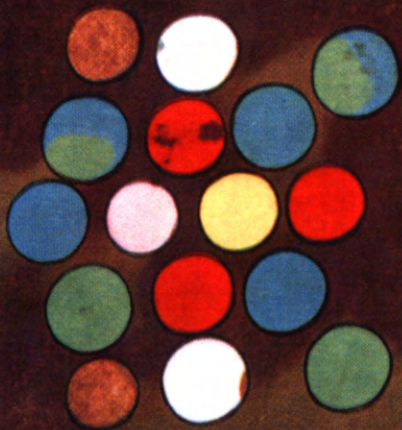




Patanjali et les Yogas sùtras

JEAN BOUCHART D'ORVAL *le Relié Poche*

LES YOGA SÛTRAS DE PATANJALI

La maturité de la joie

Collection « Témoins spirituels »

*ancienne collection « Prétextes »
fondée par Yvan Amar*

**Une première version du présent ouvrage a été publiée
sous le titre *La Maturité de la joie*,
aux Éditions Libre Expression,
Montréal, en 1992**

© Les Éditions du Relié, 2012, 2019, 2021

ISBN : 978-2-35490-083-0

**Toute traduction ou toute reproduction par quelque
procédé que ce soit sont interdites pour tous pays.**

JEAN BOUCHART D'ORVAL

**LES YOGA SÛTRAS
DE PATANJALI**

LA MATURITÉ DE LA JOIE

Quatrième édition



Les Éditions du Relié
27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

DU MÊME AUTEUR

Héraclite, la lumière de l'Obscur, éditions du Relié, Avignon, 1997.

Les Entretiens de l'Éveil, éditions du Roseau, Montréal, 1996.

La Diligence divine, De Mortagne, Montréal, 1995.

Le Secret le mieux gardé, Libre Expression, Montréal, 1993.

La Maturité de la Joie, Libre Expression, Montréal, 1992.

Vers une nouvelle forme d'intelligence, Louise Courteau, éditrice, Montréal, 1989.

La Plénitude du vide, Louise Courteau, éditrice, Montréal, 1987

Remerciements

Ma gratitude se tourne naturellement vers mon maître Swami Shyam, qui, par sa présence, éclaire l'esprit et réchauffe le cœur. Je suis aussi très reconnaissant envers tous les amis avec qui j'ai eu la chance d'échanger sur les *Yoga Sûtras* de Patanjali et surtout sur leur essence.

श्याम लोचन

*À Vreny, qui est Shyam Lochan,
l'éclat du regard de l'Absolu.*

SOMMAIRE

Prologue	13
Une révélation magistrale	17
Le samâdhi	31
Sur la voie	111
Le déploiement	175
La plénitude	225
Annexe : la prononciation du sanskrit	259
Notes	263

PROLOGUE

Quelque chose d'immense est en route. L'heure vient désormais où la lumière enfouie dans notre cœur depuis le début montera à nos lèvres en toute clarté. Mais cette poussée décisive vers le haut touchera ceux qui veillent. Nous allons séjourner ensemble dans la clairière de l'être.

Il n'y a qu'une joie, c'est *la* joie ; elle est parfaite, sans bornes, complète. Nous recelons tous cette joie inouïe en nous. Nous en laissons parfois monter une fragile bulle à la surface, mais la montée de cette bulle est toujours liée à quelque chose, à quelqu'un, ou à quelque circonstance toujours tributaire de l'espace et du temps. C'est pourquoi elle ne nous paraît jamais complète ni permanente. Or, nous n'aurons pas de cesse que la plénitude de la joie sans bornes, sans cause et sans fin n'ait fait sa demeure en nous.

Nous sommes-nous assoupis au point d'oublier cela ? Il fait encore clair sur le jardin de la Terre. Profitons de la lumière du jour pour retrouver ensemble le petit je ne sais quoi que nous avons laissé échapper : l'essentiel.

Ce qui nous appelle se fait entendre en nous ; y portons-nous attention ? Heureusement, cela s'entend aussi à l'extérieur, quand un maître de la parole parle de cela qui nous parle à l'intérieur. Le maître de la parole est celui qui est un avec elle. Il est l'occasion de l'éclaircissante grâce qui nous fait signe. À nous de recueillir cette grâce ou de la dissiper. La grâce n'a

jamais cessé de prendre un visage humain et de parler le langage des hommes. À toutes les époques, des êtres de grâce, devenus un avec la parole, c'est-à-dire devenus un avec le silence qui la sous-tend, l'ont révélée à l'humanité en marche, qui en a retenu quelques-uns.

Ainsi, le maître de la parole, pour l'Occident, ce fut assurément le Christ. Mais deux mille ans après Jésus, il nous reste toujours à accueillir la parole ; nous ne l'avons pas encore recueillie *en son Nom*. « Jusqu'à présent, vous n'avez rien demandé en mon nom ; demandez et vous recevrez, pour que votre joie soit complète ¹. » Demander en son nom, ce n'est justement plus une demande ; c'est la fin de l'arrivisme, la fin du long sommeil.

Faut-il se surprendre que nous soyons encore en train de dormir aujourd'hui ? À ses disciples qu'il trouva endormis au jardin, Jésus dit : « Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller une heure avec moi ! » Nous étions au jardin ; nous y sommes encore. Il est toujours temps de veiller.

Ce livre est une invitation à veiller ensemble. Veiller, cela veut dire méditer.

Aucune activité ne peut se comparer à l'écoute méditative. La méditation n'est pas encore solidement établie dans notre culture et c'est pour cela qu'il nous manque l'essentiel. Notre philosophie s'est coupée de l'expérience directe de la vérité de l'être. Les paroles de Jésus conservées par la tradition écrite nous montrent la lumière, mais il manque le manuel d'instruction ! On nous a présenté un gâteau, sans nous permettre de vraiment y goûter et surtout sans nous en fournir la recette. Nous avons hérité d'un message tronqué. Comment atteindre le niveau de conscience de celui qui s'est dit un avec le Père ? Comment mettre fin à l'errance ? Comment aller au-delà de la croyance et du scepticisme ?

Tant les textes sacrés que les écrits philosophiques qui nous ont été transmis en Occident demeurent

étrangement silencieux sur l'aspect pratique de la vie spirituelle. Comparée à la richesse de l'Orient en ce domaine, notre indigence paraît incroyable, innombrable et presque terminale. Nous n'avons guère cessé d'entretenir la perspective infantile que notre salut spirituel dépend d'un sauveur, d'un système de croyances, d'une ligne de pensée, ou de quelque chose autre que nous.

C'est dans cette perspective que s'ouvre le dialogue avec Patanjali. La lecture et la méditation du *Patanjali Yoga Darshana* (« La Vision de l'Unique de Patanjali ») ne peut que faire redécouvrir la splendeur de la parole, celle-là même que Jésus a révélée à l'Occident. Pourquoi une telle importance accordée à ce texte ? C'est tout simplement parce que le *Patanjali Yoga Darshana* décrit avec justesse et précision l'essence même de la vie spirituelle.

Les aphorismes, ou *sûtras*, sont le fruit de l'expérience directe et non un amoncellement de spéculations intellectuelles ; c'est pourquoi la philosophie de Patanjali demeure pratique. Quiconque la met à l'essai peut en vérifier l'exactitude. La réalisation spirituelle, rien de moins, constitue l'objet des *sûtras*. Or, seule cette réalisation peut libérer l'homme de toute forme de peur, de souffrance, de violence et de doute. Le chemin pratique ouvert par Patanjali nous sort enfin du monde étriqué de la question et de la réponse. Aucune réponse ne nous a jamais satisfaits. Cela démontre que nous cherchons quelque chose de bien plus vivant et de plus puissant qu'une réponse. La pratique spirituelle mise en avant dans ces *sûtras* fournit exactement ce qui manque à la tradition occidentale, d'où son immense intérêt.

Le *sûtra* I-49 dit à propos de la connaissance directe (*pragyā*) : « Celle-ci est d'une tout autre étoffe que celle acquise par un témoignage ou par le raisonnement, car elle touche directement l'essence du réel. »

La traduction des 195 aphorismes a été effectuée directement à partir de l'original sanskrit. Chaque sūtra est ici suivi de sa translittération dans notre alphabet romain, d'une traduction française, d'une traduction littérale de chaque mot et, finalement, d'une réflexion sur le sens. Cette réflexion est le résultat de l'étude, de la méditation et de la discussion.

Le commentaire se réfère souvent à l'enseignement du Christ. Je me suis efforcé de montrer comment les écrits de Patanjali précisent ce que la tradition rapporte sur Jésus. Ce surcroît de lumière culmine quand on s'exclame : *Ah ! c'était donc ça qu'il voulait dire !* Combien d'entre nous auraient souhaité pousser ce cri de contentement, mais, faute d'information juste, n'ont jamais pu ? Nous vivons uniquement pour ce sublime moment d'illumination, moment qui peut désormais devenir notre mode de vie. Quand l'essentiel émerge enfin, la vie entière peut devenir un chant, une danse : *Ah ! C'était donc ça qu'elle voulait dire !*

UNE RÉVÉLATION MAGISTRALE

Il existe une façon sûre d'arriver à la plénitude de la vie. Connaître ce qui nous limite, voir au-delà et savoir y parvenir : voilà ce que l'on trouve dans *les Yoga Sûtras* de Patanjali, aussi appelés *Patanjali Yoga Darshana*, ou *La Vision de l'Unique de Patanjali*. Ce recueil de 195 aphorismes est sans doute l'un des plus anciens et des plus importants textes à jamais avoir été rédigés sur la réalisation spirituelle. Consignée par écrit il y a plus de 2 000 ans, cette antique tradition conserve néanmoins toute sa vigueur et sa fraîcheur, car elle décrit un cheminement qui transcende les cultures, les religions et les époques.

L'assimilation et la mise en pratique de la science de Patanjali libèrent l'homme de toute forme d'asservissement, de peur, de stagnation, de confusion et de souffrance. Il décrit comment la lumière de notre nature véritable fait son chemin dans ce que nous appelons notre vie. Cet enseignement constitue une sorte de rapport d'expérience ; le lecteur est invité à la reproduire et à en vérifier personnellement la rigoureuse exactitude et la pertinence sur le chemin de la libération définitive.

La Vision de l'Unique de Patanjali constitue un véritable petit traité destiné à baliser la voie à l'intention des chercheurs spirituels. Remarquable de concision, de profondeur et de pertinence pratique, cet exposé magistral nous mène bien au-delà des mots. La plus formidable sagesse s'y trouve distillée en courtes et

puissantes sentences. Patanjali décrit le mental humain d'une façon profonde et réaliste. Il brosse le tableau de la réalisation spirituelle, décrit les étapes de la méditation, souligne les obstacles et la façon d'y faire face, explique les transformations et les pouvoirs surnaturels du mental purifié, et nous mène directement vers l'accomplissement ultime de l'évolution.

Les enseignements des grands maîtres sont souvent enrobés de paraboles ou rapportés dans un langage littéraire. Les aphorismes de Patanjali, pour leur part, décrivent la charpente de ces enseignements ; ils ne sont pas rédigés dans un style fleuri, mais rapportent des faits tels qu'ils sont. Même s'ils nous viennent de l'Inde, ils ne font jamais référence aux déités ou aux rites et croyances de cette contrée. Tant dans leur essence que dans leur langage, ils demeurent universels et ils entrent en résonance partout dans le cœur des hommes de bonne volonté. Le fait que la tradition qui nous les rapporte soit demeurée si vivante durant tout ce temps et qu'elle ait fourni à l'humanité des lignées ininterrompues de maîtres spirituels nous offre une bonne garantie que le texte n'a pas été remanié ou altéré. Mais la meilleure garantie demeure encore que l'on peut vérifier personnellement que tout ce qu'avance Patanjali est parfaitement exact. Il en va d'ailleurs de même avec le superbe Évangile selon Thomas, une grande partie des évangiles canoniques et tout autre texte inspiré. Ce genre de certitude dépasse de loin tous les arguments des exégètes de toutes les époques et de tous les pays. Tous ceux qui ont commencé à voir clair en eux-mêmes se retrouvent sans peine dans ces révélations.

L'idée de fusionner l'expression de l'Orient avec celle de l'Occident sera toujours vouée à l'échec. Il n'y a ni Orient ni Occident ; il n'y a que la connaissance. Il s'agit de rendre plus accessible cette partie inestimable du patrimoine de l'humanité et de souligner l'universalité de la vision de l'Unique. Cela est de

nature à préciser et à articuler les fragments qui nous restent de l'enseignement de Jésus, dont la figure demeure toujours centrale dans l'histoire de l'humanité en général et de l'Occident en particulier.

Tout au long de la montée vers l'être décrite par Patanjali, il se dégage une atmosphère réaliste, sereine et même joyeuse. Voilà encore un aspect que ceux qui ont été exposés à la tradition judéo-chrétienne peuvent aborder avec grand profit. La tristesse, la morosité, la culpabilité, les remords, les pleurs et les grincements de dents, la maladie, la pauvreté, la misère, la mort, la peur et la souffrance ne nous font aucunement progresser vers la réalisation spirituelle. Un esprit se complaisant dans tout cela dénote moins la sainteté que l'insalubrité mentale. Nous sommes tous fondamentalement divins et le propre du Divin est la joie parfaite. Celui qui connaît sa nature véritable sait compatir avec l'humanité souffrante mieux que quiconque, puisqu'il est un avec la vie ; mais il n'est jamais « ému », au sens originel du mot, c'est-à-dire *amené hors de lui-même* au point d'oublier la réalité de tout être, qui, elle, ne souffre jamais. C'est même justement parce qu'il ne l'oublie jamais qu'il est en mesure d'aider efficacement celui qui a oublié et souffre.

Si le sel vient à s'affadir, avec quoi le salera-t-on ?

La philosophie de Patanjali risque parfois de dérouter, surtout si l'on s'attend à retrouver le style de philosophie auquel on nous a habitués depuis des siècles en Occident. On ne débat pas de la véracité des aphorismes de Patanjali, on ne les réfute pas, non plus qu'on les accepte sans examen. On doit donc d'abord et surtout les vérifier en soi. Seul un esprit peu dégrossi se permet une discussion des aphorismes sans d'abord méditer. L'œuvre de Patanjali ne mène pas à l'argumentation mais plutôt à la vérification expérimentale par l'expérience directe de la réalité. C'est justement cela qui manque depuis toujours à l'Ouest.

On ne risque pas de se tromper en avançant que la presque totalité de la philosophie occidentale, avec de notables exceptions que l'on pourrait compter sur les doigts d'une seule main, ne mène vraiment pas à l'illumination !

Les Grecs du temps d'Héraclite et de Socrate, les Hébreux du temps de Jésus et les penseurs maladroits du XX^e siècle ont tous ceci en commun qu'ils n'ont pas su apprécier à leur juste valeur la parole qui leur était adressée. La parole ne s'interprète pas, elle se savoure et se médite. On la discute dans le respect de l'Esprit, c'est-à-dire dans le but de créer un espace méditatif, là où la connaissance luit. Mais voilà : qui sait méditer la parole ? C'est ici que les aphorismes de Patanjali peuvent jouer un rôle inestimable, en amenant le chercheur à une pratique concrète qui dissipe les nuages et permet à la clarté de nous atteindre. Seule la pratique peut sauver l'homme. « Ce n'est pas en me disant " Seigneur, Seigneur " que l'on entrera dans le Royaume des Cieux, mais en faisant la volonté de mon Père qui est dans les cieux ». »

L'exposé de Patanjali peut également plonger les esprits linéaires dans l'insécurité. L'apparente sinuosité du texte et les fréquents retours à des sujets déjà abordés, toujours en les approchant d'un angle différent, n'ont rien pour reconforter les intellects frieux et terrorisés par les grands espaces ouverts. Mais ce qui semblera encore plus étonnant à l'œil ou à l'oreille habitués aux raisonnements impeccables, ce sont les apparentes contradictions internes, les ambiguïtés que l'on rencontre ici et là dans le texte ou du moins l'espace ouvert à l'interprétation. Le style choisi — les aphorismes — représente certes une terre de prédilection pour cela.

Un entretien réussi

L'ambiguïté de surface et les contradictions que le cerveau linéaire s'explique mal ne se rattachent pas

particulièrement à une tradition plutôt qu'à une autre. Tout maître spirituel s'en sert abondamment. La méthode socratique s'en prévalait aussi, en menant des entretiens qui se dirigeaient vers des impasses, vers des apories. Jésus maîtrisait ce grand art et les maîtres zen s'en sont toujours délectés. De toute façon, l'antinomie apparente de plusieurs sûtras montre combien cet enseignement respire la vie et révèle une tradition orale destinée à être offerte par un maître compétent. La connaissance véritable ne peut resplendir qu'à condition de mener la pensée à l'aporie, sorte de silence respectueux qui se réfère au concept de *nirodha* (la cessation) de Patanjali. À l'occasion d'un entretien qui demeurera sans doute l'un des joyaux de la pensée véritable, le philosophe Martin Heidegger et un maître japonais (d'ailleurs appelé « un Japonais » dans le texte) eurent ces remarques délicieuses sur l'aporie :

— Japonais. *Pour nous, il ne paraît pas étrange qu'un entretien laisse dans l'indéterminé ce que l'on a proprement en vue, plus encore : qu'il le ramène à l'abri dans l'indéterminable.*

— Heidegger. *Cela fait partie, à mon avis, de tout entretien réussi entre gens qui pensent. Un tel entretien a, comme de soi-même, pouvoir de prendre garde à ce que non seulement cet indéterminable ne s'échappe pas, mais que, dans le cours de l'entretien, il déploie de façon toujours plus rayonnante sa force de recueillement.*

L'aporie permet « l'abandon au Divin » dont Patanjali parle en maints endroits de son recueil et qui demeure l'étape capitale de toute démarche spirituelle ; c'est le saut nécessaire avant d'être touché par l'éclaircissante grâce. La pensée doit d'abord s'étonner, être stupéfaite, avant de lâcher prise et de « naître à nouveau », comme l'expliquait Jésus à Nicodème. L'homme, quand il met ce qu'il veut nommer « à l'abri dans l'indéterminable », est celui qui nomme vraiment. La communication fruc-

tueuse établit un espace de recueillement, où la lumière fait son œuvre ; tout doit être subordonné à cela, du moins tant que l'on vise à un « entretien réussi ». Or, nous sommes tous venus sur terre pour participer à un entretien réussi... L'entretien, c'est ce qui « se tient entre » ; c'est cela qui est, c'est cela qui se tient, entre les personnes, entre les mots, entre les pensées. C'est l'espace pur et infini, que l'on peut nommer présence. Nous sommes venus réaliser que nous sommes cette présence et qu'il n'y a que cela.

Les aphorismes de Patanjali furent conçus d'abord pour être entendus. D'ailleurs, toutes les traditions spirituelles de l'humanité furent d'abord orales avant de devenir écrites. Les sùtras constituent donc des formules lapidaires qui résonnent dans l'espace et frappent l'esprit. L'économie de moyens confère à ce style une indéniable élégance. On doit aussi se rappeler que de telles sentences avaient pour but d'ancrer la connaissance dans l'esprit de gens pour la plupart illettrés.

La propagation de la tradition tient pour acquise la présence d'un maître vivant. L'enseignement demeure ainsi lui aussi vivant ; le meilleur exposé devient rapidement lettre morte si l'on ne maintient pas une tradition de maîtres vivants, non pour le propager, le commenter ou l'expliquer, mais pour déployer la grâce éclairante qui resplendit à la source de tout exposé heureux. Les exemples ne manquent pas pour nous montrer ce qui arrive lorsque les plus beaux fleurons de la communication spirituelle tombent aux mains de commentateurs confus ou d'intellectuels qui ont des articles de foi et des dogmes à soutenir à tout prix. Méditation, abandon au Divin, ouverture du cœur, aporie, saut dans la grâce, autant d'expressions pour nommer ce mouvement conscient qui laisse derrière lui à la fois les certitudes du mental et les incertitudes de l'errance. L'enseignement de Patanjali se transmet mieux de vive voix, car il ne peut être solidifié à jamais dans

l'écrit. Comme tout enseignement authentique, il demande aussi à être vérifié par le chercheur spirituel ; on le vivifie par la pratique. Or, c'est justement l'un des objets du *Patanjali Yoga Darshana* d'indiquer en quoi cette pratique consiste.

Un mot au sujet de langue. Les aphorismes ont été transmis et rédigés en *sanskrit*, l'une des langues issues du vieil indo-européen, tout comme le vieux persan, le grec et le latin. Le mot *sanskrit* signifie « correct », « juste ». Cette langue antique et vénérable ajoute au sens de ce qui est dit ses vibrations profondément justes pour l'âme. Le *sanskrit* constitue une langue sacrée.

Nous ne savons que très peu de chose sur l'auteur. Nous ne sommes même pas sûrs qu'il s'agissait d'un seul auteur. Le texte a probablement été consigné par écrit au troisième siècle avant Jésus-Christ, mais là encore, cela demeure vague. Le fait que nous ne connaissions pas avec certitude l'identité de l'auteur des *Yoga Sûtras*, et encore moins sa personnalité, est typique des textes et de l'art sacrés et vient souffler sur notre époque comme une brise rafraîchissante. De toute façon, il semble que Patanjali, peu importe son identité, fut un sage qui fixa par écrit une antique tradition orale. Cette tradition s'est par la suite enrichie, au cours des siècles, de commentaires variés, auxquels le style très concis des *sûtras* se prête on ne peut mieux.

Qu'on le lise dans l'alphabet devanāgarī⁷ ou dans notre alphabet romain, la prononciation juste du *sanskrit* demeure très importante.

Le lecteur désireux de lire à haute voix les *sûtras* — ce qui est recommandé — fera donc bien de consulter attentivement l'annexe sur la prononciation, à défaut de les entendre récitées ou chantées correctement.

La démarche de Patanjali, même si elle expose la vision de l'Unique, demeure « dualiste » dans sa forme, en ce sens que l'auteur tient pour acquise la réalité du

mental par rapport au Soi. Cette approche a la vertu de se mettre d'abord au niveau de l'humanité errante et trébuchante pour l'accompagner dans sa marche vers sa vraie nature, immortelle et bienheureuse. Telle fut aussi la méthode du Bouddha et du Christ, du moins d'après les textes et la tradition qui nous les décrivent. Il s'agit d'une approche pratique et non d'un point de vue philosophique.

On peut comparer les *Yoga Sûtras* au rapport d'expérience d'un chercheur scientifique. Après les quatre sùtras inauguraux, Patanjali se donne à la tâche de décrire ce qu'un être humain qui se croit encore un simple être humain peut accomplir pour réaliser sa nature véritable (sûtra I-3). Il n'est pas question, dans les *Yoga Sûtras*, de décrire des techniques compliquées. Le chemin vers le Simple est simple. Tout pointe vers la clarté qu'apporte la méditation, clarté qui seule permet de mettre fin à l'errance, de laisser notre nature véritable resplendir et d'éclairer tous les aspects de notre vie, ce qui constitue la libération.

L'Inde recèle une quantité tout à fait renversante de textes sacrés ou philosophiques, et les érudits ont fort à faire pour tout classer selon des écoles de pensée. Cette tendance de l'intellect à tout vouloir étiqueter, toute utile qu'elle puisse être, tourne souvent à la manie, et alors beaucoup de temps et d'énergie sont perdus à définir, décrire, circonscrire et comparer les écoles de pensée et leurs sectes. Les bibliothèques du monde entier se sont engorgées par l'affluence de textes d'écoles tentant de réfuter les hérésies des autres écoles. Les discussions peuvent être parfois éclairantes, mais croire que la plupart des systèmes philosophiques de l'Inde s'opposent et s'excluent mutuellement dénote une vision très courte. Cela est souvent le fait d'intellectuels qui ne sont pas allés jusqu'au bout du questionnement. Les interminables et ennuyeuses querelles entre bouddhistes et hindous et entre les diverses tendances de ces grands courants

depuis plus de deux millénaires démontrent que l'esprit linéaire s'est bien porté à toutes les époques. Ainsi, on a souvent opposé les voies dites non duelles, ou voies abruptes, à celles réputées duelles ou progressives. Une telle opposition est, la plupart du temps, injustifiée et procède d'une demi-connaissance de la réalité. Dès que nous exprimons une idée, nous nous limitons. En ce sens, même les formulations qui se flattent d'être non duelles sont duelles, en plus de souvent se montrer en même temps prétentieuses. Ce qui compte, c'est l'arrière-plan, duquel tout vient et vers lequel tout tend : c'est cela et rien d'autre qui est non duel, c'est-à-dire réel. La formulation peut faire signe en direction de cet arrière-plan non duel, mais elle n'y a jamais accès. Rien ni personne n'y a accès.

Patanjali est de ceux qui font signe, tout en ne craignant pas d'admettre la réalité du mental et de la manifestation en général. Mais cette admission est toujours pédagogique. Aucun maître n'affirme quoi que ce soit en valeur absolue, c'est impossible. Toute formulation a valeur strictement pédagogique, pour un auditoire particulier. Les *Yoga Sûtras* empruntent souvent le langage dualiste du *Samkhya* (une des écoles philosophiques de l'Inde) dans ses descriptions, entre autres en ce qui a trait à *purusha* et à *prakriti* (le Soi et le monde). De plus, il énumère, au deuxième chapitre, tout ce que nous pouvons favoriser dans notre vie pour que l'ignorance relâche son emprise et que notre système nerveux soit à même de soutenir l'intense lumière de la connaissance. Le Bouddha a fait de même. Un instructeur honnête, réaliste, alerte et compétent ne s'abrite pas sans cesse derrière des slogans non duels. Bien sûr, la réalité est une, sans aucune autre, mais ne négligeons pas les détails... Un de ces petits détails à ne pas négliger est la réalité de la souffrance humaine. La souffrance est un fait pour celui qui la vit, peu importe qu'elle soit entretenue par une prétention ou une illusion. Les *mahavakya*, ou grandes

sentences, n'ont jamais changé grand chose à ce fait, du moins tant que l'être humain n'a pas été apprivoisé et qu'il n'a pas reconnu son véritable désir. Il n'y a, en fin de compte, que la voie abrupte, que l'éveil instantané, mais aucun être humain ne peut expérimenter la libération définitive, c'est-à-dire la maturité de l'éveil, sans que cela ne passe par un désir, un désir intense. Penser autrement relève de la fantasmagorie ou de la fiction qu'on peut parfois lire dans les livres. Le nœud du paradoxe apparent est que ce qui est efficient dans le désir c'est le Divin, c'est le Grand Vivant. La pratique, le désir de libération et l'énergie déployée à partir de ce désir n'ont rien de dualiste quand on en connaît le principe actif, qui n'a rien de personnel. Ce qu'on nomme la pratique est alors quelque chose de joyeux et léger, un jeu, un art pratiqué pour la joie. Patanjali insiste donc, dans son exposé magistral, autant sur *abhyāsa*, la pratique, que sur *vairāgya*, l'équanimité, qui est l'absence d'arrivisme, ou la reconnaissance qu'il n'y a pas une *personne* qui se libère. La pratique ainsi conçue consiste à consciemment laisser le Grand Vivant être le Grand Vivant à travers ce que nous appelons moi.

Le bouddhisme, dans sa forme originelle, et le Yoga tel que formulé par Patanjali se sont côtoyés en Inde. Leurs accents et leur pédagogie semblent parfois différents, voire éloignés, et le sens assigné à certains termes techniques (comme *dhyāna*, *saṁādhi* et *saṁapatti*) n'est pas le même, mais, somme toute, les deux traditions demeurent étrangement proches l'une de l'autre. C'est souvent une question d'accent mis ici plutôt que là.

De *atha* à *iti*

Le texte lui-même se divise en quatre chapitres, appelés *pāda*, qui reprennent tous le sujet de l'illumination spirituelle sous un angle différent. Le premier chapitre, sur le *saṁādhi*, inaugure une ère nouvelle dans la carrière des hommes et s'ouvre sous les aus-

pices heureux du mot *atha*, auquel correspond le mieux notre mot « désormais ». Patanjali définit ce qu'est le yoga, la nature infinie de la conscience illimitée et intemporelle. Il en donne une définition pratique et met en relief, tout au long de ce chapitre, ce qu'il entend par activité mentale, ou fragmentation mentale (*citta vritti*), par rapport à la cessation (*nirodha*). Dans l'état de cessation, ou de yoga parfait, la conscience est établie dans sa nature véritable ; c'est ce que nous sommes vraiment. Mais la plupart d'entre nous vivons au niveau de la fragmentation mentale, où la conscience s'identifie aux formes qu'elle assume.

Après avoir décrit les diverses formes d'activité mentale, il nous introduit, sans perdre de temps, à la façon de passer de la fragmentation mentale à la cessation, « grâce à la pratique soutenue et à l'équanimité », dont il nous dit tout de suite en quoi elles consistent. On décrit ensuite certains niveaux de conscience rencontrés au cours de la montée vers le samâdhi, l'état de conscience transcendant où il n'y a plus qu'une seule réalité, et quelles sont les qualités nécessaires pour y arriver. À ce stade de son exposé, Patanjali traite de « l'abandon au Divin » (*Isvara pranidhāna*), le point culminant de l'aporie du chercheur : l'ouverture du cœur. On y décrit les obstacles rencontrés couramment, ainsi que plusieurs moyens de les vaincre. L'exposé du premier chapitre revient alors sur le pouvoir d'absorption du mental et sur le samâdhi, pour se terminer brillamment sur le samâdhi parfait, où le mental a été purgé de toute trace de dualité.

Le second chapitre aborde en détail les aspects pratiques de la voie : ce qu'il convient de faire pour mettre fin à l'errance et accéder à la réalisation spirituelle décrite dans le chapitre précédent. Patanjali explique d'abord quelles sont les causes de souffrance et met en relief le mécanisme d'action-réaction qui fait que la plupart des humains semblent tourner en rond depuis toujours. Il nous décrit alors la manifestation comme

étant le jeu des énergies fondamentales (*guna*) et nous parle de l'errance de l'homme, résultat du recouvrement de la conscience (le Soi) par sa manifestation. La fin de l'errance est possible grâce aux huit branches du yoga, qui rappellent l'octuple sentier du Bouddha. Le reste du chapitre décrit en détail les cinq premières branches (la discipline, les observances, l'assise, le *prāṇāyāma* et l'intériorisation), ainsi que les bienfaits pour celui qui devient « fermement établi » en elles.

Le troisième chapitre décrit, entre autres choses, les formidables pouvoirs surnaturels de l'esprit en expansion (*siddhi*). Ce chapitre est celui du déploiement du pouvoir de la conscience (*vibhūti*) et poursuit l'œuvre du second, en exposant les trois dernières branches du yoga : recueillement, méditation et *samādhi*. Viennent ensuite quelques aphorismes fort importants pour la compréhension des pouvoirs surnaturels, où sont décrites les transformations de l'esprit et de l'univers en général. Suit la liste des pouvoirs surnaturels acquis par le mental recueilli.

Ces pouvoirs semblent aussi incroyables au mental limité qu'a pu le sembler la physique quantique aux physiciens classiques ; toutes les possibilités y sont présentes. Le méditant devient tellement un avec l'objet de sa contemplation qu'il peut tout connaître et « commander » à la nature. Cela ne va pas sans un sérieux avertissement de Patanjali sur le danger que peuvent représenter ces pouvoirs pour l'éventuel utilisateur qui les rechercherait pour eux-mêmes. Celui qui demeure concentré sur l'objectif final voit s'ouvrir toute grande la voie vers le plus fin discernement et la libération (*kaivalya*) est désormais grande ouverte.

Le quatrième chapitre, sur la libération (*kaivalya*), est, avec ses 34 aphorismes, considérablement plus court que les autres. Il nous sert une série de brillantes intuitions sur l'évolution, le cycle des désirs, le passé et le futur, le phénomène de la perception, le mental par

rapport à l'Esprit et l'établissement dans l'état de liberté absolue, couronnement de toute l'évolution.

Le chemin qui mène du premier mot de Patanjali au dernier, c'est-à-dire de *atha* (désormais) à *iti* (ainsi), expose la vision de l'Unique sans compromis et nous invite à demeurer établis dans cette vision parfaite, en clamant : « Désormais il en est ainsi ». C'est le « ainsi soit-il », ou amen. Le mot *amen*, de l'hébreux *amēn*, dérive du verbe *aman*, qui signifie la certitude de celui qui « ne fait qu'un avec ». Cet *amen* est le cri de la joie mature, déployé dans toute sa vigueur et repris par tous ceux qui ont vu [eux-mêmes] la gloire de leur propre Soi.

LE SAMÂDHI

(Samādhi pāda)

I-1

अथ योगानुशासनम्

Atha yogānuśāsanam

Désormais commence la révélation du yoga.

Atha : maintenant, ici, désormais. **Yoga** : l'Unique, le yoga.
Anuśāsanam : discipline, enseignement.

L'exposition magistrale qui débute ici diffère de ce à quoi nous avons généralement habitué notre cerveau. Quelque chose va enfin changer ; c'est pourquoi le premier mot résonne comme « désormais » plus que comme « maintenant », traduction habituelle des commentateurs. Ce que dit le mot *atha* dépasse le sens terne et banal dont l'œil blasé et distrait se contenterait volontiers. Or, voilà justement ce qui va changer maintenant : le compromis avec la grande noirceur ou même avec la petite clarté.

Nous avons accepté jusqu'à maintenant le rôle d'être mortel et limité, celui de créature par opposition au créateur, celui de sujet observant par rapport au reste

de l'univers, par rapport à « l'autre », avec tous les mouvements d'espoir et de désespoir que cela implique, et aussi avec la certitude de ne jamais sortir du doute et du scepticisme. Cet exposé s'adresse à celui qui, après avoir mené toutes sortes de recherches à tous les niveaux, en est arrivé à la conviction que la vie recèle un mystère immense mais qu'il est possible d'y accéder en simplicité d'esprit. Simplicité signifie ouverture à ce qui est, par rapport à l'asservissement à toutes les opinions accumulées depuis des milliers et des millions d'années. Cette simplicité d'esprit, que l'on peut nommer la mentalité du débutant, constitue d'ailleurs l'unique chemin vers le mystère. C'est l'humilité profonde de celui qui n'entretient plus la prétention d'expliquer le mystère par le connu, c'est-à-dire par la mémoire des expériences passées, fondées sur l'idée d'être quelqu'un qui appréhende quelque chose. Car ce mystère se retire devant l'insistance pressée de la pensée à lui faire redire le connu. Après avoir considéré la question de l'existence, ou celle du bonheur, sous toutes sortes d'angles compliqués, indirects et artificiels, le chercheur redécouvre un jour la fraîcheur et pousse ce cri du cœur : « Désormais ! »

Le maître de Nazareth reprend cette parole d'Isaïe, qui décrit bien l'esprit déployé par Patanjali autour de la parole inaugurale de son exposé :

*L'esprit du Seigneur est sur moi,
parce qu'il m'a consacré par l'onction,
pour porter la bonne nouvelle aux pauvres ;
Il m'a envoyé annoncer aux captifs la délivrance
et aux aveugles le retour à la vue,
renvoyer en liberté les opprimés,
proclamer une année de grâce du Seigneur ».*

Les pauvres, ceux à qui la bonne nouvelle vient offrir une année de grâce, ne sont pas uniquement ni surtout les indigents du corps, mais plutôt les miséreux de l'esprit. Nous disposons d'une fortune inimaginable, mais tant que nous l'ignorons et tant que nous ne savons

pas où elle est celée, nous continuons à vivre comme nous l'avons toujours fait, c'est-à-dire en nous inquiétant de tout et de rien. Les captifs sont les captifs de l'errance, les prisonniers de la pensée et de l'opinion, bref ceux qui sont asservis à l'idée qu'ils sont le corps ou la personnalité. Les aveugles sont ceux qui ne voient pas la lumière de l'être, tout en croyant voir la réalité dans les choses et les phénomènes. Les opprimés sont ceux qui entretiennent l'idée que quelque chose d'extérieur les tourmente, alors que c'est leur propre mental qui les tyrannise. C'est à tous ceux-là qu'est proposée la grâce. Il ne tient qu'à l'homme de faire en sorte que cette « année de grâce » s'étende en une vie de grâce. C'est ce que la « discipline » exposée par Patanjali permet de réaliser.

Le yoga signifie l'Unique, ou la pure existence. Éternel et universel, il rejoint le cœur des hommes dans toutes les contrées et dans toutes les traditions. Le soleil luit sans arrêt, qu'on le voit ou non. De même en est-il du yoga : il est. Ce qui débute ici, c'est son enseignement. Le travail de découverte implique le système nerveux du chercheur qui n'a pas réalisé sa nature véritable et non le Soi en tant que tel, qui demeure pure conscience. Pour l'Unique, comment pourrait-il y avoir de réunion ou de découverte, puisqu'il n'y a jamais eu de division ou d'oubli ?

De quel genre de révélation est-il question ? C'est ce que le mot suivant révèle. *Anusāsanam* est généralement rendu par « enseignement », ou « exposition ». Soit. Mais ce mot dit davantage. *Anu* signifie antique, ou ancien, et *śās* veut dire discipline. Il s'agit donc bel et bien d'une discipline, donc d'un apprentissage pratique, et non d'un autre système philosophique ou d'une tribune pour permettre aux érudits de ratiociner. Discipline signifie apprendre et cela requiert une ouverture à ce qui va être dit. Le recueil d'aphorismes de Patanjali n'a aucunement pour objectif de convaincre les indécis ou de réduire au silence les infi-

dèles. Il s'adresse à tous ceux qui sont prêts à aller au fond des choses et à approfondir la joie. « Désormais » est l'appel qui résonne pour ceux-là.

I-2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Yogaś citta vṛtti nirodhaḥ

**Le yoga est la cessation de
la fragmentation mentale.**

Yoga : l'Unique, le yoga. Citta : mental. Vṛtti : vague, fait de rouler, modification, manière d'être. Nirodhaḥ : cessation.

Tout est dit ici. Les quatre mots du second aphorisme définissent la « discipline » d'une façon pratique. Mais encore faut-il savoir ce qu'ils disent et surtout comment ils nous interpellent. *Citta* est le champ mental, c'est-à-dire l'océan de la perception et de la réflexion. Même le sommeil profond est inclus dans ce monde de la perception, ou de l'activité cognitive. On parle de champ mental dès qu'il existe un sujet et un objet séparés, c'est-à-dire un centre de perception par rapport au « reste » qui est perçu. Tout ce qui peut être appréhendé là-bas est le champ mental.

Le sens de *vṛtti* dépasse ce que l'on entend généralement par pensée. L'idée de roulement, d'une vague en mouvement, en constitue le sens premier. Il s'agit d'un processus plus fondamental que la seule pensée consciente. On peut le rendre par activité mentale ou par forme de conscience et c'est ainsi que nous le traduirons la plupart du temps. Mais ici, le mot porte définitivement le sens de séparation entre un sujet percevant et un objet perçu. Le sens profond se dégage davantage avec la compréhension du mot suivant.

La parole *nirodha* porte en elle toute l'essence de la réalisation spirituelle, toute la grâce échue à l'âme recueillie. Elle est la cessation, le silence. Mais qu'est-ce que le silence ? Le silence imposé par la pensée, ce que l'on désigne souvent par le mot « contrôle », n'est pas le silence ; c'est un effort, une lutte, un malaise. Pour tout dire, c'est encore la pensée qui divise, il y a encore quelqu'un qui recherche un but ; rien de neuf, rien qui permette au cri « désormais ! » de retentir. Au contraire, la discipline du yoga est l'arrêt de quelque chose qui n'a guère cessé jusqu'à maintenant et que l'on évoque par le nom de *citta vṛtti*. Toute perception dans laquelle l'objet perçu est retenu comme étant séparé du sujet percevant est désignée par l'expression *citta vṛtti*.

On peut traduire ce sūtra de deux façons, selon qu'on traduit *citta vṛtti* par « activité mentale » ou par « fragmentation mentale ». « Le yoga est la cessation de l'activité mentale » se référerait à une cessation temporaire, une paix tributaire de circonstances particulières. Il s'agit là d'une accalmie mentale, même si la joie qu'on y éprouve se démarque nettement des joies liées aux objets et aux circonstances de la vie mondaine. C'est ce que proposent certaines « techniques » de méditation très à la mode et c'est déjà beaucoup par rapport à l'agitation mentale habituelle de l'homme. Car dans cette accalmie, la source de l'activité mentale peut être perçue. Mais elle n'y est perçue que dans l'absence de pensée ou de perception. Celui qui ne dépasse pas ce genre de méditation se retrouve éventuellement à nouveau démuní devant le retour de l'activité mentale, devant « le monde ». Bien loin de constituer l'antithèse de la parole, *nirodha* en est l'essence et l'accomplissement ultime.

La parole fait surgir la mémoire du silence. Le *logos* est la parole, le verbe. À partir du v^e siècle avant Jésus-Christ, ce mot signifie, dans la littérature grecque,

parole. On l'a traduit par le mot latin *verbum* : le verbe, le mot, la parole.

Logos se rattache au verbe *legein*. Ce verbe signifie certes « parler », « dire quelque chose ». Mais il signifie bien plus, du moins à l'origine. Homère, la plus ancienne source grecque qui nous soit parvenue, l'utilise dans le sens de « rassembler », « cueillir ». Le poète bucolique Moschus de Syracuse (vers 270 av. J.-C.) dit : *Aglaièn rodou legein*, c'est-à-dire « cueillir l'éclat d'une rose ». Le poète, en disant cela, cueille pour nous l'éclat de la rose ; il n'est pas surprenant que *legein* signifie plus tard « parler », « dire quelque chose ». La parole est le recueillement, le rassemblement de la mémoire ; elle évoque, c'est-à-dire qu'elle nous appelle. À quoi veut-elle nous appeler ? Que veut-elle cueillir ? Sans aucun doute, la réalité ; ce qui est. Elle veut mettre en évidence une existence. En ce sens la parole est concentration, rassemblement par rapport au diffus et à l'inexprimé. C'est sans doute pourquoi l'activité neurologique associée au langage se trouve dans l'hémisphère gauche du cerveau.

La parole montre l'existence des choses, des objets. En latin, *objectum* est « ce qui est posé devant ». Qu'est-ce qui est posé devant la parole ? Les objets, bien sûr. Mais en répondant cela, on n'apprend rien sur la réalité de ces objets. La parole nomme donc les objets d'après leur forme, leur couleur, leur son, etc., d'après ce que les sens peuvent en percevoir. Mais on n'en sait toujours pas plus sur *cela* qui est posé devant. Nos instruments scientifiques, ces prolongements de nos sens, ne font qu'ajouter à la description des phénomènes, sans jamais nous révéler l'identité de la présence d'aucune chose. Aux niveaux atomique et subatomique, les spins et la charge électrique remplacent la forme et la couleur, mais on n'en sait strictement pas davantage sur la présence elle-même, sur la réalité toute nue.

Probléma, en grec classique, veut dire « ce qui s'offre au regard » et possède le même sens que *objectum* en latin. C'est bien parce que nous ne savons pas reconnaître la nature essentielle de ce qui s'offre au regard que cela devient ce que nous nommons, dans nos langues, modernes, « problème ». C'est bien parce que nous ne saisissons pas la nature véritable des « objets » que nous les blâmons pour nos difficultés.

L'observation scientifique, l'attention habituellement distraite de l'homme et le parler ordinaire : tout cela demeure tributaire du phénomène. Ce mot dérive du verbe *phainô*, qui signifie paraître. Depuis longtemps la parole s'est affaïssée au niveau des phénomènes : formes, couleurs, spins, charges électriques, races, religions, nationalités, opinions, théories, dogmes, etc. À l'occasion de très brefs élans par en haut elle nous a rassemblés sur la présence, sur l'être ; c'est en de si brefs instants qu'elle s'est accomplie. « Accomplir la parole des Écritures », ce n'est pas seulement ni surtout réaliser de quelconques prophéties ; c'est plutôt laisser la parole remplir son rôle originel et final, qui est de cueillir la présence et nous rassembler en elle. Tout être humain qui connaît sa nature véritable est un authentique *prophète*, car il prophétise, *il parle pour* (la parole).

Quand la parole montre surtout la différence entre les hommes, elle les divise et n'est plus la parole qui appelle. Quand elle parle de l'essentiel, quand elle fait signe vers l'essentiel, elle rassemble les hommes, ce qui est le sens de *legein*.

Comment recueillir la présence ? *Legein*, insiste le philosophe Heidegger, signifie également « être posé devant », « laisser être posé ». Si on laissait la présence être posée devant soi, simplement, ne pourrions-nous pas la cueillir telle qu'elle est, dans toute sa pureté ? C'est ce que les traditions orientales ont conservé vivant depuis le début : le recueillement, la méditation. Il s'agit bel et bien d'un « laisser être posé devant »,

dans le sens d'une cessation de l'activité mentale fragmentaire, de l'arrêt du bruit de nos neurones mal huilés.

L'agitation de surface ne dérange jamais le calme abyssal de l'être. Patanjali nomme un tel calme *nirodha*. En fait, *nirodha* et *legein* sont ni plus ni moins synonymes. Encore faut-il savoir ce qu'est la cessation, le recueillement, ou le silence du mental. Il ne s'agit pas d'une cessation imposée par la volonté individuelle ou d'une quelconque forme de coercition ; cette nouvelle forme d'arrivisme ne reprendrait que l'activité mentale dualiste, en introduisant une distance entre l'ici et maintenant et ce qu'espère le mental. Tel n'est pas le silence véritable, ou la méditation. Comment la cessation s'installe-t-elle en soi ? Il suffit d'appliquer concrètement ce que *legein* veut dire : laisser être posé devant, accueillir dans le repos. Il s'agit de cueillir la présence telle qu'elle est, y demeurer attentif ; c'est la prendre en garde fidèlement, c'est-à-dire s'identifier à elle.

Méditer c'est maintenir son attention de façon continue sur cela qui, en nous, connaît ; c'est veiller sur cela qui est éveillé, alerte. C'est observer cela qui est à la fois l'observateur et l'observation. Peu importe s'il y a des pensées ou non, la conscience demeure la même.

Quand aucune déformation n'apparaît à la surface, l'eau peut être reconnue comme eau. Quand une perturbation la façonne, elle devient comme une vague, mais jamais elle ne cesse d'être de l'eau. Aucun mouvement de surface ne peut lui faire perdre son statut d'eau ni lui faire perdre sa nature océanique. Méditer, c'est fixer son attention sur la nature océanique de la conscience. Rien ne peut donc perturber la méditation ; en méditation nous ne sommes jamais dérangé par quoi que ce soit, car tout « dérangement » est encore perçu et porté par la même conscience, la même et unique réalité océanique.

Logos reflète donc, par sons sens originel et son sens ultérieur, les deux aspects de la parole : le recueillement de la présence (méditation) et son expression. La parole veut d'abord dire « cueillir », puis « dire ». Que l'homme ait toujours essayé de dire avant de cueillir se passe de commentaire tellement c'est évident. Le « désormais » lancé par Patanjali annonce une ère nouvelle dans notre vie.

La cessation véritable annoncée par ce sūtra est celle dont il est question à la toute fin de ce premier chapitre (I-51), quand plus aucune semence de dualité ne demeure en mémoire. La mémoire s'est alors complètement vidée de ses impressions anciennes fondées sur la notion de sujet et d'objet. Il n'est plus question de différence entre activité mentale et cessation, entre le sujet et l'objet, entre la vie spirituelle et la vie mondaine. Toute activité mentale est perçue comme une modalité du Même, de l'Unique. Cela dépasse un quelconque état de conscience (tels la veille, le rêve et le sommeil), car il est question de la Réalité elle-même alors que ces états de conscience n'en sont que les modulations, les *vr̥tti*. L'expression le dit elle-même : état de conscience signifie bien un état particulier de la conscience, tout comme la glace, l'eau liquide et la vapeur d'eau sont des états particuliers d'une seule et même réalité : l'eau. La cessation véritable n'est ni le sommeil — Patanjali désigne explicitement le sommeil comme une forme de conscience —, ni l'inconscience, ni l'insensibilité. La *Spandākarikā*, un important texte de la tradition du shivaïsme cachemirien, expose la même réalité :

Bien que ce (spanda) se répande en états distincts de veille, de sommeil et autres, qui sont en réalité non distincts de lui, il ne déserte jamais sa propre nature de sujet qui perçoit.

Là où il n'y a ni douleur, ni plaisir, ni chose perceptible, ni agent percevant, ni insensibilité non plus, là réside ce qui existe au sens suprême ¹⁰.

Entre les deux traductions possibles de ce sūtra se déploie le spectre entier de la vie spirituelle. La méditation y gagne de plus en plus en envergure, prenant davantage sous sa cape non seulement l'arrêt de l'activité mentale, mais aussi cette activité elle-même. On n'essaie plus de « faire le vide », d'arrêter les pensées, même subtilement. On ne fait que reconnaître l'Unique, le Pur Regard, à travers toutes ses modalités, y compris la perception et l'absence de perception. C'est ainsi que peu à peu les impressions mentales dualistes perdent de leur emprise sur le méditant.

Cet aphorisme, dans tout son dépouillement, annonce calmement quelque chose d'immense et d'inouï, quelque chose que l'intellect ne saurait mesurer. C'est l'Unique. C'est la fin de la fragmentation mentale, la cessation parfaite : *nirodha*.

I-3

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

Tadā draṣṭuḥ svarūpekṣvasthānam

**La conscience est dès lors établie
dans sa nature véritable.**

Tadā : alors. Draṣṭuḥ : la conscience. Svarūpe : sa propre forme, sa nature essentielle. Avasthānam : bien établi, qui se maintient.

Nous ne voyons bien notre image que lorsque la surface de l'eau demeure tranquille. Le cheminement spirituel a pour objet de faire en sorte que *cela qui sait* en nous (littéralement « celui qui voit », *draṣṭuḥ*) reconnaisse sa nature véritable. La tranquillité est essentielle, d'abord celle qui consiste à apaiser la surface, puis la tranquillité profonde, celle qui ne perçoit plus la vague comme autre chose que l'eau elle-même. L'histoire de la vie raconte, du moins dans un premier

temps, le recouvrement de la conscience par sa manifestation, ou l'obnubilation de la présence vivante en nous par la pensée, phénomène par lequel l'être humain en vient à s'identifier à son corps, à ses idées, à ses émotions, à sa personnalité, bref à tout ce qui est mortel et limité. Dans un deuxième temps, le même être humain découvre ce qui était couvert et fait apparaître ce qui demeurerait voilé. Telle est la mission de l'homme, du moins tant qu'il se croit un homme : la découverte de la réalité, de la vérité. Le vieux mot grec pour vérité se disait *alêtheia*, de *a*, la négation, et *lêthê*, l'oubli, l'engourdissement. La vérité n'est donc pas quelque chose à inventer, mais plutôt à découvrir, à dévoiler : retirer le voile qui cache le vrai visage de Cela qui voit.

Ce sūtra et le précédent ont trouvé plus tard un écho très proche dans les sūtras 9 et 10 du *Spandākarikā* :

Dès que s'apaise l'agitation de celui qui, rendu impuissant par l'impureté qui lui est propre, aspire à des tâches, alors l'état suprême se révèle. (9)

Se révèle à lui, en effet, sa nature sans artifice que caractérisent l'omniscience et l'omnipotence ; par là, et il connaît et il fait tout ce qu'il désire. (10)

Le fait est bien connu : nous ne voyons plus ce qui est trop près de nous. Notre vision, au bout d'un certain temps, semble se lasser et notre vigilance se relâche. Si tel est le cas, devons-nous nous surprendre de ne plus voir *ce qui est le plus près de nous* ? Qu'y a-t-il de plus près de nous que nous ? Nous avons pourtant oublié ce que nous sommes. Aussi incroyable que cela puisse sembler, nous avons oublié l'essentiel. La psychologie et les thérapies décrivent surtout comment nous oublions, à quoi nous pensons quand nous oublions et comment nous nous sentons alors. Mais qui nous fera signe en direction de *Cela* qui est oublié ? C'est ce que semble faire Patanjali ; mais, profondément, il nous entretient de *Cela* qui ne peut faire l'objet d'un souvenir, puisque c'est *Cela* même qui sait. C'est au niveau

mental que le rétablissement s'effectue, car c'est bien là que se trouve le recouvrement de Cela qui sait.

I-4

वृत्तिसारूप्यमितरत्र

Vṛtti sārūpyam itaratra

Autrement elle s'identifie à ses formes.

Vṛtti : vague, fait de rouler, modification, manière d'être. Sārūpyam : qui a même forme, identifié à. Itaratra : autrement, ailleurs.

Vṛtti est d'abord le premier frémissement de la conscience, son enroulement sur elle-même. Elle contient en germe la dualité sujet/objet avec l'identification au sujet. Vṛtti est le mouvement du repos originel, le devenir de l'être. En tant que déploiement de l'intelligence qui sait, vṛtti se manifeste éventuellement en des formes par lesquelles il y a perception. Le système nerveux humain est un instrument de perception par lequel il peut y avoir non seulement saisie des formes « extérieures », mais aussi conscience de soi. Il est assez sophistiqué pour porter la notion d'identité, le sentiment d'individualité : l'être humain sait qu'il existe. Mais le mécanisme même par lequel il y a conscience de soi est celui de l'identification à un sujet qui perçoit des objets, il est le mécanisme du recouvrement. Héraclite ne disait-il pas d'ailleurs que *c'est le propre de notre nature véritable de se dévoiler en se recouvrant* ? Elle ne peut le faire autrement. L'être humain sait qu'il existe, mais il identifie son soi au corps, aux sens, à la mémoire (qui constitue ce qu'il est convenu d'appeler la personnalité). Seul l'être éveillé identifie son soi à la pure conscience, à Cela qui sait et qui est pure identité.

Dans l'histoire d'un système nerveux particulier, il ne peut d'abord y avoir que perception d'objets et, dès lors, identification à un sujet limité. Nous percevons d'abord ce qui est le plus grossier comme impressions. Ce qui est décrit dans ce sūtra est, somme toute, l'histoire de l'incarnation humaine. La conscience est pure conscience et rien d'autre. Le jeu de sa manifestation n'est jamais une compulsion ; il est une expression naturelle de la conscience, un mouvement spontané de ce que nous sommes. Le rêveur n'a besoin de rien ; c'est le jeu du rêve qui fait croire en des besoins, jusqu'au moment où le rêveur s'éveille et réalise qu'il n'a jamais eu besoin de quoi que ce soit et qu'il était toujours complet, toujours parfait. L'existence se donne des manières d'être, la vie se manifeste en des formes variées à l'infini, l'être devient l'étant, la conscience devient consciente de « quelque chose ». Ce « quelque chose » n'est jamais rien d'autre que sa *manière* d'être.

La conscience se réalise éventuellement par contraste, un peu comme on réalise pleinement ce qu'est la santé en la recouvrant après un dérangement ou une modification. Le mot *vr̥tti* nomme aussi tout cela : manière d'être, forme, étant, « quelque chose », activité mentale, pensée, représentation mentale, fragmentation mentale *et même matière*. On sait en effet que la matière n'est rien d'autre qu'une manière d'être du « vide », c'est-à-dire de cela dont l'intellect linéaire de l'homme ne pourra jamais prendre la mesure.

Tant que la conscience ne s'illumine pas elle-même à travers son instrument qu'est le système nerveux humain, elle s'identifie à sa manière d'être plutôt qu'à sa nature véritable, l'être. Nous nous identifions à l'activité mentale, à notre personnalité, à nos idées, à nos désirs, à nos peurs, à nos opinions, à notre corps, etc. Bien sûr, rien de tout cela ne nous satisfait jamais ; voilà pourquoi l'évolution n'aura de cesse qu'elle

n'aboutisse à l'établissement de la conscience en elle-même, toujours à travers le jeu.

Nous remarquons d'abord l'activité mentale et nous nous identifions à elle parce qu'elle est plus grossière que le silence. Celui-ci est alors perçu comme une mort et est donc redouté. Nous nous étourdissons d'expériences : c'est la ruée vers les phénomènes, encore plus criante aujourd'hui que jamais auparavant dans l'histoire de l'humanité.

Winston Churchill avait un jour eu ce bon mot à propos de la vérité : « La vérité est si précieuse, qu'il faut constamment l'entourer d'une escorte de mensonges. » Or, c'est exactement ce que fait la nature : la réalité s'entoure des mensonges que sont les apparences. La science s'est attachée, depuis des milliers d'années, à tenter de dévoiler le réel derrière les apparences. Or, chaque fois qu'elle se met en route, elle sépare un sujet observant de l'objet observé. Elle doit alors nécessairement décrire l'univers de ses concepts. Mais la connaissance véritable nous fait pourtant signe derrière les équations. La question spirituelle, celle devant laquelle nous laissent les physiciens modernes, est celle-ci : pourquoi s'arrêter à mi-chemin et se déclarer satisfait d'une *représentation*, qu'elle soit mathématique ou autre ?

Le dévoilement final de la réalité exige qu'on laisse de côté, pendant un instant de grâce, toutes nos *re-présentations* à son sujet, pour nous occuper de la *présentation*, de la connaissance directe et de première main. Présentation implique une présence. Maintenir son attention sur cette présence, qui perdure même en l'absence de pensée, d'émotion ou de toute expérience, c'est méditer ; c'est vivre la cessation de la fragmentation mentale, c'est vivre la pure existence. En nous donnant accès à la connaissance véritable, cette méditation nous libère de l'asservissement à la peur et à la petitesse ; la méditation sur la présence dévoile notre

nature illimitée, immortelle et remplie d'une joie inconditionnelle.

La conscience est soit au niveau de la fragmentation mentale (*vṛtti*), soit en état de cessation (*nirodha*). Si l'on n'est pas dans l'un, on est nécessairement dans l'autre.

D'entrée de jeu, Patanjali avance que l'activité mentale ne saurait se transcender elle-même. Ce sūtra résume bien l'expérience de milliers d'incarnations de milliards d'êtres humains. C'est du haut de cette montagne d'expériences que retentit le cri inaugural « désormais ! »

I-5

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः

Vṛttayah pañcatayyah kliṣṭākliṣṭāḥ

La conscience prend cinq formes mentales, qui peuvent être porteuses ou non porteuses de souffrance.

Vṛtti : vague, fait de rouler, modification, manière d'être.

Pañcatayyah : cinq. Kliṣṭa : souffrance, douleur, peine. Akliṣṭāḥ : sans souffrance.

Les mouvements de conscience ne sont ni bons ni mauvais en eux-mêmes. La liberté ne réside ni dans telle ou telle action, ni dans telle ou telle pensée, ni dans leur contraire. Pour tout dire, la liberté est dans la liberté. L'être libre ne pense pas ni n'agit dans le but de s'affranchir ou de devenir plus ceci ou moins cela ; simplement, il connaît sa liberté intime et absolue, et l'action s'épanche naturellement depuis le cœur de cette liberté. Le jugement « bon » ou « mauvais » se réfère toujours à un but spécifique. Tant que nous avons conscience d'être quelqu'un, nous ne pouvons faire semblant de ne pas avoir de but ; nous ne pouvons

jouer à l'être libre longtemps sans que les dieux viennent bientôt siffler la fin de la récréation. Il convient alors de savoir ce qui favorise l'émergence de la liberté et en cette matière, ce que nous pensons, ce que nous faisons, le genre de compagnie que nous entretenons et tous les aspects pratiques de notre vie sont loin d'être indifférents. L'appréciation de telle ou telle activité mentale sera toujours fondée sur ses fruits, en termes d'asservissement (souffrance) ou d'affranchissement (absence de souffrance). Le point de vue demeure ici éminemment pratique. Il en résulte aussi qu'en règle générale, nul ne saurait se porter en juge de ce qui est bon ou mauvais pour un autre. Patanjali propose ici la même perspective pratique pour la vie spirituelle que celle mise en avant par le Bouddha, à savoir l'élimination de la souffrance. Certaines activités mentales mènent à plus de souffrance, d'autres tendent à la réduire. Les activités que nous nommons vie spirituelle tendent vers la reconnaissance de notre nature véritable, qui seule permet l'éradication complète et définitive de toute forme de souffrance.

I-6

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः

Pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ

Ce sont la connaissance juste, l'erreur, l'imagination, le sommeil et la mémoire.

Pramāṇa : mesure, norme, preuve, compréhension juste. Viparyaya : inverse, contradiction, erreur, confusion. Vikalpa : imagination. Nidrā : sommeil. Smṛti : mémoire, souvenir.

Il s'agit d'une grille ; il en existe bien d'autres. Toute activité mentale peut être assimilée à l'une ou l'autre de ces catégories.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि

Pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni

La connaissance juste nous vient d'une perception directe, d'un raisonnement ou d'un témoignage.

Pratyakṣa : direct, devant les yeux, évident. Anumāna : conséquence, induction. Āgamāḥ : approche, information, révélation, Écritures, tradition. Pramāṇāni : mesure, norme, preuve, compréhension juste.

On peut saisir la réalité telle qu'elle est de trois manières : par la perception directe, par un raisonnement, ou par un témoignage. De ces trois modes, seule la perception directe peut venir à bout définitivement des doutes qui, autrement, ne cessent d'assaillir l'être humain. La science vit des deux premiers modes, mais elle n'accepte comme vérité établie que ce qu'elle sait par le premier mode ; elle vérifie directement les phénomènes sur lesquels elle discourt. Voilà bien ce qui a fait son bonheur et... son malheur. Parce qu'elle n'avance comme vrai que ce qu'elle vérifie, ses décrets demeurent en terrain solide. Mais quand elle ne vérifie directement que les phénomènes (littéralement : « ce qui apparaît »), elle se disqualifie pour connaître la réalité elle-même, ce qui, paradoxalement, constituait son objectif. Patanjali propose d'aller vérifier directement l'arrière-plan silencieux de tous les phénomènes. En somme, la réalisation spirituelle est le couronnement de toute science, car elle vise directement la réalité elle-même.

Patanjali se garde bien pour autant de lancer l'anathème sur le raisonnement et le témoignage ! Les deux ouvrent la voie et, depuis le tout début, l'humanité a progressé grâce à eux. Les religions sont des exemples de « connaissance juste » venue d'un témoignage, du moins dans leur essence. Le fidèle *ne sait pas* ; il croit,

parce qu'il a confiance en son informateur. Les sūtras de Patanjali, du moins tant qu'on ne les a pas vérifiés en soi, constituent un autre exemple.

La transformation de la pensée s'effectue au niveau de la pensée, même si pour cela il faut dépasser celle-ci. La lumière de la méditation, qui est cela qui dépasse la pensée, laisse une impression mentale et imprime la « connaissance juste » dans la mémoire. Mais ni cette épuration mentale ni cette « connaissance juste » ne constituent l'état de perfection, de sainteté véritable ou de libération totale. C'est pourquoi Patanjali range la « connaissance juste » parmi les activités mentales (*vṛtti*), par rapport à la cessation (*nirodha*). Dans la cessation, il n'y a rien à connaître, du moins en tant que réalité séparée du sujet.

I-8

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्

Viparyayo mithyāgyānam atadrūpapraṭiṣṭham

**L'erreur est une connaissance inexacte, fondée
sur une impression trompeuse de la réalité.**

Viparyayaḥ : inverse, contradiction, erreur, confusion. Mithyā : en sens contraire, de travers. Gyāna : connaissance. Atad : non cela. Rūpa : forme, apparence. Praṭiṣṭham : être établi sur, reposer fermement sur.

Ce qui s'offre d'abord à nous, nous le nommons : apparence. À travers nos sens, nous enregistrons toutes sortes d'apparences. Or, celles-ci ne demeurent pas pures dans le mental, car elles sont interprétées selon une vision dualiste : l'observateur est un objet dont l'existence semble différente et complètement séparée de l'objet à la source de l'apparence. Mais

l'existence est une ! Les apparences sont trompeuses, tant que nous n'avons pas développé le pouvoir de faire monter dans le paraître l'existence elle-même. Pour cela, on ne peut utiliser aucun de nos sens ; voilà pourquoi on parle souvent d'ouvrir « le troisième œil », ou d'entendre « le son non frappé ». Jésus disait : « Je vous donnerai ce que l'œil n'a pas vu, ce que l'oreille n'a pas entendu, ce que la main n'a pas touché et ce qui n'est pas monté dans le cœur de l'homme¹¹. » La vie spirituelle consiste à déceler le fond derrière les apparences trompeuses et à le faire venir dans un nouveau genre de paraître. La « connaissance exacte » du sūtra précédent, tant qu'elle demeure fixée sur les phénomènes en tant que phénomènes, peut, en fait, être assimilée à l'erreur.

L'importance du doute ressort ici. Savoir remettre en question le connu représente un premier pas sur le chemin de la libération. Qu'est-ce qui distingue la connaissance vraie de la connaissance inexacte ? Très souvent, rien ! L'expérience est nécessaire ; c'est elle qui fait la différence. C'est pour cela que nous nous incarnons. Cette nécessité de l'incarnation humaine est exprimée en clair dans le sūtra II-23. Il convient de demeurer vigilant et maintenir « la mentalité du débutant » pour éviter de prendre les légendaires vessies pour de non moins légendaires lanternes. L'expert ploie sous le poids du connu, alors que le débutant avance, léger et agile. Mais le scepticisme érigé en système absolu n'est guère mieux et relève plus de l'inertie mentale que de l'illumination. « Le scepticisme est une fuite vers l'ignorance, clamait Héraclite ». Ultimement, il n'y a que la cessation pour nous mener au-delà de tout cela.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः

Sabda gyānānupāṭī vastuśūnyo vikalpaḥ

**L'imagination, fondée sur des représentations,
n'est qu'échafaudage intellectuel
dépourvu de réalité objective.**

Sabda : son, parole. Gyāna : connaissance. Anupāṭī : faire suivre.
Vastu : objet, réalité. Śūnyo : vide, désert, inoccupé. Vikalpaḥ : imagination.

La même remarque vaut ici, car l'imagination est généralement fondée sur la vision dualiste de l'existence. C'est pourquoi le chemin qui mène à la maturité de la joie passe par la maturité de la vision. L'imagination, qui inclut le rêve, joue un grand rôle, ici comme ailleurs, car elle peut contribuer à l'affranchissement. Elle est une manifestation de la créativité en nous. Après avoir entendu parler du Divin, on peut se le représenter ; on peut aussi se représenter la sagesse, l'amour, le maître, etc. ; tout cela peut pointer en direction de la liberté profonde pour un temps. Au contraire, si cet échafaudage intellectuel nous retient dans des imageries, mieux vaut le laisser s'écrouler sur-le-champ.

Le pouvoir d'évocation joue un rôle très important dans certaines formes de méditation, où l'image évoquée avec intensité mène à la réalisation de l'unique réalité. Le *Vigyāna Bhairava Tantra*, un texte aussi ancien que fondamental de la tradition shivaïte du Cachemire, y fait abondamment référence.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा

Abhāva pratyayāḷambanā vṛttir nidrā

**Le sommeil est la forme de conscience
fondée sur l'idée de néant.**

Abhāva : absence, non-être. Pratyaya : conviction, concept, idée.

Āḷambanā : fait de s'appuyer sur. Vṛttir : vague, modification, manière d'être, activité mentale. Nidrā : sommeil.

Comment le sommeil peut-il être qualifié de forme de conscience ? Voilà qui va nous éclairer sur le sens de la cessation (*nīrodha*). Patanjali qualifie de forme de conscience tout ce qui n'est pas cessation. Or, le sommeil n'est pas la cessation en question, car même si l'activité mentale de l'état de veille s'est arrêtée et même s'il ne se passe rien dans le mental, ce n'est pas l'illumination ! Dans le sommeil, l'observateur ne connaît pas sa nature véritable, qui est encore recouverte de quelque chose : la notion qu'il n'y a rien. La cessation n'est ni quelque chose ni rien.

La méditation diffère du sommeil profond par l'état de vigilance du système nerveux. Les impressions mentales qui en émergent ne sont pas du tout les mêmes. À preuve, on ressort transformé d'une méditation, alors que le sommeil ne modifie en rien le mental. La cessation n'est fondée ni sur le néant ni sur l'existence de quelque chose ; il ne s'y trouve tout simplement pas de sujet ni d'objet séparés qui puissent être absents ou présents. Quand on utilise les mots présence ou conscience pour désigner le Divin, il faut comprendre par là qu'il s'agit de la présence pure, sans sujet ni objet séparés.

Le sommeil, dit Patanjali, est la forme de conscience fondée sur l'idée de néant. Il y a donc quelque chose d'appréhendé, quelque chose qui se démarque d'autre

chose. Le rien est ce qui est appréhendé ici et ce rien, ou néant, est opposé à « quelque chose » ; ce rien a son contraire. Ce néant est tout aussi artificiel que les « choses » que nous croyons percevoir dans l'état de veille ou dans le rêve. Comment peut-il y avoir non-être si nous le percevons ? Qui ou quoi perçoit le néant ? De même, si nous percevons des « choses », alors c'est que celles-ci sont Cela qui perçoit ; sinon, comment pourraient-elles être perçues ? Comment peut-on percevoir quelque chose d'autre ? C'est impossible ! La perception implique l'absence *totale* de distance, ou de séparation. Nos concepts d'être et de non-être sont artificiels, dépourvus de réalité profonde. Quand il y a cessation de la croyance en ces concepts, alors notre vraie nature luit en toute clarté, sans recouvrement. L'être humain dont le système nerveux a été le siège d'une telle cessation peut bien sembler passer par les états de sommeil, de rêve et de veille, mais en réalité il est constamment établi en lui-même et il le sait. L'idée d'être ceci ou cela n'est plus retenue. Les états de conscience qu'on nomme état de veille, rêve et sommeil profond ne sont que des modalités de notre vraie nature, qui est pure conscience.

La chose, le sujet, l'objet, le néant, Dieu, etc., tout cela n'est que concepts ; si nous ne connaissons pas la réalité derrière ces concepts, ils nous maintiennent dans le brouillard. C'est la cessation des concepts qui permet l'émergence de la sagesse. Même là, nous dira Patanjali à la toute fin de ce chapitre (I-51), la cessation s'applique ultimement... à la cessation, ce qui signifie que la réalisation suprême ne réside pas non plus dans le concept d'absence de concepts.

La réalisation est la réalisation.

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः

Anubhūta viṣayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

**La mémoire est la sauvegarde
des impressions recueillies.**

Anubhūta : perçu (ce qui est perçu). Viṣaya : objet, impression.
Asaṃpramoṣaḥ : ne pas laisser s'échapper. Smṛtiḥ : mémoire.

La mémoire joue un rôle essentiel dans la transformation de la psyché humaine, car elle est, ni plus ni moins, cette psyché. C'est elle qui nous maintient dans l'illusion, c'est encore elle qui se rappelle la connaissance qui disperse cette illusion. La mémoire n'est pas l'être dans sa pureté et sa totalité d'être, mais elle est son souvenir. Quand ce souvenir est clair, on le nomme connaissance ; quand il est distordu, on le nomme ignorance ou illusion. Sans la mémoire, il n'y a ni asservissement ni libération. En fait, sans la mémoire il n'y a aucune forme de vie possible, car les structures mêmes de la vie constituent une mémoire biologique. La mémoire des choses, des formes et des phénomènes reproduit la Mémoire, celle de l'être, par imitation. Pourquoi l'être se manifeste-t-il comme mémoire ? Parce qu'il est l'être dans le temps, l'être dans le devenir, l'être expérimenté dans la temporalité et dans le changement des apparences. Or, la qualité fondamentale de l'être, c'est d'être. L'être est donc, quand il est question de temps et de changement, ce qui perdure. La mémoire est, au niveau mental, le reflet de cette qualité fondamentale de la vie qui refuse de disparaître, qu'il s'agisse de la vie d'un objet, d'une expérience ou d'une personne.

L'idée fondamentale du cheminement spirituel est de laisser la Mémoire nous atteindre, cette Mémoire qui

sait qu'il n'y a rien à se rappeler et qui ne peut donc rien oublier ; il n'y a que cela. De nouveaux souvenirs s'établissent dans le mental, qui remplacent les anciens, fondés sur la fragmentation mentale. Finalement, au-delà de tout oubli, de tout souvenir et de toute impression mentale, rien ne détourne plus le flot de la conscience s'écoulant en elle-même.

I-12

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

Abhyāsa vairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ

Par une pratique persistante et avec l'équanimité nous cessons d'être le jouet de ces formes de conscience.

Abhyāsa : pratique, exercice, répétition. Vairāgyābhyāṃ : satiété, équanimité. Tad : de cela. Nirodhaḥ : cessation.

Patanjali a mis en relief la cessation par rapport à la fragmentation mentale. Désormais s'amorce la phase plus pratique de l'exposé, celle où est balisée la voie pour celui ou celle qui désire aller au-delà de la fragmentation mentale et s'établir dans la cessation parfaite. Jusqu'à la fin, nous ne nous écarterons plus guère de cette perspective : comment passer de l'état de fragmentation mentale à celui d'illumination, ou de liberté absolue ?

Deux mots résument ici la réponse : pratique et équanimité. Les deux n'existent pas indépendamment l'un de l'autre. Le premier terme nomme ce que nous faisons, le second l'esprit dans lequel nous le faisons. Le contentement, une pratique qui s'oriente vers l'équanimité, nous a été abondamment enseigné dans la religion chrétienne. Rappelons-nous les paroles de Jésus : « Cherchez d'abord le Royaume des Cieux et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. Ne vous

inquiétez donc pas du lendemain : demain s'inquiétera de lui-même. À chaque jour suffit sa peine ¹². » Ou encore : « Heureux ceux qui ont une âme de pauvre, car le Royaume des Cieux est à eux ¹³. » Comment expliquer que les Occidentaux, ceux qui ont pourtant entendu ces paroles à satiété, se comportent comme les enfants gâtés de la terre, incapables de vivre heureux sans tous leurs jouets, auxquels ils ajoutent sans cesse ? La réponse est simple : ils ne se sont jamais adonnés à une véritable vie spirituelle, de sorte que leur sagesse est aisément prise en défaut, balayée par le vent et encore plus par la tempête. Peu importe le genre d'activité, c'est par l'établissement d'une véritable vie spirituelle que la maturité vient.

D'autre part, la pratique accomplie dans un but devient vite impatiente et elle exhibe toutes les caractéristiques du narcissisme. Facile à observer, ce genre de pratique se nomme matérialisme spirituel. L'idée est donc de poursuivre la pratique en sachant que nous ne sommes jamais séparés des résultats, dont nous n'avons d'ailleurs jamais à nous inquiéter. Nous n'avons jamais le choix d'être comme nous sommes ou autrement. Savoir cela profondément, c'est l'équanimité. Cela ne veut pas dire que nous agissons comme si nous étions des êtres limités et que nous devrions nous y résigner. Au contraire, nous devrions toujours garder à l'esprit que nous sommes le Divin et que nous n'avons besoin de rien *d'autre*. L'équanimité est un autre nom pour la disposition spirituelle fondamentale que Patanjali appelle ailleurs l'abandon au Divin, et que Heidegger nomme sérénité ; c'est cela qui constitue la perfection de la piété.

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः

Tatra sthithau yatnokṣbhyāsaḥ

**La pratique est l'énergie déployée en
vue de maintenir le mental établi.**

Tatra : de cela. Sthithau : maintenu. Yatnaḥ : effort, énergie, zèle.
Abhyāsaḥ : pratique.

La pratique, c'est tout ce que l'on fait consciemment en vue d'amener à maturité la tranquillité du mental, c'est-à-dire de demeurer à l'aise en toutes circonstances. Pour cela, on doit déployer de l'énergie, même du zèle. En fait, même si la réalisation spirituelle libère une énergie colossale, il faut néanmoins d'abord y investir l'énergie dont on dispose. « Car à celui qui a on donnera et il aura du surplus, mais à celui qui n'a pas on enlèvera même ce qu'il a ¹⁴. » Il ressort de cela que l'on ne peut raisonnablement espérer de grands résultats si l'on disperse ses pensées, son temps et son énergie en mille et une aventures ou en projets plus ou moins futiles. L'être humain a besoin de moments de parfaite solitude, de parfait silence, pour voir clair dans l'existence. Tout ce qui favorise ce silence, Patanjali le nomme pratique.

Vivre dans la sérénité en tout temps et en tout lieu n'est pas à la portée du mental fondé sur la vision dualiste de l'existence. On a beau présenter un visage calme et serein au dehors, on se sent tout de même tourmenté en dedans ; il suffit parfois d'un incident très anodin pour déclencher une explosion chez des gens que l'on croyait parfaitement au-delà de telles réactions. Ceux qui n'explosent jamais, qui ne livrent jamais leur intérieur, somatisent et développent toutes sortes de maux physiques qui les minent. La question

de la pratique est la plus centrale dans la démarche de Patanjali, car sans elle l'homme n'a ultimement aucun espoir d'échapper à tous les maux qui l'affligent depuis toujours.

I-14

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः

Sa tu dīrghakāla nairantarya
satkāraśevito dṛḍhabhūmiḥ

Cette pratique devient fermement enracinée si l'on s'y adonne sans interruption, avec ferveur et dévotion pendant longtemps.

Sa : cela. Tu : et. Dīrgha : long, profond. Kāla : temps. Nairantarya : sans fin, sans interruption. Saktāra : avec dévotion. Āsevitaḥ : rendre visite à, se plaire, aimer. Dṛḍha : affermi, fixe, solide. Bhūmiḥ : terre, sol.

La vision dualiste et la pensée frileuse sont appelées à disparaître. Mais cela ne se produira pas sans notre participation consciente. C'est consciemment que les anciennes impressions mentales sont remplacées par de nouvelles, fondées sur la vision de l'Unique. La force d'une impression mentale dépend de son intensité, de la fréquence de sa répétition et de la longueur de la période pendant laquelle on s'y consacre. Il y a un véritable rapport de force entre des impressions mentales contradictoires et c'est toujours l'impression la plus vigoureuse, la plus vivante, qui ressort en premier. Einstein disait : « La véritable difficulté, celle qui a confondu les sages de toutes les époques, est plutôt celle-ci : comment pouvons-nous rendre notre enseignement assez puissant pour que son influence puisse soutenir la pression des forces psychiques primaires de l'individu ¹⁵ ? » Les molles demi-mesures ne font rien à

l'affaire ; seule y parvient une pratique ininterrompue et empreinte de ferveur. À l'instant de l'épreuve, c'est l'état d'esprit cultivé avec le plus de ferveur qui apparaît, car ce n'est plus l'heure des beaux discours et des lectures tranquilles. Si, toute la vie durant, on a alimenté la fragmentation mentale en continuant à se croire une personne, un corps, un être humain séparé et limité, c'est cela qui ressort au moment de quitter l'expérience terrestre. Bien plus, c'est cela qui gâche toute cette existence terrestre et les futures. Par contre, celui qui cultive la connaissance du Soi avec zèle, celui qui s'est véritablement établi dans la sagesse, n'aura aucune peine à conserver toute sa sérénité à l'heure où les autres seront confondus. C'est ainsi qu'il est écrit : « Qui cherche la sagesse dès l'aurore n'aura pas à peiner : il la trouvera assise à sa porte ¹⁶. »

I-15

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य

वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

Dr̥ṣṭānuśravika viṣaya vitṛṣṇasya

vaśīkārasaṃgyā vairāgyam

**L'équanimité est l'état de conscience triomphant
de celui qui s'est affranchi des désirs
de ce monde et de l'autre.**

Dr̥ṣṭa : visible, perceptible. Anuśravika : des Écritures, promis par les Écritures. Viṣaya : objets (de plaisir). Vitṛṣṇasya : celui qui est libre de la soif de, celui qui a accompli, qui a traversé. Vaśīkāra : suprême, triomphant. Saṃgyā : état de conscience. Vairāgya : satiété, équanimité.

L'équanimité (*vairāgya*) n'est pas la répression, la morosité, la léthargie, la dépression ou la maladie ; c'est un état de conscience triomphant ! On rejette le moins quand on connaît le plus. Swami Shyam affirme : « *Vairāgya* est l'absence d'intérêt pour ce que vous n'êtes pas. » Soyons avisés : « L'homme est comparable à un pêcheur avisé qui avait jeté son filet à la mer ; il le retira de la mer plein de petits poissons. Parmi eux, le pêcheur avisé trouva un gros et bon poisson. Il rejeta tous les petits poissons au fond de la mer, il choisit le gros poisson sans peine. Que celui qui a des oreilles pour entendre entende ¹⁷ ! » Les désirs n'ont plus aucune prise sur la personne ; en vérité, il n'y a plus personne ! Nous nous sommes *affranchis* des désirs, en ce sens que l'on a *franchi* ces derniers. Nous n'avons pas à combattre nos désirs, à les refouler, à nous torturer le corps et l'esprit ; il n'y a qu'à voir clair, à savoir quel est le vrai désir, le seul désir. Un jour, il devient évident que le désir véritable est le non-désir, c'est-à-dire la plénitude, la paix parfaite. C'est cela qui alimente tous les désirs. Tant que cela n'est pas reconnu, nous oscillons entre l'attraction et la répulsion. L'équanimité n'est donc pas la fuite du monde, bien au contraire. Jésus prie son Père, en parlant de ses disciples : « Je ne te prie pas de les enlever du monde, mais de les garder du Mauvais ¹⁸. » Le Mauvais, c'est la fragmentation mentale, c'est l'idée que « le monde » est séparé de « moi ».

Qu'est-ce que « l'autre monde » ? Il s'agit d'un monde de bonheur après cette vie-ci, promis par certaines Écritures mal comprises. L'équanimité s'est donc aussi libérée du monde de l'astral, ce monde éthérique dont nous gardons tous la nostalgie. Le paradis, ou Royaume des Cieux, n'est pas un quelconque lieu ni même un certain état que l'on atteindra après cette vie-ci. Il s'agit de la seule réalité ; on la réalise dans cette vie-ci, dans le cadre de l'incarnation humaine. Attendre la délivrance d'un sauveur, espérer un monde

meilleur *après*, c'est encore manger du même pain ranci, celui de la fragmentation mentale (pour ne pas dire de la fermentation mentale) qui croit toujours qu'il y a quelque chose *là-bas ou plus tard*. C'est le paradoxe apparent du chemin spirituel, où l'on se détache de ce que l'on a proprement en vue... Vivre dans la promesse du bonheur, c'est encore admettre qu'il existe un sujet (moi) et un objet (le bonheur, avec le temps entre les deux). L'équanimité est tout autre. Être affranchi des désirs de l'autre monde, c'est laisser aller la prétention que par telle ou telle pratique nous deviendrons une personne meilleure, plus heureuse, plus libérée, plus spirituelle. C'est laisser aller la prétention fondamentale d'être une personne.

I-16

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम्

Tatparam puruṣakhyāter guṇavaitṛṣṇyam

**L'équanimité suprême est le détachement
face au jeu des énergies fondamentales,
lorsque nous connaissons l'Esprit.**

Tat : de cela. Param : au-delà, suprême, ultime. Puruṣa : l'Esprit, la Présence, le Soi. Khyāter : être connu. Guṇa : les énergies fondamentales, les principes primordiaux (*rajas, tamas, sattva*). Vaitṛṣṇyam : indifférence.

Avec la méditation, la réflexion, la grâce et le temps, nous atteignons l'équanimité suprême. On fait ici référence à l'état de perfection mentale, à la cessation du sūtra I-2, ou au « samādhi absolu » du sūtra I-51, puisque l'on mentionne « ...lorsque nous connaissons l'Esprit ». Avant de connaître l'Esprit, il y a toujours risque de retomber. Pour cela, il convient de se deta-

cher du « jeu des énergies fondamentales ». Qu'est-ce que les énergies fondamentales ? On les nomme activité (*rajas*), conservation (*tamas*) et lumière (*sattva*).

Ces énergies fondamentales, véritables archétypes de la manifestation, s'expriment tant dans le noyau atomique que dans l'histoire des civilisations, dans notre évolution personnelle ou aux niveaux les plus subtils de la manifestation. *Rajas* désigne l'activité, le mouvement, le changement, l'énergie, le travail. L'énergie est mouvement : le mouvement de la vie en marche, de l'existence en dévoilement. *Tamas* représente la conservation, le repos, la résistance au changement, l'inertie, la masse. L'inertie veut dire la tendance à conserver l'état actuel. Les mêmes principes sont partout à l'œuvre. *Rajas* est l'énergie de transformation, *tamas* est la conservation. Poussés à leur limite, *rajas* et *tamas* deviennent agitation et léthargie, deux affections courantes. Le cycle activité-repos est vieux comme la vie et ne souffre pas de dérogation prolongée sans conséquences néfastes à tous les niveaux. Bien plus, l'excès de *rajas* et de *tamas* empêche l'émergence du troisième principe, *sattva*, la lumière. L'espace et le temps sont l'affaire de *rajas* et *tamas*. *Sattva*, elle, ne les déchire jamais en deux réalités séparées.

Que signifie *sattva* sur les autres plans de la manifestation ? C'est la lumière de la connaissance, l'éclair de l'intelligence, l'ouverture du cœur. La connaissance directe vient sans effort (absence d'inertie). C'est la joie pure. La montée de *sattva* caractérise la vie spirituelle. Les gens authentiquement spirituels sont énergiques sans être agités ou dispersés, conservateurs sans être léthargiques ni sceptiques à l'excès ; mais par-dessus tout, ils portent en eux une grande clarté et une ineffable bonté naturelle. L'apport de *sattva* transforme le cercle *rajas-tamas* en une spirale montante.

Aucune des énergies fondamentales n'est bonne ou mauvaise en soi ; seul le déséquilibre engendre des pro-

blèmes sans fin à tous les niveaux. Rien ne saurait se substituer à l'harmonie entre le travail, le repos et la méditation. Les aliments, les lieux et les gens que nous fréquentons, ce que nous voyons et ce que nous lisons, ce que nous entendons, tout est coloré par l'action, la conservation et la lumière. L'harmonie lucide des trois énergies en nous produit une vie splendide et nous mène à la vision directe de la réalité derrière le jeu. L'équanimité suprême est l'indépendance face à ce jeu. Le rêveur qui sait qu'il rêve n'est plus concerné ou affecté par son rêve.

I-17

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सप्रज्ञातः

Vitarka vicārānandāsmitā
rūpānugamāt sampragyātaḥ

Le discernement de la réalité prend la forme de contemplation d'un objet grossier ou subtil, de béatitude et de sentiment de pure existence.

Vitarka : réflexion sur, enquête sur. Vicāra : examen mental, investigation, contemplation. Ānanda : béatitude, joie pure, félicité. Asmitā : sentiment de pure existence, du "je", égoïsme. Rūpa : forme. Anugamāt : suivre, accompagner. Sampragyātaḥ : discernement, reconnaissance précise, distinction.

Le mental connaît des états de concentration variés, qui passent de l'agitation à la dispersion, au calme, à la concentration, à la grande concentration, au recueillement, jusqu'à la cessation. Ce sūtra décrit divers états qui accompagnent la montée vers la cessation finale. Patanjali définit ce qu'il nomme *sampragyāta*. Le verbe dont ce substantif est dérivé signifie « distinguer, discerner, reconnaître avec précision ». Ce qui est discerné ici, c'est l'essence de l'objet de la méditation, le fond de

sa réalité. Mais l'essence de la réalité peut se révéler en plusieurs phases. Aucune des phases décrites par ce sūtra n'est la cessation complète (*nirodha*) annoncée au début de l'exposé. Il s'agit ici d'activités cognitives, où il y a encore quelque chose à connaître.

Quelles sont ces formes qu'emprunte le discernement de la réalité ? La « contemplation d'un objet grossier » veut dire que l'on maintient l'attention exclusivement sur un seul et même objet matériel pendant une bonne période de temps. La « contemplation d'un objet subtil » fait de même sur une pensée, un mantra, une vibration, bref sur une forme-pensée. La béatitude est ce sentiment de joie pure, c'est-à-dire sans objet, qui envahit le mental recueilli. Le sentiment de pure existence est la conscience qui se traduit par l'impression mentale « je suis », sans qu'aucun complément ni attribut ne vienne compléter ni colorer le verbe être. Jésus lançait aux incrédules : « Avant même qu'Abraham fût, Je Suis ¹⁹. » Le sentiment « Je Suis » émerge tout naturellement de la Pure Existence, de l'Être. Mais ce sentiment n'est que l'émanation de l'Être lui-même. Moïse avait reçu la même révélation de « Dieu » devant le buisson ardent : « Je suis celui qui suis ²⁰. » Le sentiment de pure existence, peu importe sa vigueur et son authenticité, demeure un sentiment et n'est pas la chose elle-même, soit la Pure Existence, pour peu que l'on puisse la nommer.

Sampragyāta désigne un processus qui mène, s'il est soutenu, à l'état de conscience nommé *samādhi* (voir la définition en III-3). Il consiste essentiellement en une attention persistante sur une manifestation donnée de l'Être, jusqu'à ce que la nature essentielle en soit révélée, qui est la nature essentielle de l'observateur fondu avec l'objet, la réalité unique, le Fond. Dans cet état de *samādhi*, il n'y a proprement rien à connaître, contrairement à *sampragyāta*, où il y a encore une forme de l'Être (grossière ou subtile). Si l'on tient à demeurer précis, on ne devrait pas parler de *sampragyāta samādhi*

car, selon les mots mêmes de Patanjali, *sampragyāta* « prend la forme de... », alors que dans l'état de *samādhi* aucune forme ne subsiste, ni objet, ni sujet, ni impression. Cependant Patanjali lui-même utilise le mot pour désigner, par extension, un état de conscience unifié mais dans lequel un ferment de conscience individuelle demeure à l'état potentiel. *Sampragyāta* est un exercice intentionnel, délibéré, et ne peut que mener à un résultat fabriqué, un résultat qui « arrive », donc quelque chose d'évanescant, de mortel, d'imparfait.

Ce qui compte, c'est l'expérience directe du *samādhi*. L'expression « *samādhi* relatif » apparaît en I-46 pour nommer l'état de conscience consécutif au processus de discernement de la réalité décrit ici et où il y a encore « quelque chose » de connu. Ce *samādhi* demeure relatif, puisqu'il demeure tributaire de quelque objet ou d'un sentiment quelconque et qu'il se manifeste par un processus particulier. Que l'on ne s'y trompe pas : le *samādhi* résultant de *sampragyāta* ne court pas les rues ! Mais comparé à la cessation finale, il implique encore quelque chose que l'on peut discerner par rapport à quelque chose d'autre. Il est une activité cognitive ; en soi, il constitue encore une forme de fragmentation mentale ou d'activité mentale, même si celle-ci finit par laisser la place à la cessation.

On ne passe pas nécessairement par toutes les formes de *sampragyāta* l'une après l'autre, comme les étages défilant devant la porte d'un ascenseur. C'est l'expérience qui compte. Les Écritures existent pour stimuler les humains et confirmer leurs expériences directes, alors que l'on voudrait parfois voir les expériences confirmer des opinions sur les Écritures. C'est le maintien exclusif de l'attention sur l'objet de méditation qui permet à l'essence (*artha* ; voir I-42 et suivants) de l'objet de briller en toute clarté. Les divers niveaux de manifestation de cette essence vont de l'objet physique grossier (*vitarka*) à l'objet subtil (*vichāra*), à la béatitude (*ānanda*) et au sentiment d'existence

(*asmitā*). Le *saṁādhi*, lui, est le fait de la conscience établie dans la conscience. Tout cela est repris plus en détail à la fin de ce chapitre.

I-18

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः

Virāma pratyayābhyāsapūrvah
saṁskāraśeṣokṣnyaḥ

Après l'expérience répétée de la pause,
un autre état de conscience voit le jour ;
il y subsiste des impressions latentes.

Virāma : arrêt, cessation, coucher du soleil. Pratyayā : concept. Abhyāsa : la pratique. Pūrvah : antérieur, ancien. Saṁskāra : impression latente, tendance latente. Śeṣaḥ : reste, résidu. Anyaḥ : l'autre.

Quel peut bien être cet « autre état de conscience » ? On vient de décrire le discernement qui accompagne la montée vers le *saṁādhi*, où il n'y a plus de perception de quoi que ce soit, pas même de « je suis ». « L'autre état » est le Un, ou Yoga, qui ne découle pas d'un exercice de méditation, mais qui constitue de plus en plus la façon habituelle d'être de celui qui a suffisamment pratiqué la méditation. Patanjali n'ose même pas nommer cet « autre état », tant il transcende tout ce qui est connu, tout ce qui fait encore l'objet d'une expérience. La tradition a cependant pris sur elle de l'appeler *asampragya* par opposition au *sampragya* du sūtra précédent. Cet état vient après une pratique soutenue de la pause (*virāma*). La pause est la méditation, qui est le cadre des états décrits au sūtra précédent. La méditation constitue le cœur de ce que nous avons

nommé la pratique (*abhyāsa*). L'état de cessation (*nirodha*) demeure omniprésent dans toute expérience cognitive, mais il est généralement recouvert de fragmentation mentale et confié à la mémoire dans cet état. Chaque fois que nous percevons quelque chose, ou que nous avons une pensée, un désir ou un sentiment, notre attention est unique, exclusive et parfaitement concentrée. La dispersion mentale — l'état habituel du mental à l'état de veille — résulte du fait que l'attention saute d'un objet à l'autre, sans jamais permettre la reconnaissance du fond de la chose perçue. Nous ne pouvons plus alors que perpétuer la fragmentation mentale, cet état de conscience dans lequel nous nous percevons comme un sujet connaissant séparé de l'objet connu. Nous ne connaissons ainsi jamais la réalité d'aucun « objet ».

Pour arriver à cette connaissance, l'attention doit être maintenue plus longtemps au même endroit (voir III-1 à III-3). Que se passe-t-il alors ? Au début, le mental reçoit l'objet (grossier ou subtil) en même temps que d'autres impressions s'y trouvent mêlées (forme, couleur, son, souvenirs, nom, etc. ; voir I-41 à I-43). La méditation se poursuit ; on touche un espace de paix, où l'essence de l'objet commence à percer. Le sentiment de bien-être, ou de béatitude, accompagne souvent cette montée de conscience. C'est un véritable « corps de la joie » que cet espace de paix profonde du mental en méditation. La joie est dans l'observateur, elle est lui ; mais, la plupart du temps, l'observateur ignore cela. En lui est un mouvement par lequel il y a perception d'un moi séparé de l'objet de la méditation. Le sentiment de béatitude (*ānanda*) semble encore être quelque chose d'autre qui est perçu. La poursuite de la méditation permet d'aller plus loin. Cela peut aussi prendre la forme du sentiment de pure existence (*asmitā*), où il n'y a plus vraiment d'objet comme tel, mais simplement l'état « je suis ». Mais l'intellect ne discerne pas encore la vérité, car il y a toujours une

forme dans la conscience, c'est-à-dire quelque chose qui a son contraire.

Les états décrits jusqu'ici sont appelés *sampragyāta*. C'est à la suite d'une veille méditative soutenue que l'intellect commence à s'ouvrir à la réalité, au fond de l'existence : c'est le samādhi véritable. Dans cet état, selon l'expression même de Patanjali, il ne subsiste ni sujet ni objet en tant qu'entités séparées.

Il n'y a qu'une réalité et cette réalité n'est pas un « je » particulier. Cette absence totale d'observateur (*nirodha*) est ni plus ni moins qu'un cadeau, une grâce ; on ne peut le provoquer. La provocation, la mise en demeure de se manifester, tiendrait encore du monde fragmentaire, où il subsiste un but à atteindre, donc deux réalités. Patanjali nomme *nirvitarka* ou *nirvicāra* (selon qu'on médite sur un objet physique ou subtil, I-41 et suivants) l'état de samādhi, où seule brille l'essence, la pure conscience, l'attention dépouillée de centre et de périphérie. Le samādhi qui résulte du processus appelé *sampragyāta* est tributaire d'une forme. « L'autre état » n'est redevable à aucun processus, à aucune manifestation. Il est la réalisation de l'Être et non plus seulement celle de l'être d'un étant particulier (d'une forme manifestée). Le samādhi résultant de *sampragyāta* réalise le Un à travers telle ou telle forme de l'Être. Le samādhi appelé « l'autre état » réalise le Un sans référence à aucune manifestation.

L'état appelé *asampragyāta* est dispensé de lui-même, il ne dépend de rien ; mais encore faut-il se préparer à le recevoir ; c'est le résultat de la vie spirituelle. Cette vie, centrée sur « la pause » et dont les tenants sont expliqués au deuxième chapitre, permet l'émergence du discernement (*viveka khyāti*) dans l'intellect. La vérité (*ṛtambhara pragyā*, I-48) luit alors en toute pureté ; la conscience se connaît, seule, et le système nerveux se met à réfléchir cette connaissance. Il y subsiste des impressions latentes, nous informe cependant Patanjali. Il s'agit des impressions mentales

(*sanskara*) laissées par toutes les expériences passées ; la dissolution de l'identification causée par ces impressions (voir I-50) mène à la cessation finale (*nirbija samādhi* ; voir I-51), qui est la libération définitive (*kai-valya* ; voir III-55 et IV-34). C'est cela et cela seulement qui mérite d'être appelé la réalisation spirituelle.

I-19

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्

Bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām

C'est l'état d'être de ceux qui sont détachés du corps et qui se sont absorbés dans la Nature.

Bhava : existence. Pratyayaḥ : fondement. Videha : privé du corps, détaché du corps. Prakṛti : nature, forme originelle, état naturel, archétype. Laya : être attaché à.

Cet « autre état » est notamment celui de ceux qui ont quitté cette vie terrestre et se sont absorbés dans la Nature. Cet état est celui de tous. Pour ceux qui se sont détachés du corps et qui se sont absorbés dans la Nature, il ne subsiste aucun voile. Nous avons donc tous une mort finalement très heureuse, très libératrice. On ne peut même plus parler de « ceux » qui se sont détachés du corps, car il n'y a pas de choses telles que ces entités séparées désignées par le mot « ceux ». Ces entités, pas plus que les « vivants », n'existent en tant qu'existences séparées. C'est simplement que ce qui prétendait exister individuellement s'est éteint. Il est vrai que les impressions mentales latentes se manifestent dans une nouvelle incarnation. La nouvelle « personne » reprend exactement là où l'ancienne a laissé, tout comme la « personne » qui sort du lit le matin reprend exactement là où celle de la veille avait laissé.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्

**Sraddhā vīrya smṛti samādhi
pragyā pūrvaka itareṣām**

**Pour les autres, cet état vient à maturité
à force de foi, d'énergie, de vigilance,
de samādhi et d'intelligence.**

Sraddhā : foi, confiance, fidélité. Vīrya : énergie, vaillance, virilité.
Smṛti : mémoire, vigilance. Samādhi : samādhi. Pragyā : discernement,
sagesse, intelligence intuitive. Pūrvaka : accompagné. Itareṣām : pour
les autres.

Il n'est pas nécessaire d'attendre la mort du corps. Les « vivants » peuvent réaliser « l'autre état ». Ce sont « les autres ». Qui sont ces autres, désignés ici par Patanjali ? Il s'agit de tous ceux qui ne se sont pas encore libérés de l'identification au corps et à la personnalité, mais qui y aspirent. L'ouvrage entier s'adresse à ceux-là. On énumère ici les ingrédients nécessaires à l'obtention du résultat ; car pour ces autres il y a un but.

La foi veut aussi dire la persévérance. C'est la foi qui nous maintient en chemin malgré les doutes inévitables que la pensée dresse sur la route. La foi, sous forme d'intuition, nous inspire d'abord confiance en un guide, en un texte, ou en un ami. Elle s'affermie ensuite, dès que l'on est à même de vérifier directement certains résultats. Quand on voit l'aurore, on a très confiance de voir venir le jour ! Le travail spirituel transforme de plus en plus la prière en méditation et la foi en connaissance.

L'énergie (vīrya) est le feu dévorant qui permet de faire sauter tous les obstacles. Il s'agit d'une forme « masculine » de l'énergie en chacun de nous. Ce mot

sanskrit s'apparente au mot latin *vir*, qui signifie la virilité, l'énergie masculine. La foi, par comparaison, semblerait plutôt une forme « féminine » d'énergie. L'absence de l'une des deux formes constitue un obstacle majeur au progrès spirituel. En fait, il s'agit un peu de la même idée qu'en I-12, où l'on nomme la pratique et l'équanimité. La transformation du mental exige une énergie considérable ; sans feu, pas de transformation possible ! La libération de l'énergie et sa conservation à des fins spirituelles sont capitales. C'est pour cette raison que les gens sérieusement intéressés à leur vie spirituelle surveillent et préviennent les fuites inutiles de l'énergie, telles le bavardage (mental ou extérieur), l'excès de nourriture, la compagnie malsaine et les endroits néfastes, les vibrations qui ravalent vers le bas, les déséquilibres de tous genres, etc.

L'incontournable question de la célébration sexuelle de l'énergie s'inscrit aussi dans ce cadre et elle est mentionnée au deuxième chapitre. Il s'agit, bien sûr, de conserver l'énergie, en évitant de la gaspiller par une pensée qui tend à s'échapper du moment présent et par une action qui la draine vers l'extérieur. L'énergie veut aussi dire que l'on crée des conditions favorables à l'enthousiasme. Peu importe le domaine, aucun être humain n'a jamais accompli quelque chose de grand sans enthousiasme (l'origine grecque de ce mot signifie d'ailleurs que l'on est avec le Divin). On médite bien quand on a pu libérer l'enthousiasme pour la pratique, quand le corps fonctionne bien et quand le mental est heureux et tranquille (les petites joies de la vie quotidienne participent à la vie spirituelle).

Le mot *smṛti* signifie habituellement « mémoire » ; il prend ici le sens plus exact de vigilance. Cela signifie que nous observons nos pensées, nos actions, nos réactions, etc. Cette vigilance est extrêmement importante si nous voulons remplacer nos idées irréalistes par d'autres, plus conformes avec ce qui est. Pour ce faire, nous ne pouvons passer outre l'expérience du samādhi.

Depuis des milliers d'années, les hommes espèrent modifier leur façon de penser par la pensée seule. Or, il est d'abord nécessaire de modifier drastiquement la vision derrière la pensée, de changer la perspective qui l'inspire ; c'est ce qu'accomplissent la méditation et le samādhi qui en résulte. C'est l'expérience du samādhi qui confère la puissance à la démarche et la distingue de tout le reste, qui demeure de l'activité mentale.

Le samādhi dont il est question ici est *nirvitarka samādhi* et *nirvichāra samādhi* (I-43 et I-44). L'intelligence (*pragyā*) est l'éclair intuitif suscité par le samādhi. On peut aussi parfois traduire ce mot par « sagesse ». Cette intelligence est ce qui saisit la réalité d'une situation ou d'un phénomène à la vitesse de l'éclair, sans raisonnement ni discussion. Elle investit le dedans des choses, sans même passer par le dehors. Elle connaît le dedans parce qu'elle *est* le dedans.

I-21

तीव्रसंवेगानामासन्नः

Tivra samvegānām āsannaḥ

**Il se manifeste promptement pour ceux
qui s'y consacrent avec ardeur.**

Tivra : intense, violent, pénétrant. Samvegānām : mouvement rapide.
Āsannaḥ : rapide, proche.

La loi universelle de l'ardeur n'admet pas plus d'exception sur le chemin spirituel que sur tout autre. La cessation n'est certes pas un effort, mais en tant qu'êtres humains on ne peut rien modifier sans effort. Que cela soit dit une bonne fois pour toutes ! Une certaine confusion peut naître dans les esprits qui ont entendu parler de voie non duelle. La non-dualité réside dans l'attitude, ou plutôt dans l'absence d'atti-

tude, et non dans l'absence de mouvement, d'énergie ou d'action.

I-22

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः

Mṛdu madhyādhimātratvāt tatokṣpi viśeṣaḥ

On trouve ici encore des différences selon que nous y consentons un effort faible, moyen ou intense.

Mṛdu : doux, tendre, lent, délicat. Madhya : moyen, intermédiaire. Ādhimātra : intense. Tataḥ : de cela. Api : aussi. Viśeṣaḥ : différence, distinction.

Plus nous consacrons d'énergie à un projet quelconque, plus vite il aboutit. On note, à l'usage, que le franchissement d'un certain seuil, pour ce qui est du temps consacré à la méditation, permet de maintenir la pensée presque constamment recueillie sur l'espace méditatif, peu importe le niveau d'activité relative. Ce seuil peut varier selon les personnes et l'environnement ; il revient à chacun, par l'expérimentation, de le préciser. Il s'agit d'effectuer une véritable percée du front tenu obstinément par le mental et seule une *concentration* d'énergie peut y arriver.

ईश्वरप्रणिधानाद् वा

Īśvara prañidhānād vā

On y accède aussi par l'abandon au Divin.

Īśvara : le Tout-Puissant, le Seigneur, le Divin. Prāṇidhāna : dévotion, respect, abandon à. Vā : aussi, également.

Immédiatement après avoir insisté sur la nécessité de l'effort individuel, Patanjali nous recommande l'abandon au Divin ! La vérité est que l'on ne peut esquiver ni l'un ni l'autre. Ce double mouvement revient constamment chez Patanjali, tout comme dans la vie elle-même. Nous avons vu les paires pratique/équanimité (I-12) et foi/énergie (I-20). La paire effort/abandon redit la même réalité de l'énergie « masculine » et de l'énergie « féminine » qu'il s'agit de libérer et d'harmoniser en nous d'une façon pratique.

On trouve là deux facettes d'une seule et même vérité, d'une unique beauté. Aucune des deux ne peut être sérieusement développée sans que l'autre ne le soit du même souffle. Le mot vā signifie « aussi », mais c'est bien plus un « aussi » explicatif qu'une juxtaposition. Les deux approches apparemment différentes, voire diamétralement opposées, se rejoignent dans l'ineffable Unique. La pratique ardente mène à l'abandon ; ceux qui s'abandonnent en viennent à pratiquer avec ardeur. On hâte la réalisation en s'imprégnant des deux attitudes et en n'en refusant aucune. L'équilibre est toujours premier rendu au but. On gagne beaucoup plus en développant un aspect négligé qu'en insistant toujours sur le même. En géométrie, pour maximiser la surface d'un rectangle de périmètre donné, il suffit d'en faire un carré, où tous les côtés sont développés également.

Tout paradoxe s'estompe quand on sait que la source de l'effort « personnel » est le Divin. Aucune personne n'accède au Divin ; seul le Divin accède au Divin. Il est « celui qui possède toute puissance et toute gloire ». C'est sans doute pour cette raison que Patanjali utilise le mot *Īvara* pour le désigner ; ce mot signifie en effet « celui qui est rempli de puissance ». L'abandon au Divin constitue le sens même de la pratique, l'essence du *samādhi*. Le sūtra II-45 se révèle très explicite là-dessus. En vérité, l'abandon au Divin est tout ce qui est requis ! C'est cela la méditation.

L'approche privilégiée par Socrate se nommait maïeutique, soit « l'art d'accoucher les esprits ». Au lieu d'écraser ses interlocuteurs sous sa connaissance, le philosophe préférait les questionner habilement et les forcer à reconnaître qu'ils ne savaient pas ce qu'ils croyaient connaître. Très souvent la discussion débouchait sur une aporie, cette espèce d'embarras dynamique ou de cul-de-sac salutaire, où l'intellect devait s'abandonner à « l'autre état de conscience » (expression de Patanjali). Tous ceux qui ont accompli quelque chose de grand sur terre ont reconnu cette nécessaire humilité. Einstein disait, à la fin de sa vie parmi nous : « Quiconque s'érige en juge de la vérité et de la connaissance se voit rapidement naufrager sous le rire des dieux ²¹. »

Salutaire aporie ! Vouloir répondre à une question, c'est se condamner, au mieux, à une réponse. Nous avons été, jusqu'ici, les gens de la réponse. Or, toutes les réponses se révèlent en fin de compte insatisfaisantes. L'être n'est pas grossier ; il n'a rien de commun avec les réponses trop vite expédiées. Devant notre recherche pressée, il se retire ; dans la cessation, il demeure. Les réponses promettent tout mais finalement ne livrent jamais rien. Le recueillement de la méditation n'annonce rien du tout, mais il nous laisse bientôt seuls avec l'inouï ; il contemple l'Étendue.

La tradition chrétienne a développé la vertu de l'humilité. Cette belle humilité eut sans doute été le plus beau fleuron de la civilisation occidentale, si ce n'est que l'on n'en a pas moins continué à s'identifier avec la manifestation mortelle et illusoire (la personne), plutôt que de réaliser que l'on est cette réalité immortelle et cette connaissance (le Divin) ! Pourquoi s'est-on arrêté trop court et a-t-on manqué le plus beau ? Tout simplement parce que l'on n'a pas su développer l'autre aspect : la pratique, l'effort, la connaissance. En un mot, on n'a pas médité. À ses auditeurs, qui demeureraient interdits devant la difficulté apparente d'entrer dans le Royaume, Jésus répondait : « Pour les hommes c'est impossible, mais pour le Divin tout est possible »²¹. Il signifiait par là que tant que l'on se croit un homme, on ne pourra rentrer en possession du Royaume. Pouvait-il affirmer impunément aux hommes qu'ils sont le Divin et rien d'autre ? Assurément non, comme les récits nous le montrent. Ne confiait-il d'ailleurs pas à ses proches, au dernier soir : « J'ai encore beaucoup à vous dire, mais vous ne pouvez pas le porter à présent »²². »

I-24

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः

**Kleśakarma vipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ
puruṣaviśeṣa Īśvaraḥ**

Le Divin est cette Présence unique, libre de toute souffrance, de toute action, de toute cause et de toute conséquence.

Kleśa : affliction, souffrance. Karma : action, réaction, destinée. Vipāka : maturation, conséquence, résultat. Āśayaḥ : lieu de séjour, intention, cause. Aparāmṛṣṭaḥ : non affecté. Puruṣa : l'Esprit, la

Présence, le Soi. *Vīśeṣa* : spécial, distinct, particulier, unique. *Īśvaraḥ* : le Tout-puissant, le Seigneur, le Divin.

Qu'est-ce que le Divin ? Il est une Présence unique. On peut accepter le mot unique comme signifiant « seul », ou encore « spécial ». La Présence est une présence différente de toute autre présence. Cela veut dire que l'on parle ici de l'être plutôt que de l'étant (la forme). La pensée demeure incompétente à la qualifier ou à la comparer à quoi que ce soit. Il s'agit, entre autres, d'une belle mise en garde contre toute tentative de vulgarisation du Divin, contre tout effort de réduction ou d'aplanissement vers le bas.

« Je suis le premier et le dernier ; moi excepté, il n'y a pas de dieux. Qui est semblable à moi ? Qu'il se lève et parle » ! »

Le Divin est la Présence, l'Esprit. Voilà que tout est dévoilé, pour qui a des oreilles pour entendre. Peu importe dès lors le phénomène, ou l'absence de phénomène, le Divin est cela qui est là, toujours le Même. Toute connaissance le tient pour acquis, même la connaissance qui le nie ! Il est l'être par rapport à l'étant ; mais en lui, comment séparer les deux ? Il est l'Individu (l'indivisible) derrière la personne, ce masque de l'être. En chaque personne, le sentiment de présence d'un être absolument indivisible, monolithique et immuable imprègne chaque moment de la vie. Cet être, c'est cela que nous sommes ; le Divin, c'est cela.

C'est à cela que nous nous abandonnons et non pas à une autre forme, à une autre personne, ni à un hypothétique étant suprême. La religion judéo-chrétienne a confondu l'être avec une personne suprême. Cela a donné naissance au messianisme, cette lamentable théorie par laquelle nous devons attendre d'être sauvés par une personne suprême, pourvu que nous soyons nés dans la « vraie foi » et que nous menions une vie raisonnablement rangée et terne. La Présence n'a rien à voir avec un Père Noël cosmique. Elle est la solidité

intérieure, la réalité intérieure, le roc sur lequel l'édifice repose, en même temps qu'elle est l'édifice lui-même. En son essence, elle demeure libre de tout, puisqu'elle n'est rien en particulier. La Présence n'est donc pas affectée par la souffrance, par l'action (et la réaction), non plus que par la cause ou l'effet. L'étant, lui, est le domaine de la cause et de l'effet ; c'est l'histoire racontée par le Divin. Or, le Divin n'est jamais affecté par l'histoire ; car elle se déroule en Lui, comme un jeu.

Un gaz, tel l'air dans la pièce, comporte des milliards de milliards de millions de molécules, toutes agitées en tous sens par un mouvement frénétique. Le Divin ressemble au gaz entier lui-même : il n'est jamais dérangé par le mouvement interne, puisque tout est lui. L'être humain non illuminé ressemble à une molécule individuelle qui erre à tout venant et pour qui toute autre molécule est étrangère, ou séparée. La molécule individuelle croit être l'auteur de « ses » actes, en tant qu'entité séparée, et se voit irrémédiablement impliquée dans un interminable cycle de causes et d'effets, de hauts et de bas, de plaisirs et de souffrances, d'espoirs et de désespoirs. Le Tout, lui, demeure à jamais en paix, car il n'existe rien qui ne soit déjà lui.

Nous ne sommes pas des molécules ou des particules du Divin ; nous sommes le Tout. Il n'existe pas de parties dans le Tout. Il est grand temps de s'en rendre compte.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्

Tatra niratiśayaṃ sarvagya bījam

**En Lui s'épanche la source
absolue de l'omniscience.**

Tatra : en cela. Niratiśayaṃ : insurpassé. Sarvagya : omniscience.
Bījam : la semence.

Le Divin est l'être ; comment peut-il ne pas être la source de toute connaissance, puisque connaître c'est être ? Il ne s'agit pas ici de la connaissance des phénomènes, mais bien de la connaissance de la vie elle-même. Le Divin est la pure existence, la pure conscience. Tout ce qui est manifeste, tout ce qui est connu, est connu parce que c'est le Divin qui connaît et que le Divin est connaissance. Toutes les choses qui existent sont les diverses façons qu'a l'existence d'exister. Quand on connaît une « chose » (grossière ou subtile), c'est l'existence qui connaît l'existence sous une forme particulière. C'est en ce sens qu'il est dit que le Divin est la source absolue de l'omniscience.

स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्

Sa eṣa pūrveṣāmapī guruḥ kālenānavacchedāt

**Il est au-delà du temps ; Il est
le Maître des anciens.**

Sa : Il, Cela. Eṣa : ceci, ici. Pūrveṣa : des anciens. Api : aussi. Guruḥ : maître, gourou. Kālena : temps. Anavacchedāt : n'étant pas limité par.

Le temps est « intérieur » au Divin, il se déroule en Lui. Le temps est une mesure du changement ; pour le Divin, rien n'arrive, rien ne change, rien ne naît, rien ne meurt. Le Divin se manifeste par le temps et dans le temps ; celui-ci est la mesure de la manifestation. Or, le Divin est l'Unique, l'immensurable. Il est la Singularité.

On nomme singularité, en mathématiques, un point ou un événement qui ne peut pas être analysé mathématiquement, là où toute mesure faillit. Or, les physiciens du XX^e siècle sont aux prises avec des créatures qui incarnent étrangement bien cet être mathématique. Il s'agit des trous noirs. Un trou noir est un point de l'espace (nous devrions dire de l'espace-temps) où une quantité de matière finie est concentrée en un volume infiniment petit et dans le voisinage duquel la gravitation est telle que rien ne peut s'en échapper, pas même la lumière. Le cœur du trou noir est une véritable singularité : on ne peut ni l'analyser ni espérer apprendre quoi que ce soit à son sujet et ce verdict semble sans appel.

La trame même de l'univers, l'espace et le temps, y disparaît. Cela revient à dire que les lois de la physique n'ont plus aucune validité en ce lieu ; *la pensée elle-même y est hors-jeu*, car elle évolue dans l'enclos de l'espace et du temps. Il n'y a absolument rien d'autre que l'on puisse dire de la singularité et il n'y a aucun espoir, même théorique, qu'il en soit un jour autrement. Voilà qui devient inquiétant pour notre cerveau de gauche... Notre inquiétude monte d'un autre cran quand nous apprenons que l'univers lui-même n'était à l'origine qu'un trou noir cosmique. De plus, dans un univers « fermé », le même univers terminera ses jours en s'effondrant dans un trou noir terminal. Ce trou noir est le « lieu », si l'on peut employer ce terme, où un nouvel univers est distillé, avec des lois peut-être fort différentes des nôtres. On ne peut dire que ce « nouvel »

univers succède au « précédent », puisque notre notion de temps ne conserve aucun sens pour la singularité.

L'univers était donc une singularité avant d'être ce qu'il est aujourd'hui et il sera de nouveau une singularité après un certain temps. Ne pourrait-on pas entrevoir par là qu'en un sens le même univers ne cesse jamais d'être une singularité ? À l'heure qu'il est, il demeure une singularité ; c'est pourquoi nous ne pourrions jamais le comprendre par l'analyse et le raisonnement. Nous évoluons à l'intérieur d'une bulle d'espace-temps et cette bulle est *intérieure* à la Singularité, qui, elle, est tout ce qui est. L'univers tel qu'il se présente à nous, ou tel que nous nous le représentons, est le déploiement interne de la Singularité.

Il est le Tout et peut donc se poser en Maître des Anciens, c'est-à-dire en Maître de tous les maîtres. Le Divin est à l'origine et à la fin de la lignée des maîtres authentiques. « C'est moi l'Alpha et l'Oméga, dit le Seigneur Dieu, " Il est, il était et il vient ", le Maître-de-tout ». »

Si un maître ne s'inspire pas du Divin, c'est-à-dire s'il n'inspire pas le Divin par sa présence, alors il ne fait pas partie de la lignée du Divin, mais relève plutôt d'une lignée humaine et mortelle. Un tel maître n'établit pas le respect par sa seule présence et c'est pourquoi il a besoin d'un levier quelconque et des cohortes de disciples afin d'asseoir son « autorité ».

I-27

तस्य वाचकः प्रणवः

Tasya vācakaḥ praṇavaḥ

On l'évoque par le son sacré AUM.

Tasya : Lui. Vācakaḥ : dire, désigner, nommer. Praṇavaḥ : le son sacré (AUM).

Dans toutes les traditions spirituelles, le nom du Divin revêt une grande importance. Le nom du Divin est le Divin ; quand on peut comprendre cela, c'est que l'on a déjà compris beaucoup de choses. « Au commencement était la Parole et la Parole était avec Dieu et la Parole était Dieu ». Le peuple choisi est le peuple du nom (*schem*), celui qui a la connaissance du Nom. Ce peuple choisi, c'est l'humanité en mouvement vers sa source. L'homme est l'animal qui nomme, celui qui désigne ; c'est la mission qu'il a reçue. Nommer veut dire connaître et manifester ; l'homme est l'incarnation de ce mouvement, de cette actualisation du Divin.

Le son sacré AUM représente cette montée de la puissance divine. Le A résonne au plus profond du cœur, alors que U (que l'on prononce « ou ») vibre au niveau de la gorge et que M résonne sur le bout des lèvres et à l'intérieur de la tête. Les trois phonèmes reflètent le Divin lui-même, qui ne peut être séparé en parties et en qui pourtant surgit un mouvement, une montée. La plupart des mantras comportent une forme de la vibration AUM. Le nom du Divin prend toute sa puissance quand nous portons attention au silence qui le suit et qui est encore Lui.

I-28

तज्जपस्तदर्थभावनम्

Tajjapas tad artha bhāvanam

Nous devrions répéter le nom du Divin
et en réaliser l'essence.

Tad : de cela. Japah : répétition. Tad : de cela. Artha : sens, fond, essence. Bhāvanam : qui détermine l'existence, comprendre.

Patanjali y va d'une recommandation très spécifique, qui découle le plus logiquement du monde de l'apho-

risme précédent. Il s'agit de la répétition d'un mantra. La vibration d'un puissant mantra active la compréhension véritable. Nous devons l'expérimenter nous-mêmes.

Patanjali ne recommande pas la répétition bête et mécanique des mantras. Il n'était pas nécessaire de se donner toute la peine d'une incarnation humaine pour cela, quand un perroquet ou même une enregistreuse y arrivent parfaitement bien. On répète le Nom avec la connaissance du sens, c'est-à-dire l'être. Dans un sens plus large, la répétition du Nom signifie que tous les noms sont les noms du Divin, car il n'y a qu'un être. On devrait toujours garder cela en tête, chaque fois que l'on ouvre la bouche. Tout nom est sacré, car il nomme cela qui est sans nom. Toute expression, verbale ou autre, participe à ce mouvement dans le repos divin. Edmond Rostand, par la bouche de Cyrano, disait : « Vivre, c'est s'exprimer. » Nous pouvons ajouter : « S'exprimer, c'est exprimer le Divin, la Vie éternelle en nous. »

I-29

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च

Tataḥ pratyakcetanādhigamo
kṣpyantarāyābhāvaś ca

**Alors la connaissance de l'Esprit unique s'épanouit
et les obstacles s'évanouissent.**

Tata : alors. Pratyak : individuel, unique. Cetana : âme, conscience. Adhigamaḥ : gain, obtention, connaissance. Api : aussi. Antarāya : obstacles. Abhāvaḥ : disparition, non-existence. Ca : et.

La répétition de la connaissance efface les traces laissées par la répétition de l'ignorance. C'est l'idée que reprennent les aphorismes I-50 et II-33. Tel que dis-

cuté en I-14, la puissance d'une impression mentale dépend de trois facteurs : l'intensité de l'expérience, sa fréquence de répétition et la période de temps pendant laquelle on s'y consacre. La vie spirituelle est tout ce qu'il y a de plus simple ; il suffit de se donner avec cœur à la vérité. Depuis des millions d'années, nous répétons la pensée « Je suis mortel, je suis malheureux » ; ne pourrions-nous pas tenter l'expérience de répéter, pendant quelques années de grâce, la pensée « Je suis immortel, je suis bienheureux ». Cette formule s'exprime dans le mantra *Amaram Ham, Madhuram Ham*.

« Les obstacles s'évanouissent », dit ce sūtra. Il n'est pas question de les vaincre ni de les contourner. Ils s'avèrent être tout simplement non existants en tant qu'obstacles. C'est le manque de perspective qui faisait voir des buts, des stratégies et des obstacles. Il n'y a pas d'obstacles, il n'y a que des occasions. Ce qui nous contrarie n'est là que pour nous faire voir notre construction artificielle et fallacieuse d'un « moi ». C'est la grâce. Pour ce qui est des dispositions mentionnées au sūtra suivant, elles s'évanouissent naturellement avec la reconnaissance du nom du Divin, qui est l'Unique sans second.

**व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरति
भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि
चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः**

**Vyādhi styāna saṁśaya pramādālasyaāvirati
bhrāntidarśanālabdha bhūmikatvānavas-
thitatvāni citta vikṣepās tekṣantarāyāḥ**

**Ces obstacles, sources de dispersion mentale, sont
la maladie, la fatigue, le doute, la tergiversation,
la mollesse, l'attachement aux habitudes, l'illusion,
le découragement ainsi que l'inconstance.**

Vyādhi : maladie. Styāna : coagulation, fatigue. Saṁśaya : doute, indécision. Pramāda : négligence, tergiversation. Ālasya : mollesse, paresse. Avirati : fait de tourner en rond. Bhrānti : qui se trompe. Darśana : vision, connaissance. Alabdha : non atteint. Bhūmi : sol, emplacement. Anavasthitatvāni : instable. Citta : mental. Vikṣepā : manque d'attention, distraction. Te : ceux-là. Antarāyāḥ : obstacles.

Cette liste probablement non exhaustive des maux qui affectent le mental humain sur la voie de l'évolution spirituelle — sur toute voie, en fait — n'ont guère besoin de présentation. En soi, ils n'ont rien de bien réjouissant, mais leur principal vice réside ailleurs : ils détournent une partie importante de nos forces et de notre temps, et font que nous retardons ainsi la libération finale. Éviter ces problèmes exige que l'on fréquente une nourriture saine, des gens sains, des livres sains (saints), des lieux sains, des pensées saines. Sain veut dire : qui favorise la concentration et la circulation de la vie, ou de l'énergie, et qui élève l'esprit vers l'espace de la joie pure, bref ce qui contribue à l'Œuvre.

Les religions ont toujours insisté sur le soulagement de la misère humaine. Or, la cessation de la fragmentation mentale va non seulement beaucoup plus loin sur la voie de l'évolution, mais aussi elle permet de créer un climat propice à l'avènement tant souhaité de cette fraternité humaine sur toute la terre.

I-31

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः

**Duḥkha daurmanasyāṅgamejayatva śvāsa
praśvāsā vikṣepa sahabhuvah**

**Tout cela engendre de la souffrance, de la frustration,
de l'agitation, ainsi qu'une instabilité de la respiration.**

Duḥkha : souffrance. Daurmanasya : tristesse, mélancolie, découragement. Aṅgamejayatva : tremblement. Śvāsa : expiration. Praśvāsā : inspiration. Vikṣepa : distraction. Saha : simultanément. Bhuvah : se produire.

Les effets de ces obstacles sont ici énumérés. L'instabilité de la respiration reflète l'instabilité du mental. Cela désigne également un phénomène qui se produit parfois quand nous méditons malgré la fatigue : il peut nous arriver de perdre le contrôle de la respiration, le temps d'une expiration ou d'une inspiration. Quand le souffle est lent, facile et stable, le mental se concentre aisément et peut aussi plus facilement réaliser l'essence de l'existence, sa vraie nature, le fond. L'enquête profonde sur le réel peut alors suivre son cours et c'est là tout ce qui compte vraiment.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः

Tat pratiṣedhārtham ekatattvābhyāsaḥ

**Nous pouvons y remédier en contemplant
souvent un seul objet.**

Tat : cela. Pratiṣedha : écarter, éloigner. Ārtham : afin de. Eka : une seule. Tattva : réalité. Abhyāsaḥ : pratique.

Tous les obstacles sont au fond un effet de la dispersion mentale, de la fragmentation. Quand on veut modifier un certain ordre (ou désordre...) établi, on doit concentrer ses forces. Ce principe est universel ; il s'applique tant au jeu des échecs, dans le sport, dans la création artistique, sur un champ de bataille que dans l'évolution spirituelle. Cet aphorisme signifie surtout que l'on doit s'habituer à la présence d'un seul objet dans le champ de la conscience ; en douceur, le mental se familiarise avec la tranquillité d'un seul et même objet. Plus tard, cela veut aussi dire que l'on s'habitue à ne percevoir qu'une seule et même réalité dans tous les objets.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्य

विषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्

**Maitrī karuṇā muditopekṣāṇāṃ sukha duḥkha
puṇyāpuṇya viṣayāṇāṃ bhāvanātaś
citta prasādanam**

**Nous purifions le mental en cultivant la bienveillance
envers le joyeux, la compassion envers le malheureux, la
joie à l'égard de la vertu et l'indifférence
à l'égard du vice.**

Maitrī : bienveillance, amitié. Karuṇā : compassion. Muditā : joie, bonheur. Upekṣāṇām : indifférence. Sukha : joie, bonheur. Duḥkha : souffrance. Puṇya : auspiceux, heureux, saint, vertueux, pur. Apuṇya : non vertueux, vicieux. Viṣayāṇām : envers les sujets. Bhāvanātaḥ : fait d'avoir, entretenir. Citta : mental. Prasādanam : rendre clair, brillant, pur.

Comment rendre le terrain propice ? Voilà la question. En commençant à vivre selon un état léger et purifié, le voile qui recouvre la réalité telle qu'elle est s'amincit et la vérité nous paraît alors de plus en plus familière. Nous apprenons toujours par imitation ; cela peut s'observer assez aisément. Le simple fait de sourire, même si la situation semble dicter une attitude morose, permet, à court terme, de modifier notre état d'âme. Patanjali nous suggère ici de conserver le sourire, au moins à l'intérieur, quoi qu'il arrive à l'extérieur. Le sourire exprime la sérénité de l'existence. Sourire, c'est évoquer la vérité, c'est demeurer l'observateur.

Pourquoi ne pas accueillir de même nos moindres pensées ? Il suffit d'observer le glissement de ces déformations temporaires sur la surface océanique de la conscience. Plus nous maintenons notre attention sur l'océan lui-même, plutôt que sur ses modifications locales et transitoires, plus le cœur s'ouvre et plus la vie devient simple et belle. Ce comportement est inhérent et naturel chez l'être réalisé.

Comment nous établir nous-mêmes dans cet état de conscience ?

Peu importe les pensées, les sentiments ou les émotions, retenons toujours que nous ne pouvons pas mourir, que personne ne pourra jamais mourir. Nous sommes la vie. Le sourire vient alors. Il ne s'agit pas ici

du sourire imbécile qui tente de s'imposer même si « ça va mal ». C'est le sourire qui *sait* que tout est profondément beau et parfait. La méditation laisse jaillir la tranquille assurance de celui qui est. Le sourire vigilant, lui, prolonge la méditation ; il est la méditation en action. La méditation et le sourire devant toutes les opinions — celles des autres et les nôtres — grandissent ensemble. Le printemps venu, les fleurs poussent partout en même temps.

I-34

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य

Pracchardana vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya

Nous y parvenons aussi en expulsant
et en retenant ainsi le souffle.

Pracchardana : expulsion. Vidhāraṇābhyāṃ : rétention. Vā : aussi.
Prāṇasya : du souffle.

Après avoir exposé l'aspect mental, Patanjali nous présente l'aspect énergétique. Le « souffle » (*prāṇa*) désigne beaucoup plus l'énergie vitale que l'air respiré par le corps physique. Le souffle est intimement lié à la pensée. Il ne s'agit pas tant ici d'expliquer une technique précise que de faire référence aux techniques de (*prāṇāyāma*) que le chapitre suivant reprend avec plus de détails. Retenir le souffle aussi longtemps que cela demeure confortable après l'avoir expulsé permet à l'énergie vitale d'acquérir de la profondeur et de la puissance. De plus, à l'expiration, nous cessons d'être quelqu'un (alors qu'en inspirant nous redevenons quelqu'un). Demeurer un moment dans cette dissolution permet de dénouer des nœuds sans risquer de s'égarer dans les labyrinthes de l'analyse psychologique.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः

स्थितिनिबन्धिनी

Viṣayavatī vā pravṛttir utpannā
manasaḥ sthiti nibandhinī

**Nous pouvons atteindre la stabilité mentale
en demeurant parfaitement présents
à tout objet, dès qu'il se manifeste.**

Viṣayavatī : des objets. Vā : aussi. Pravṛttiḥ : mouvement en avant, manifestation, origine. Utpannā : apparaissant. Manasaḥ : du mental. Sthiti : fait de rester, de demeurer. Nibandhinī : qui lie, qui attache, qui cause.

Cette pratique est extrêmement importante. Il s'agit de porter l'espace méditatif sur le terrain de l'action. C'est le champ de bataille symbolique, théâtre de la *Bhagavad Gita : Kurukshetra*, qui est le lieu mentionné dans ce grand classique de l'Inde, dit exactement cela : le terrain de l'action. La vie spirituelle s'installe dans le monde. Jésus prie son Père de nous préserver du mental dualiste et non de nous couper du monde : « Je ne te prie pas de les retirer du monde, mais de les garder du Mauvais »²⁷. » Avec le temps, l'attention cesse de sauter frénétiquement d'un objet à l'autre sans jamais pouvoir se fixer pleinement sur une seule et même réalité. Cette fébrilité mentale — la pire des drogues — est un obstacle majeur à la connaissance. Patanjali nous recommande de laisser la poussière mentale retomber et de voir alors ce qui subsiste. Le terme *pravṛtti* nomme la première manifestation de l'activité mentale (*vṛtti*). En devenant conscient de l'activité mentale quand elle est encore embryonnaire, nous nous acheminons vers la quiétude. Cette route va de la fragmentation men-

tale à la cessation, en passant par la prise de conscience de l'activité mentale (*vyrtti* → *pravrtti* → *nirodha*).

Le fait de « demeurer parfaitement présent à tout objet dès qu'il se manifeste » est radicalement opposé à ce que l'être humain a coutume de faire, lui qui attend toujours que tout aille mieux demain, la semaine prochaine, durant les vacances, au moment de la retraite et autres modes d'ajournement. L'être humain attend toujours d'être heureux grâce à un changement à intervenir dans son histoire. La formule énoncée ici par Patanjali redit que la sérénité n'a rien à voir avec un quelconque devenir.

I-36

विशोका वा ज्योतिष्मती

Viśokā vā jyotiṣmatī

**Nous y arrivons également en faisant l'expérience
de la radieuse lumière intérieure,
éternellement libre de douleur.**

Viśokā : libéré de la douleur, joyeux. *Vā* : aussi. *Jyoti* : éclair, lueur, clarté. *Matī* : intelligence, pensée.

La radieuse lumière intérieure est *ce qui sait* l'objet ; elle est ce qui est, avant même que l'objet ne se manifeste. On ne parle plus d'objet ou d'absence d'objet ; seule la lumière existe. L'état nommé *nīrodha* dès le début n'est pas l'absence de quelque chose

« Je suis la lumière du monde. Qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, mais aura la lumière de la vie ²⁸. » Ce « Je » qui est la lumière du monde, ce n'est pas un homme ni même un dieu séparé des autres hommes : c'est la seule lumière. La lumière du monde est à jamais libre de douleur, ajoute Patanjali ; la rai-

son en est qu'elle ne connaît aucune autre réalité et n'entretient donc aucune attente. L'invitation est lancée, par celui qui a atteint cette conscience radieuse, de suivre la lumière intérieure, qui est la lumière du monde, au lieu d'avancer à tâtons et de trébucher à chaque pas.

I-37

वीतरागविषयं वा चित्तम्

Vītarāga viṣayaṃ vā cittam

**Un autre moyen est de fixer notre attention
sur un mental affranchi des désirs.**

Vīta : libre de. Rāga : désir. Viṣayaṃ : pour objet (de contemplation).
Vā : aussi. Cittam : mental.

Nous apprenons par imitation, voire par osmose. Le mental absorbe les qualités de tout ce avec quoi il est en contact prolongé. Le contact régulier avec un être réalisé demeure le plus formidable catalyseur de l'évolution spirituelle. Quand nous voulons apprendre un comportement quelconque à un enfant, nous ne lui tenons pas une conférence sur ce comportement, non plus que nous ne le convoquons à un séminaire sur le sujet. Nous l'initions plutôt à cet *espace*, nous lui montrons concrètement ce que c'est. La présence d'un maître authentique demeure inestimable. Nous pouvons certes progresser par nous-mêmes, en fréquentant les maîtres du passé. Mais ces maîtres-là, nous finissons souvent par leur faire dire ce que le mental voudrait bien entendre ; c'est trop souvent pour cela qu'ils sont si populaires ! Par contre, un maître vivant risque de déranger le mental. « Il ne faut jamais se tenir debout derrière un cheval ou s'asseoir devant un maître ! », lançait un jour Swami Shyam. Celui qui

s'est « affranchi des désirs » peut guider l'Âme en quête de paix ; n'étant personne, il devient facilement un avec celui qui demande et il lui procure la nourriture appropriée.

I-38

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा

Svapna nidrā gyānālambanam vā

Nous pouvons aussi y arriver par la
connaissance du rêve et du sommeil.

Svapna : torpeur, rêve, songe. Nidrā : sommeil. Gyāna : connaissance.
Ālambanam : fait de s'appuyer sur. Vā : aussi.

Qu'est-ce qui fait se manifester le rêve ? Dans l'état de veille, nous avons l'impression, en tant que personne distincte, d'être la source de notre propre pensée. Mais dans le rêve, la personne éveillée n'est pas. Les drames de la journée se sont estompés. C'est un tout autre monde que celui du rêve, mais c'est le Même qui connaît le rêve et l'état de veille. Qui ou quoi provoque le rêve et qui en est le témoin ? C'est l'enquête suggérée par ce sūtra. D'ailleurs, nous avons l'impression, durant le rêve, d'être un sujet et les émotions vécues par ce sujet sont aussi vives que durant l'état de veille. Par contre, dès que nous nous éveillons, nous réalisons que ce sujet n'était qu'une pensée dans la conscience du rêveur, qui était l'unique réalité du rêve. De même, l'éveil spirituel est la réalisation de l'absence totale de toute personne. Il n'est pas question ici de rêves par lesquels une certaine forme de connaissance peut être transmise, ni de rêves prémonitoires, ni d'analyse des rêves ; tout cela n'est pas dénué de validité ni d'intérêt, mais ce n'est pas le propos de

Patanjali, qui s'intéresse ici uniquement à l'éveil spirituel.

Le sommeil profond est l'occasion du repos, de l'expérience du vide. La connaissance du sommeil veut dire la connaissance de cela qui, durant le sommeil, est. Il ne subsiste plus aucun sujet ni aucun objet dans le sommeil profond ; cet état de conscience est fondé sur « l'idée de néant » (I-10) et pourtant ce n'est pas « rien ». Qu'est-ce alors ?

L'idée de néant, ou de non-existence, constitue un puissant levier de connaissance de l'existence. La possibilité de non-existence est la possibilité extrême que peut contempler la conscience. L'examen méditatif de cette possibilité mène l'attention inexorablement vers la pure existence, qui ne pourra jamais être enfermée dans les concepts d'existence et de non-existence proposés par la pensée. Heidegger appelait une telle expérience « l'anticipation de la mort ». Le philosophe ne désignait évidemment pas par là une sorte de spéculation sur le moment ou les circonstances de la mort du corps physique, mais plutôt une prise de conscience énergique du caractère absolu de la pure existence, qui se dégage de la méditation sur la *possibilité* de la non-existence de l'existence ordinaire, c'est-à-dire de l'existence de l'individu, de la forme manifestée.

I-39

यथाभिमतध्यानाद्वा

Yathābhimata dhyānād vā

Nous y arrivons aussi en méditant
sur notre objet de prédilection.

Yathā : comme, de la manière que, selon que. Abhimata : fait de rapporter à soi. Dhyānād : par la méditation. Vā : aussi.

Nous méditons facilement sur notre « objet de prédilection » ! Cette méthode possède la vertu de ne pas bousculer nos concepts et nos préférences. L'idée est d'utiliser l'énergie là où elle a été investie et où elle demeure, en tout temps, disponible en abondance. Parce que ce processus, nous n'avons jamais l'impression d'importer une connaissance étrangère et nous évitons toute contraction. Il est sage d'enquêter et de méditer sur *notre* réalité, sinon il persiste toujours une fragmentation. C'est d'ailleurs là un des gros problèmes de l'usage de drogues dans le but d'atteindre un état de conscience supérieur : c'est importer autre chose que ce qui est là. Il n'existe aucun substitut à l'examen lucide de ce qui est là : nos désirs, nos préférences, nos peurs et nos identifications. Quand nous voyons clairement la réalité derrière tout cela, alors les comportements justes nous viennent naturellement. Il n'est pas nécessaire d'entreprendre des campagnes de vertu et d'en être réduit à la morale. Les attitudes et les sentiments justes prennent de l'expansion ; les autres nous laissent, naturellement, simplement et sans contrainte.

Dès que nous accédons à un certain niveau d'équanimité, nous réalisons que nous n'avons alors plus besoin de méditer sur un « objet préféré ». Le signe du succès définitif est la perte de la dépendance du méditant face à cette méthode particulière ; mais cela est acquis après une pratique soutenue. Ultimement, la méditation porte sur le Soi en tant que Soi et sur rien d'autre : c'est le « samâdhi absolu » (I-51).

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः

Paramāṇu parama mahattvāntokṣya vaśīkāraḥ

**Le pouvoir du mental établi s'étend
de l'infiniment petit jusqu'aux
confins de l'infiniment grand.**

Paramāṇu : atome, la plus infime particule. Parama : au-delà.
Mahattva : grandeur, infinité. Antaḥ : extrémité. Asya : de lui.
Vaśīkāraḥ : la puissance.

Tout ce qui est « connu » passe par le mental. Tout objet de perception est mental. Ce que nous appelons le « monde » est une image mentale fondée sur la perception des sens. Où est le monde dans le sommeil profond ? Le pouvoir du mental établi s'étend dans toutes les directions, tout simplement parce qu'un tel mental peut fixer son attention sans effort sur n'importe quel phénomène et donc connaître ce phénomène. C'est notamment la source de tous les pouvoirs surnaturels dont il sera question au troisième chapitre. Le « mental établi » peut se déployer dans toutes les directions de l'existence. À ce stade, le mental ne médite pas encore sur le « sans-forme » (*Alinga*, I-45), mais il a acquis le pouvoir de s'absorber dans n'importe quelle forme, grossière ou subtile, de l'existence.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु

तत्स्थितदञ्जनता समापत्तिः

Kṣīṇa vṛtter abhijātasyeva maṇer grahīṭṭ
grahaṇa grāhyeṣu tatstha tadañjanatā samāpattiḥ

Une fois l'activité mentale calmée, (le mental) devient
comme un cristal pur et prend la couleur de ce en quoi
il demeure fondu, qu'il s'agisse de l'observateur,
de l'observation ou de l'observé.

Kṣīṇa : affaibli, diminué. Vṛtter : activité mentale. Abhijātasya : sans
imperfection. Iva : comme, de la manière de. Maṇer : perle, joyau,
bijou. Grahīṭṭ : celui qui perçoit. Grahaṇa : la perception. Grāhyeṣu :
ce qui est perçu. Tatstha : demeurant dans. Tadañjanatā : se colorer,
prendre la couleur de. Samāpattiḥ : absorption.

Dès que l'activité mentale se calme, l'attention
devient parfaite. Cet état de conscience n'a rien de
connu pour la pensée. Paradoxalement, c'est aussi
l'état de conscience qui imprègne en permanence tous
les autres états de conscience. La réalité est perçue
sans aucune déformation, tout comme la lumière tra-
averse un cristal pur sans se déformer. Le mental ne
déforme plus car il n'essaie plus de former ! N'ayant
aucune couleur, le mental peut se colorer de la teinte
exacte de l'objet de sa contemplation. On quitte le
monde de la représentation pour celui de la présenta-
tion. Chaque fois, le mental *est* l'objet présenté devant
lui.

Une fois l'agitation mentale résorbée, c'est-à-dire
quand l'attention cesse de sauter d'un objet à l'autre,
la méditation peut vraiment commencer. Patanjali uti-
lise ici le terme *samāpatti* pour mettre en évidence l'idée
d'absorption, par rapport à la dispersion habituelle du

mental. L'examen du fond (*artha*) de la réalité peut dès lors débiter. Le terme *samāpatti* se réfère davantage au processus d'absorption mentale, alors que *samādhi* nomme l'état ainsi atteint lorsque l'attention sur une seule réalité s'écoule en un flot ininterrompu.

Nous ne devons pas comprendre la tournure « qu'il s'agisse de l'observateur, de l'observation ou de l'observé » comme voulant signifier simplement que nous pouvons nous absorber dans trois choses différentes. Patanjali formule ici l'unicité des trois. Dans l'absorption, il n'y a plus de séparation entre observateur, observation et observé, et c'est en cela que se fond l'attention.

I-42

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णं सवितर्कं समापत्तिः

Tatra śabdārtha gyāna vikalpaiḥ saṅkīrṇā
savitarkā samāpattiḥ

Dans le premier stade d'absorption mentale, nous contemplons un objet grossier, en considérant encore indistinctement son essence, son nom et les pensées qui y sont associées ; c'est la contemplation discursive.

Tatra : alors. Śabda : son, nom. Artha : sens, essence. Gyāna : connaissance. Vikalpaiḥ : pluralité, doute, illusion. Saṅkīrṇā : mélangés.

Savitarkā : avec réflexion, avec enquête sur.

Samāpattiḥ : absorption.

La contemplation discursive, déjà mentionnée en I-17, considère soit un objet grossier (physique), soit un objet subtil, ou forme-pensée, en ne départageant pas encore le sens de l'objet présent, l'être même de cet

objet, de son nom et des concepts qu'il rappelle au mental. Une multiplicité de formes apparemment séparées les unes des autres colore le mental. C'est là un premier regard sur le monde ; il est aisé de s'en contenter et de vivre complètement à la surface. Le terme *savitarkā samādhi* désigne un stade relativement grossier d'absorption mentale, car nous considérons un objet grossier. Ce peut être regarder un objet, écouter une musique, etc. En fait, l'expression *savitarkā samādhi* n'est pas très heureuse, car *savitarkā* ne constitue pas vraiment un *samādhi* : l'attention n'y est pas encore établie sur une seule réalité (ce que Patanjali nomme *artha*, l'essence de l'objet). Il est sans doute préférable de nous en tenir ici au terme utilisé par Patanjali lui-même, soit *savitarkā samāpattiḥ*.

I-43

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का

Smṛti pariśuddhau svarūpa śūnyevārtha
mātra nirbhāsā nirvitarkā

Au cours du second stade d'absorption, le mental, alors purgé de tout le reste, s'illumine de l'essence seule ; c'est la contemplation pure.

Smṛti : mémoire. Pariśuddhau : purification complète. Svarūpa : forme propre. Śūnya : vide de. Iva : comme. Artha : objet, fond, essence. Mātra : seul. Nirbhāsā : apparaître, briller, resplendir. Nirvitarkā : sans analyse.

Après un certain temps, la mémoire s'est tue, la tempête d'images s'est apaisée, le calme règne. Seulement dans ces conditions l'essence de l'objet peut-il être

vraiment connu. Quand l'attention est maintenue sur l'objet de méditation, ou d'absorption, le fond de l'objet ressort de plus en plus, jusqu'au point où il occupe en totalité le champ de la conscience. Souffle alors une brise très paisible. L'intellect peu entraîné ne distingue pas encore grand chose, sauf, souvent, une espèce de vide. Mais l'essence de l'objet est là. Avec la pratique, cette essence commence à être reconnue et la méditation se poursuit sur cela. Le premier résultat tangible est de permettre cette absorption du mental.

I-44

एतयेव सविचारा निर्विचारा च

सूक्ष्मविषया व्याख्याता

Etayaiva savicārānirvicārā ca
sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

**On explique de même les stades d'absorption discursive
et pure, quand l'objet de
contemplation est une forme-pensée.**

Etaya : par ceci. Iva : aussi. Savicārā : avec examen mental.

Nirvicārā : sans examen mental. Ca : et. Sūkṣma : subtil. Viṣayā :
objet. Vyākhyātā : expliqué.

L'objet de contemplation est ici soit une pensée, soit un mantra, soit un sentiment, etc. ; il ne s'agit pas d'un objet physique. Dans l'ordre de la manifestation la forme-pensée est plus près de l'espace sans forme que l'objet grossier. L'objet subtil (*sūkṣma viṣayā*) mentionné par Patanjali peut être l'essence (*artha*) de l'objet grossier, essence qui vient dans le paraître de la conscience avec *nirvitarkā samāpattiḥ*. Mais on peut très

bien commencer à méditer directement sur un « objet subtil ».

Le même phénomène se répète ici : au début, toutes sortes d'impressions mentales viennent se superposer à l'essence de l'objet de méditation. Si nous demeurons en contemplation suffisamment longtemps, l'essence de cet objet subtil demeure seule dans le champ de la conscience (*nirvichārā samāpattiḥ*). Cet état n'est pas celui de la connaissance du Soi, car il y a encore quelque chose « dans » la conscience. Nous sommes ici encore dans le domaine de l'espace et du temps, celui de la cause et de l'effet.

L'espace de grande paix que Patanjali nomme *nirvichārā samāpattiḥ* permet au fond même de la réalité de l'objet subtil de se manifester, d'abord sous forme de béatitude (*ānanda*, voir I-17), puis sous forme de sentiment de pure existence (*asmitā*, I-17). La joie est le fond commun de toute pensée, qui tend toujours vers elle ; c'est pourquoi la pensée juste, comme le mouvement parfait en sport, libère le fond. Les Grecs nommaient cela la *charis*. Il n'y a qu'une joie, la même pour tous, de même qu'il n'y a qu'un « je » (*asmitā*).

La béatitude et le sentiment « je suis » font partie de ce que Patanjali appelle *nirvichārā*. Tout cela est *sampragyāta*, car il y a encore un contenu (l'objet, l'essence de l'objet) par rapport au contenant (la conscience). Même le sentiment « je suis » est un contenu. C'est souvent là la grande difficulté de la libération spirituelle : voir au-delà du « je suis ». L'état du « je suis » est loin d'être banal et c'est pourquoi il est tentant d'y demeurer accroché.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्

Sūkṣma viṣayatvaṃ cālīṅga paryavasānam

**Plus subtil que la forme-pensée la plus subtile :
l'Espace sans forme.**

Sūkṣma : subtil. **Viṣayatvaṃ** : objet subtil. **Ca** : et. **Alīṅga** : sans distinction, sans forme. **Paryavasānam** : bout, extrémité.

Avec l'absorption parfaite dans une forme-pensée, l'attention se porte de plus en plus « près » du fond de l'être. Tous les précédents stades de méditation ont conçu la réalité comme une forme quelconque. Mais avec la persévérance dans la pratique, le méditant finit par percevoir uniquement l'espace sans forme, sans « signe distinctif » (*alīṅga*).

Jusqu'à cette étape, toute la connaissance, d'une façon ou d'une autre, a été structurée. Le monde a été représenté par des constructions mentales, des idées et des théories. Ce monde de la représentation possède en outre la capacité de se renforcer constamment : nous nous mettons à percevoir l'existence selon les idées reçues. Il s'agit d'ailleurs du principal obstacle à toute découverte, scientifique ou autre. « Rares sont ceux qui perçoivent avec leurs propres yeux et sentent avec leur propre cœur », disait un jour Einstein. Percevoir directement, c'est toujours sortir des sentiers battus, c'est effectuer un saut hors du connu. De tels sauts libérateurs, même quand ils ne durent qu'une fraction de seconde, demeurent à l'origine des véritables découvertes scientifiques, artistiques et surtout personnelles. Avant le saut, nous évoluons à l'intérieur de la spirale des impressions mentales, de l'action et de la réaction, etc., tout ce qui est forme et phénomène, tout ce qui possède une certaine *structure*.

Le problème fondamental du monde est justement de s'extirper de cette spirale ; mais le problème est aussi que la plupart des êtres humains ignorent qu'ils sont prisonniers des structures mentales. Tant que nous ne nous rendons pas compte de cela, nous demeurons dans l'errance sans fin, nous ne faisons que raffiner notre ignorance. D'une certaine façon, les précédents niveaux de méditation sont des étapes de l'ignorance : l'ignorance crasse (*savitarkā*), l'ignorance raffinée (*nirvitarkā*, *nirvichārā*), l'ignorance heureuse (*ānanda*) et l'ignorance essentielle (*asmitā*).

La méditation sur l'essence d'une forme-pensée (*nirvichārā*) ouvre la voie vers la conscience à l'état pur, car nous quittons alors les conditionnements mentaux par lesquels nous forçons habituellement la connaissance du réel à se contorsionner. Le mental paraît alors vide. C'est le niveau d'existence premier, en tant qu'existence manifestée. « La terre était vide et sans forme, et l'esprit du Divin planait sur les eaux ». » Ce *tohu-bohu* (vide et sans forme) de la Genèse, c'est le *ālīnga* de Patanjali. La méditation permet de remonter au niveau du *tohu-bohu* originel. Elle permettra même plus loin de remonter au Divin lui-même, l'Unique, le YHWH de la Thora, l'Innommable (I-51).

I-46

ता एव सबीजः समाधिः

Tā eva sabījah samādhiḥ

Ces états de conscience constituent
des samādhis relatifs.

Tā : ceux-là. Eva : seulement. Sabījah : avec semence. Samādhiḥ : samādhi.

Dans tous les états de samādhi que sont les différents stades d'absorption mentale subsiste un ou des germes de fragmentation mentale. Quelle est cette semence de fragmentation ? C'est ce sur quoi la méditation s'appuie, c'est la forme associée à la connaissance. Même l'espace sans forme peut constituer une semence de fragmentation. Bien qu'il n'y ait plus ici de « je » séparé, ce n'est pas encore la plénitude de la réalisation, qui n'est ni une forme ni sans forme. Il faut beaucoup plus qu'une « expérience » pour libérer le mental définitivement ; nombreux sont ceux qui sont demeurés accrochés quelque part et n'ont pas mangé tout leur pain. Le contact d'un maître véritable permet notamment d'éviter une telle stagnation. La méditation seule ne suffit pas ; il faut vivre sa vie d'être humain, être en contact avec les autres, explorer son mental et le transformer. Par contre, ceux qui abandonnent l'enquête méditative avant d'être libérés de toute restriction ou identification entrent rapidement dans une période de stagnation.

I-47

निर्विचारवैशारद्योऽध्यात्मप्रसादः

Nirvicāravaiśāradye kṣdhyātma prasādaḥ

À la suite du perfectionnement de l'absorption
sur une forme-pensée jaillissent la splendeur
et la sérénité dispensées par l'être.

Nirvicāra : sans examen mental. Vaiśāradye : habile, expert, sûr.
Adhyātma : être suprême. Prasādaḥ : splendeur, sérénité, grâce.

Plus loin que tout ce que la pensée peut considérer comme objet de contemplation, et une fois les vagues de perception toutes échouées sur la rive, luit la splendeur de l'être.

Tant la transfiguration de Jésus que celle de Krishna illustrent cet éclat de façon dramatique :

Son visage resplendit comme le soleil et ses vêtements devinrent blancs comme la lumière ».

Si l'éclat de mille soleils illuminait le ciel, cela ressemblerait à la splendeur de l'être ».

Le processus de la méditation nous apprend que la réalité ultime n'est pas « quelque chose » ; le perfectionnement de ce mouvement nous apprend que ce n'est pas « rien » non plus qui nous attend, bien au contraire ! Qu'est-ce donc alors ?

Les bouddhistes ont développé le concept de « vide » (*śūnyatā*), qui n'est ni le néant ni quelque chose non plus ; il faut en faire l'expérience directe pour comprendre ce que cela veut dire. Le connu ne peut discuter du Mystère. Jésus ne disait-il pas : « Je vous donnerai ce que l'œil n'a pas vu, ce que l'oreille n'a pas entendu, ce que la main n'a pas touché et ce qui n'est pas monté au cœur de l'homme ».

L'invitation est claire à méditer sur des « objets subtils » plutôt que sur des objets grossiers, car c'est le perfectionnement d'une telle méditation qui nous rapproche le plus près possible de l'être tel qu'il est. Ce perfectionnement nous permet bientôt de mettre pied fermement sur l'autre rive. Seule l'autre rive dispense la perfection de l'être, qui est aussi la maturité de la joie.

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा

Ṛtaṃbharā tatra pragyā

**Nous découvrons alors la connaissance directe,
source de vérité.**

Ṛtaṃbharā : porteur de vérité. Tatra : là. Pragyā : connaissance intuitive, sagesse.

La connaissance directe (*pragyā*) est la clarté ; c'est l'élément clé dans la transformation du mental. Depuis toujours, les hommes espèrent modifier leur comportement dans le but d'arriver là où il fait bon être. Comme le comportement reflète la pensée, ils ont tenté, pendant tout ce temps, de modifier la pensée ; bien en vain, car ils ne voyaient rien d'autre que la pensée pour transformer la pensée. Ils ignoraient la source de la pensée. C'est d'abord en modifiant la vision à la source de la pensée que nous pouvons espérer un progrès substantiel et permanent. La connaissance directe acquise par la méditation permet d'opérer la métamorphose, sans gaspillage de temps ou d'énergie. C'est la sagesse, qui nous fait quitter le monde de l'opinion pour la vérité de ce qui est. Sans elle, le mental n'abandonne pas ses concepts ; il faut lui montrer la vérité directement.

Le terme *viveka khyāti* (II-26 et II-28) signifie sensiblement la même chose que *ṛtaṃbharā pragyā* ; ce dernier terme comporte cependant un élément d'expérience directe plus pointue. Nous passons de *sampragyā* à *ṛtaṃbharā pragyā*, d'une connaissance-compromis à une connaissance directe. Car dans *ṛtaṃbharā pragyā* il n'existe plus aucun compromis avec une quelconque forme ou avec un quelconque concept. « Maître, ma

bouche n'acceptera absolument pas que je dise à quoi tu ressembles » », disait Thomas à Jésus.

I-49

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्

Srutānumāna pragyābhyām
anyaviṣayā viśeṣārthatvāt

Celle-ci est d'une tout autre étoffe que celle acquise par un témoignage ou par raisonnement, car elle touche directement l'essence du réel.

Śruta : Écritures, témoignage. Anumāna : induction, raisonnement. Pragyābhyām : de celle (la connaissance) acquise par. Anya : autre, différente. Viṣayā : objet. Viśeṣa : spécial. Arthatvāt : l'essence.

Cet aphorisme énonce clairement ce qui a fait défaut à l'Occident pendant si longtemps : l'expérience directe, fruit de la méditation. La connaissance véritable est celle qui touche le fond, l'essence de l'existence, et que Patanjali nomme *artha*. Nous n'avons pas manqué de philosophes brillants, de théologiens astucieux, de profonds penseurs et de cœurs dévoués. Mais l'éclat du grand jour n'a pas encore prévalu. Le « désormais » inaugural de Patanjali résonne encore dans cet aphorisme de la fin du premier chapitre.

La tradition occidentale n'a que trop vécu de témoignages et de raisonnements. Ainsi, la religion judéo-chrétienne repose sur l'autorité de certains textes, alors qu'elle devrait d'abord et avant tout avoir son assise sur la seule autorité qui soit : celle du réel, de l'expérience directe. L'homme religieux moderne est comparable à « l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours » : il est l'homme-qui-a-lu-Saint-Paul-qui-a-eu-

une-vision-du-Christ. Tant qu'elle ne mène pas à une connaissance intérieure du Christ, ou de l'existence (c'est cela recevoir le Saint-Esprit), la lecture des textes sacrés ne nous avance guère. Les Écritures devraient nous guider vers leur source, qui est « la lumière du monde ». Pour cela il faut voir clair sur le chemin. Patanjali est de ceux qui projettent une clarté incomparable.

La philosophie occidentale s'est épuisée en raisonnements parfaits et en phrases grandiloquentes qui, après avoir amusé l'esprit un moment, n'en ont pas moins laissé les philosophes eux-mêmes dans le doute et l'incertitude par rapport à l'existence. Seuls les philosophes qui ont commencé à avancer dans la clairière de l'être se sont quelque peu détachés du peloton. Mais la connaissance directe dont Patanjali nous entretient est beaucoup plus qu'une éclaircie ; elle est la lumière « qui éclaire tout homme ».

Une expérience originale est toujours fraîche. Ce n'est qu'après coup que nous accumulons les représentations de cette expérience et que nous nous mettons à vivre de plus en plus à ce niveau. Nous devenons rigides, tant physiquement que mentalement ; l'arthrite mentale constitue un mal beaucoup plus sournois que l'arthrite physique (elle en est sans doute souvent la cause). La connaissance directe nous rend la fraîcheur et la souplesse, elle nous rend toute la verveur de la vie. Les beaux raisonnements, les textes pieux, les sermons, tout cela n'a de sens que lorsque l'expérience directe les éclaire. Sans la connaissance que l'on nomme *pragyā*, il n'y a aucun espoir de voir la misère cesser dans « le monde ».

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी

Tajjah saṃskāroḥnya saṃskāra pratibandhī

**L'impression mentale qui en émerge
désamorce les autres impressions.**

Tajjah : née de. Saṃskāro : impression mentale. Anya : autre.
Saṃskāra : impression mentale. Pratibandhī : empêcher, retenir, pré-
venir.

Le processus de la libération du mental se trouve ici décrit. Une fois la clarté établie, nous pouvons confronter nos idées irréalistes et nos concepts rigides. La fulgurante lumière de l'être, celle dont Krishna dit qu'elle brille plus que l'éclat de mille soleils, peut tout transformer. Ce processus n'est pas toujours aisé, surtout en présence d'identifications profondes. La perfection ne sera pas, tant que la dernière identification n'aura pas été déracinée. Il n'y a qu'à maintenir l'intensité de la lumière jusqu'à ce que tout soit accompli. Les impressions accumulées par la force centrifuge du mental (*vhyuthāna vṛtti*) sont fortes uniquement par défaut, parce qu'il n'y a pas d'autre choix et par habitude. Mais les impressions issues de la méditation se révèlent toujours les plus fortes... à la condition de les établir en nous.

C'est au niveau du mental que s'opère la libération, car c'est uniquement à ce niveau que se manifeste l'asservissement. Le sommeil profond nous procure une paix parfaite, mais le mental n'en tire aucun profit, en fait de transformation possible : il dort ! Chaque nuit, l'Immensité seule demeure en nous ; mais le mental dort ! Les impressions dualistes, toutes fondées sur la pensée « je suis quelqu'un », n'y sont jamais confrontées avec la vérité (*ṛthambharā pragyā*) et elles demeurent

rent intactes, encore prêtes à nous mener là où nous ne voulons pas aller.

Comment savons-nous qu'il s'agit de la véritable connaissance intuitive et non d'une autre représentation, aussi subtile soit-elle ? Nous le savons uniquement quand cette sagesse s'installe en nous et quand elle commence à opérer ses transformations ! Nous le voyons aux résultats. À la fin de l'hiver, nous ne saurions distinguer un arbre mort d'un autre plein de vie ; mais une fois le printemps venu, tout devient clair ; l'arbre vivant fleurit et porte bientôt beaucoup de fruits. Nous nous garderons bien de juger notre méditation, encore moins celle d'un autre ; nous devons seulement nous demander si au bout d'un certain temps nous avons progressé au niveau de l'aisance mentale. C'est ainsi que nous réalisons la venue du printemps...

I-51

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः

Tasyāpi nirodhe sarvanirodhān
nirbījaḥ samādhiḥ

Lorsque même cette impression se dissout à son tour,
toutes les impressions se sont résorbées dans le silence ;
c'est le samādhi absolu.

Tasya : de cela. Api : aussi. Nirodhe : la cessation. Sarva : tout.
Nirodhāt : cessation. Nirbījaḥ : sans semence, absolu. Samādhiḥ :
samādhi.

Le samādhi absolu (*nirbīja samādhi*), qui se confond avec la cessation véritable et finale (*nirodha*), est plus que « l'autre état » nommé en I-18 et souvent nommé *asampragyāta samādhi* par les commentateurs, en ceci : il ne subsiste plus aucun germe d'aveuglement dans le mental. Toutes les impressions dualistes ont été dis-

soutes, y compris celle d'être un être réalisé, ou un éveillé, qui a atteint « l'autre état ».

L'état de cessation annoncé dès le deuxième sūtra est celui décrit ici par l'expression *nirbīja samādhi* ; cet état est permanent. Avant ce samādhi absolu, la cessation (*nirodha*) est la cessation de l'activité mentale et non celle de la fragmentation mentale. Elle a encore un but et c'est pourquoi on parle parfois de *nirodha vṛtti*. La liberté véritable, elle, est plus qu'une *vṛtti* et elle n'a aucun but ; elle est. Elle ne commence ni ne finit dans des circonstances particulières, elle n'est tributaire de rien. La *Spandakārikā* énonce cela aussi :

Le parfaitement éveillé a la perception ininterrompue de cette vibrante Réalité toujours dans les trois états, tandis que l'autre ne l'a qu'au commencement et à la fin de ces états ».

La cessation de la cessation ! Telle est l'étape finale ici annoncée. L'allumette qui a servi à allumer le brasier se voit elle-même consumée par les flammes. La plénitude n'admet aucune exception, c'est-à-dire rien à quoi on puisse se rattacher, hormis cela qui subsiste quand la cessation est totale. « Vous donc, vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait ». » Seule la grâce, accueillie dans l'abandon total, peut nous faire accomplir le dernier saut ; la pensée n'y a jamais accès. Comparées à la plénitude, même les idées les plus élevées demeurent grossières. Rien ne se compare à elle. Le samādhi absolu élimine toute possibilité d'une nouvelle ère d'errance, car toute racine en a été extirpée. Parce qu'il ne repose sur rien, hormis lui-même, ce samādhi est unique. Comme la vie. Ce chapitre s'achève dans le silence parfait.

SUR LA VOIE (Sādhana pāda)

II-1

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

Tapah svādhyāye kṣṣvarapraṇidhānāni
kriyā yogaḥ

**Ascèse, étude de soi et abandon de soi au Divin :
tels sont les aspects pratiques du yoga.**

Tapah : ascèse, austérités, effort. Svādhyāye : étude de soi. Īśvara : le Seigneur, le Divin. Praṇidhānāni : abandon, respect, dévotion. Kriyā : action. Yogaḥ : yoga, l'Unique.

La discipline spirituelle, contrairement aux religions et à ce qu'en Occident nous avons connu sous le nom de philosophie, demeure avant tout quelque chose de pratique, en ce sens qu'elle fournit à l'homme des outils concrets en vue de son affranchissement total et définitif. Une clairière a été déblayée ; maintenant que nous commençons à être saisis de l'enjeu, Patanjali attire notre attention sur les aspects concrets de la pratique, sans lesquels tout, pour reprendre l'expres-

sion de l'Ecclésiaste, n'est que « vanité des vanités »²⁷ ». Comment s'y prend-on pour amener à la paix un être humain asservi à l'activité mentale et tourmenté ? Comment le guider vers la plénitude de l'existence, telle que décrite dans le premier chapitre ? Tel est maintenant le propos.

Qu'est-ce que l'ascèse ? Le mot *tapah* signifie, à l'origine, « feu ». C'est le feu sacré de celui qui n'a plus le choix et qui se prend en main. Ce mouvement de purification en est un de simplification. Il vise à rendre le pratiquant plus près de l'état de contentement, en lui démontrant de façon concrète qu'il n'a absolument pas besoin de tout ce qu'il croyait si nécessaire, car il n'est absolument rien de tout ce qu'il avait conclu qu'il était. Là est le cœur de l'ascèse véritable : réaliser que nous ne sommes absolument rien de ce que la mémoire nous suggère et qui est fondé sur la fragmentation mentale des expériences passées. L'ascèse authentique n'est pas un mouvement répressif, c'est une actualisation dans l'espace-temps, donc dans le corps et le mental, de la joyeuse intuition que nous sommes Pur Espace, Pure Conscience. Un véritable ascète est profondément joyeux.

L'étude veut dire l'étude de soi, car le mot sanskrit contient *sva* (on prononce *swa*), qui signifie « soi ». L'idée est d'étudier ce qui est pertinent à la connaissance de sa nature véritable, c'est-à-dire la nature de la conscience, celle de l'aphorisme I-3. À quoi bon toutes les autres connaissances si celle-ci fait défaut ? L'Ecclésiaste poursuit : « Quel intérêt a l'homme à toute la peine qu'il prend sous le soleil » ? » Le maître de Nazareth ajoute : « Que servira-t-il donc à l'homme de gagner le monde entier s'il ruine sa propre vie » ? » Le savoir de l'homme tient habituellement l'être pour acquis et l'ignore ; l'étude dont on parle ici se penche sur lui. Cette étude prend la forme de l'examen de nos comportements, de nos pensées, de nos réactions, de

nos attentes, de nos déceptions, etc., tout autant que l'étude des Écritures.

L'abandon de soi au Divin nous est de nouveau rappelé, car au moment de nous lancer dans l'action, le danger nous menace plus que jamais de nous croire les auteurs de cette action en tant que personne séparée du tout. Or, à quoi bon tous nos efforts et toute notre étude, si, en bout de piste, nous nous prenons encore pour une créature séparée ?

Les trois volets mentionnés par Patanjali demeurent inséparables : il s'agit d'un seul et même mouvement. C'est l'étude de soi qui mène à l'abandon au Divin, qui résulte en une ascèse véritable et bien vécue.

II-2

समाधिभावनार्थः क्लेशतनुकरणार्थश्च

Samādhi bhāvanārthaḥ kleśa tanū karaṇārthaś ca

**Ils favorisent le samādhi et réduisent
les causes de souffrance.**

Samādhi : samādhi. Bhāvana : apparition. Artha : afin de. Kleśa : causes de souffrance. Tanū : mince, ténu, diminué. Karaṇa : accomplissement, production. Artha : afin de. Ca : et.

On juge la qualité d'une pratique par ses résultats sur le mental : le samādhi est-il plus facile ? La souffrance s'efface-t-elle de plus en plus ? Laisse-t-elle place à la paix ? Tout être humain n'a qu'un seul désir profond : en finir avec toute forme de souffrance. Une fois cela et les moyens de le manifester clairement établis, nous ne devrions plus nous en écarter. C'est au niveau de la pratique que la profondeur de la réalisation apparaît. C'est la clarté sur ce que nous voulons vraiment qui constitue le moteur de la pratique. Pour cela, il faut avoir vécu, réfléchi et médité sur les résul-

tats de nos expériences humaines. Seulement alors pouvons-nous ne plus être séduits par des chemins qui mènent à la souffrance, chemin qui sont larges uniquement pour pouvoir accommoder les masses qui s'y engouffrent. « Entrez par la porte étroite. Large, en effet, et spacieux est le chemin qui mène à la perdition, et il en est beaucoup qui s'y engagent ; mais étroite est la porte et resserré le chemin qui mène à la Vie, et il en est peu qui le trouve ⁴⁰. »

II-3

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशः क्लेशः

Avidyāsmitā rāga dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ

Ces causes sont l'errance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort.

Avidyā : non vision, ignorance, oubli, errance. Asmitā : sentiment d'individualité, égoïsme. Rāga : attirance, attachement. Dveṣā : répulsion, aversion. Abhiniveśāḥ : attachement à la vie, peur de la mort. Kleśāḥ : causes de souffrance.

Quelles sont donc les causes de la souffrance humaine ? Avant de s'engager dans la pratique, cette analyse éclaire, oriente et stimule la démarche. La souffrance est toujours une distance. C'est la distance entre la réalité telle qu'elle est et ce qu'on voudrait qu'elle soit, ou qu'elle ait été. C'est l'idée que la réalité pourrait être autre que ce qu'elle est. Chaque fois que nous avons des problèmes avec la réalité, c'est que nous avons adopté une position particulière : nous nous sommes *localisés* dans l'espace et dans le temps. Nous avons recouvert notre nature véritable, qui est pure conscience, de la prétention d'être quelqu'un. Or, ce quelqu'un a toujours besoin, pour être en paix, de circonstances particulières et lorsque celles-ci ne sont

pas rencontrées, ce qui arrive la plupart du temps, il y a souffrance, sous forme de distance entre ce qui est et ce qui devrait être. La rencontre de ces circonstances demeure extrêmement fragile et volatile.

Ce n'est vraiment pas drôle de vivre dans la tension perpétuelle d'un devenir. L'être humain voudrait s'en sortir, mais il ignore la nature de son problème et blâme le monde « extérieur » pour ses ennuis.

Toutes les causes désignées ici sont intérieures et concernent uniquement la pensée ; elles ne concernent jamais le prétendu monde extérieur. Notre manque de perspective juste a bâti un monde où le blâme des autres occupe une partie importante de notre attention, sans que nous parvenions jamais à remédier à quoi que ce soit. Nous devrions toujours nous rappeler qu'avant que nous arrivions sur scène, le monde n'avait rien à se reprocher, car avant que nous apparaissions, le « monde » n'existait pas...

La souffrance origine dans notre vision fragmentée qui sépare le sujet du « monde ». La cause de la souffrance étant intérieure, le remède aussi sera intérieur. Croire que les causes de la souffrance résident à l'extérieur, c'est ajourner la libération.

II-4

अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्

Avidyākṣetram uttareṣāṃ prasupta
tanu vicchinnoḍārāṇām

**L'errance est la cause de toutes les autres causes,
qu'elles soient latentes, faibles, intermittentes
ou pleinement actives.**

Avidyā : non vision, ignorance, oubli, errance. Kṣetram : champ.
Uttareṣāṃ : pour les autres. Prasupta : latent, dormant. Tanu : faible.
Vicchinna : alternant. Udārāṇāṃ : abondant, élevé.

La cause des causes est l'errance, l'aveuglement. Dans l'aphorisme II-24, on explique : « C'est l'errance qui nous empêche de réaliser le Soi. » Pourquoi est-ce ainsi ? Qu'est-ce que l'errance ? Patanjali nous guide à travers ces questions au sūtra suivant.

Les causes de la souffrance sont loin d'être toujours évidentes. Nous semblons souvent mener des vies heureuses et paisibles. Mais qu'un coup dur survienne, qu'un être cher disparaisse, qu'un revers important nous afflige, et voilà toute notre belle sérénité aux orties ! Cette période pendant laquelle tout semble aller si bien, alors que les germes de la souffrance demeurent, est celle où les causes de souffrance demeurent latentes. Quand la souffrance se révèle au grand jour, on dit alors que les causes sont pleinement actives. Or, il survient toujours un moment de crise, ne serait-ce qu'au dernier jour, celui de la séparation d'avec tout ce que l'on croyait permanent. Ces moments de crise constituent des occasions de mesurer la marge d'errance en soi ; pourvu que nous disposions de l'information pertinente et d'assez d'énergie, nous pouvons alors intervenir consciemment pour corriger notre tir. Mais la plupart du temps, cette énergie ne se libère qu'après une bonne dose d'expérience et une réflexion serrée.

Patanjali simplifie la vie en identifiant la seule cause réelle de tous nos maux : l'errance, le fait que notre nature véritable ne soit pas devenue évidente dans l'intellect.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचि सुखात्मख्यातिरविद्या

Anityāśuci duḥkhānātmasu nityaśuci
sukhātma khyātir avidyā

On nomme errance l'incompétence à distinguer le mortel de l'éternel, l'impur du pur, la souffrance de la joie et le non-Soi du Soi.

Anitya : mortel. Āśuci : impur. Duḥkha : souffrance. Anātmasu : non-Soi. Nitya : immortel. Śuci : pur. Sukha : joie. Ātma : le Soi. Khyātir : distinguer. Avidyā : errance.

De tout cela, seule la cause des causes — l'errance — ne connaît aucun degré d'intensité : elle est ou elle n'est pas. Pourquoi « errance » plutôt qu'« ignorance », qui constitue la traduction habituelle du mot *avidyā* ? Le mot ignorance porte maintenant un sens très péjoratif, un peu comme le mot « péché ». Ce dernier terme constitue la version aggravée du mot « ignorance », celle dont trop d'hommes religieux se sont servi pour terroriser un docile et malheureux troupeau pendant presque deux millénaires. Le mot originel pour « pécher » disait, en grec ancien, *manquer la cible*. L'errance c'est cela. C'est aller en tout sens, désorienté et incapable de reconnaître la pure lumière ; c'est aussi se tromper, manquer la cible. Se tromper, être dans l'erreur, n'est qu'un *symptôme* de l'errance.

Nous sommes la joie et la permanence ; c'est notre nature véritable et nous ne pouvons que rechercher cela en tout. Mais l'errance fait que nous ne distinguons pas la permanence elle-même ; nous nous contentons alors d'un compromis avec ce qui donne l'apparence de la permanence, avec les véhicules de la

manifestation. Nous nous attachons à la fenêtre plutôt qu'à la lumière, tout comme le chien de Pavlov, au bout d'un certain temps, s'intéressait davantage au son de la cloche qu'à la nourriture qu'elle annonçait.

L'errance, c'est l'illusion de la solidité et de la permanence du monde matériel autant que celle du monde mental. Or, la physique quantique a dispersé l'illusion à propos du monde matériel et notre vie de tous les jours en fait autant avec le monde mental : tout change, tout passe ! Nous entretenons surtout l'illusion suprême, celle que nous existons en tant que « je » individuel, en tant que personnalité (*asmittā*). L'errance, c'est quand on ne voit pas : *a-vidyā*, non-vision, aveuglement. La désillusion permet le retournement du mental.

L'erreur, au sens de bévue ou de faute, ce n'est que le froid couvert de la banquise de l'errance en dérive. Ne disposant d'aucun phare allumé pour nous guider, nous errons sans fin. Tel est le sens de cette scène de la Genèse où Adam et Ève sont chassés du paradis et condamnés à errer sur Terre.

Un sentiment répandu depuis la nuit des temps — autre signe de l'errance — veut que l'errance soit une faute humaine. Or, l'errance est l'apanage de la vérité ! Le premier signe de la vérité, c'est l'errance, car celle-ci recouvre la vérité (voir II-23). Cette dernière ne disparaît jamais et nous n'avons donc pas à aller la quêrir très loin ; il suffit de la découvrir. La réalité se manifeste tout d'abord en se recouvrant. « *Physis kryptesthai philei* », disait Héraclite¹¹ : « C'est le propre de notre nature véritable de se dévoiler en se recouvrant. » *Physis*, c'est, littéralement, ce qui croît, ce qui se déploie. L'existence se déploie dans l'existence des formes, sur la toile de l'espace-temps. L'errance consiste à ne pas déceler le fond derrière le phénomène. Nous ne devrions donc jamais nous désoler devant l'errance, encore moins nous décourager ; nous devrions simplement méditer et nous atteler à la tâche

de connaître ce qui est. L'errance véritable, c'est d'ignorer que nous errons, c'est le voilement du voilement. C'est vivre en nous croyant « éveillés », ou sages, alors que nous sommes encore plongés dans le devenir. C'est bien ce que Jésus déclarait aux pharisiens : « Si vous étiez aveugles, vous n'auriez pas de faute ; mais vous dites " Nous voyons ! " et votre faute demeure ⁴². » Il faut parfois un choc salutaire pour secouer la léthargie. La reconnaissance de l'errance est alors le début du retour chez soi.

II-6

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्यिता

Dṛg darśana śaktyor ekātmatevāsmitā

L'égoïsme est la confusion entre le pouvoir de perception et l'instrument de perception.

Dṛg : celui qui voit, qui sait. Darśana : vision. Śaktyor : pouvoir. Ekātmā : une seule identité. Eva : comme si. Āsmitā : égoïsme.

Nous prenons le contenant pour le contenu, le véhicule pour la réalité. L'égoïsme, tel que défini par Patanjali, est plus englobant que ce que l'on a coutume de nommer ainsi. L'égoïsme, ou sentiment limitatif du « je », est le fait de l'intellect s'attribuant le pouvoir de la conscience. Il consiste à croire que nous sommes quelqu'un, alors qu'en réalité nous sommes beaucoup plus. C'est une usurpation au nom de quelque chose de fictif, c'est une méprise navrante. Le blasphème, contrairement à ce que croient les pharisiens, anciens ou modernes, ne consiste pas à nous dire Fils de Dieu ou un avec le Père ; c'est plutôt de ne pas nous reconnaître comme divin. Nous croire limités et estimer que ces créatures limitées et chancelantes sont cela qui

existe et qui est conscient, c'est cela l'égoïsme, qui constitue le premier rejeton de l'errance. La paix ne peut régner sur Terre tant que persiste cette désolante confusion.

II-7

सुखानुशयी रागः

Sukhānuśayī rāgaḥ

L'attachement, c'est l'adhésion au plaisir.

Sukha : plaisir. Anuśayī : adhésion consécutive à. Rāgaḥ : attachement.

La suite de l'errance, après que nous avons commencé à croire en la réalité du « je », c'est la croyance que nous avons besoin de millions de choses, d'expériences et de phénomènes pour être bien. C'est l'arri-visme de l'être humain cristallisé dans sa croyance d'être un être humain séparé et limité. Le mental a besoin de se rassurer et la présence des objets d'attachement est très rassurante. Tant que nous nous croirons séparés du reste de l'univers, nous ressentirons toujours un besoin pressant d'acquérir quelque chose que nous n'avons pas ; le désir de prendre étouffera l'amour. L'ego a constamment besoin d'être nourri et rassuré. « Adhésion » signifie ici que nous accordons de la crédibilité au plaisir en tant que joie procurée par des objets, des personnes ou des circonstances particulières ; nous adhérons à cette illusion comme si c'était la réalité, alors qu'il n'y a qu'une seule réalité, la conscience.

Nous sommes toujours attachés ; c'est inné en nous. Nous sommes d'abord attachés à la pure existence elle-même, car c'est ce que nous sommes. Ce genre d'attachement primordial n'a bien sûr rien de la fébrilité de

l'attachement ordinaire, qui craint toujours de perdre ce qu'il a. Dès que nous nous croyons une personne, l'attachement normal à la vie se transforme en un attachement au sujet (« je »). Plus tard, cela devient l'attachement à l'objet. La joie originelle perd sa limpidité et son inviolabilité ; elle s'alourdit, laisse des traces dans la mémoire, devient le plaisir, ou plutôt la recherche du plaisir, et tourne finalement en souffrance. Vouloir reproduire une expérience particulière encore et encore, c'est la recherche du plaisir et cela mène à la souffrance. Ce mécanisme compulsif et répétitif tient à notre incapacité de déceler le désir véritable en nous, qui est toujours le non-désir, la paix profonde.

II-8

दुःखानुशयी द्वेषः

Duḥkhānuśayī dveṣaḥ

L'aversion c'est l'adhésion à la souffrance.

Duḥkha : souffrance. Anuśayī : adhésion consécutive à. Dveṣaḥ : aversion, refus.

L'aversion est liée à l'attachement. Pourquoi dit-on que c'est adhérer à la souffrance ? Parce que l'aversion croit en la réalité des objets, des personnes et des circonstances qui, croit-on, sont les causes de la souffrance et elle s' imagine qu'il faut se débarrasser de ces causes. Cela perpétue l'errance — la croyance dans le sujet et ses objets — et prolonge la souffrance ; l'aversion, c'est adhérer à la souffrance du mieux que l'on peut ! Plus l'ego se fait petit et mesquin, plus il rencontre des objets qui lui sont par définition étrangers et plus il vit au niveau de l'attachement et de l'aversion. Autant l'attachement que l'aversion dénotent un

manque de perspective fondamental qui nous fait croire en la réalité séparée du « monde ».

Un ego mal assis, généralement parce qu'il s'est senti menacé ou mal protégé durant l'enfance, sera affligé, à l'âge adulte, de mécanismes malsains comme le repli sur soi et l'autoprotection. Combien important est-il donc de bien développer et de rassurer l'ego de l'enfant ; on aura plus tard tout le loisir de mieux le dissoudre, c'est-à-dire de lui redonner son caractère non identifié et infini.

Quant à la religion dualiste, nageant en pleine errance, elle a inventé l'ego suprême (la personne suprême, « Dieu »), l'attachement au plaisir suprême (la compagnie de la personne suprême, le ciel) et ne pouvait donc manquer de concevoir la souffrance suprême (la privation de la personne suprême, l'enfer). Après avoir si lourdement insisté sur la séparation Dieu/homme, elle ne pouvait s'empêcher de tomber à bras raccourcis sur ses fidèles avec la paire plaisir/souffrance. Jusqu'à maintenant les religions ont fait de Dieu un nouvel et suprême objet de plaisir ou de souffrance.

Le message de Patanjali, comme celui de Jésus, n'a rien à voir avec ce cirque ; il appelle à la maturité spirituelle.

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः

Svarasavāhī viduṣokṣpi tathā rūḍhokṣbhiniveśaḥ

La peur de la mort découle de l'amour spontané de la vie ; cet amour est profondément enraciné en chacun de nous, peu importe le niveau d'instruction.

Sva : son propre. Rasa : charme, essence. Vāhī : décollant. Viduṣaḥ : instruit. Api : même. Tathā : pareillement. Rūḍhaḥ : notoire, répandu. Abhiniveśaḥ : peur de la mort.

Le mot *abhiniveśa* nomme ce qui est le plus fort en nous, ce qui compte par-dessus tout, soit l'amour spontané de la vie. C'est notre énergie de base, notre niveau fondamental de vibration. L'errance, avec l'égoïsme, fait que nous croyons que cela est constamment en jeu, ou menacé, et cela détermine un comportement malsain. La croyance que nous sommes le corps, une entité éminemment changeante et mortelle, alors qu'au plus profond nous nous savons immortels, déclenche ce mouvement de refus, de révolte et de panique que nous appelons la peur de la mort.

La peur de la mort est la seule peur ; les autres n'en sont que des variantes. De plus, la peur — n'importe quelle peur — est source de violence. Le fort sait qu'il est fort ; il n'a jamais peur et se montre doux. Il a les moyens de l'être.

Les plus grands érudits et les gens les plus admirés tremblent aussi devant la mort. Le savoir livresque, les préceptes religieux et les vœux pieux ne valent strictement rien devant la fin brutale de ce en quoi on a investi tant de pensées : le corps et la personnalité. Tant que la maison n'est pas assise sur le roc (de renommée évangélique), elle risque toujours d'être emportée par la tempête (de renommée non moins

évangélique). La différence entre la foi et la connaissance se vérifie à l'instant de la mort du corps, certes, mais aussi au moment de la mort quotidienne de nos préférences. Seule l'assise dans la méditation chasse tous ces fantômes et toutes ces peurs, car elle nous permet de voir directement notre immortalité.

II-10

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः

Te pratiprasava heyāḥ sūkṣmāḥ

**Ces causes subtiles de souffrance
doivent être extirpées.**

Te : ceux-là. Prati : contre. Prasava : conception, connaissance.
Heyāḥ : détruire. Sūkṣmāḥ : subtil.

Il n'existe aucun substitut pour le succès, pour la réalisation ultime. Toute souffrance repose ultimement sur l'errance ; une fois la source de l'activité mentale réalisée, nous cessons d'errer et toute forme de souffrance disparaît. La paix mûrit quand le mental reconnaît son origine ou sa nature non manifeste. À quoi pouvons-nous nous attacher quand il n'y a plus qu'une seule réalité ? Comment croire au « je », au mental frioleux ? Lorsque nous jouissons d'une fortune colossale et impérissable, comment nous inquiéter pour une misérable poignée de dollars ?

ध्यानहेयास्तद्रवृत्तयः

Dhyāna heyās tad vṛttayaḥ

**Quant à leurs manifestations, elles
disparaissent grâce à la méditation.**

Dhyāna : méditation. Heyās : détruire. Tad : cela. Vṛttayaḥ : manifestations.

La méditation agit aussi à court terme. Elle raffine la pensée. Les manifestations des causes de souffrance s'en voient allégées d'autant. Personne ne peut méditer et demeurer dans un état mental agité ou affligé, car méditer c'est défaire ses bagages et laisser le Divin en nous s'en occuper. Mais la méditation seule ne vient pas à bout des causes subtiles de souffrance. Il faut que l'intellect s'éclaire et se pénètre complètement de la lumière, qui transforme la pensée.

क्लेशमूलः कर्मशियो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः

Kleśa mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādr̥ṣṭa
janma vedanīyaḥ

**La souffrance provient des impressions mentales lais-
sées par l'action ; ces impressions portent ses fruits
dans cette vie-ci ou dans les vies futures.**

Kleśa : souffrances. Mūlaḥ : racine. Karma : action. Āśayaḥ : véhicule. Dṛṣṭa : visible. Adṛṣṭa : invisible. Janma : incarnation, vie, naissance. Vedanīyaḥ : à être expérimenté.

La vraie cause de la souffrance, contrairement à la plupart des apparences, ne nous harcèle jamais à partir de contrées étrangères. Les circonstances extérieures ne servent que de cadre ou de décor à ce qui arrive sur scène ; la pièce, elle, est déjà écrite. La souffrance résulte des conditionnements mentaux, fondés sur les impressions résiduelles des expériences passées. L'expérience fraîche engendre des impressions qui créent un conditionnement, qui engendre de nouvelles expériences, moins fraîches, qui renforcent les impressions originelles, qui, elles, renforcent le conditionnement, etc. C'est le cercle dans lequel la plupart des êtres humains s'enferment dès l'enfance. Les sillons se creusent de plus en plus et, à l'âge adulte, nous éprouvons toutes les misères du monde à nous en extraire. « Les choses sont ce qu'elles sont parce qu'elles étaient ce qu'elles étaient », lançait un jour le physicien britannique Thomas Gold.

L'évolution se poursuit d'une façon ininterrompue. Mais voilà : où réside la continuité de l'évolution ? Nous avons cultivé l'habitude de la chercher au niveau des manifestations et des phénomènes, alors qu'elle se trouve enfouie beaucoup plus profondément que cela. Les conditionnements mentaux agissent comme des plans et des devis pour les incarnations successives. De même, en physique on ne cherche plus de continuité au niveau de la particule, mais plutôt au niveau de la fonction d'onde ; il s'agit d'une onde de probabilité dont la particule n'est que la manifestation pour l'observateur. Ce que nous nommons particule est l'incarnation de l'onde de probabilité, la manifestation de sa présence. Il en est ainsi des incarnations humaines. Aucun moment n'est en réalité plus décisif que les autres (naissance, mort, etc.) au cours de cette longue évolution, même s'il semble parfois y avoir des points de non-retour. Chaque moment amène le suivant, tout comme chaque jour de cette vie-ci prépare le lendemain.

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः

Sati mûle tadvipāko jātyāyur bhogāḥ

**Tant que l'action laissera une semence dans le mental,
cette semence engendrera de nouvelles naissances,
de nouvelles vies et de nouvelles expériences.**

Sati : existant. Mûle : racine. Tad : cela. Vipāko : maturation. Jāti : naissance. Āyur : vie. Bhogāḥ : expérience.

Ce qu'il nous faut, c'est une action qui ne laisse pas de traces susceptibles de perpétuer l'errance. Pour cela nous devons cesser de revendiquer les actions et leurs fruits, ce qui veut dire nous abandonner envers la vie qui nous porte, envers la vie que nous sommes. En fait, ce n'est pas l'action qui laisse des traces, c'est ce que nous en pensons, c'est notre appropriation de l'action, l'idée que nous en sommes l'auteur et le bénéficiaire en tant que personne séparée.

Ce que nous appelons méditation demeure l'incon-tournable attitude permettant l'abandon réel envers cela qui agit en nous. Méditer c'est savoir que nous sommes établis à jamais dans la gloire de la pure existence et qu'il n'y a rien à importer de « là-bas ». Dans l'écoute respectueuse du flot de la conscience, l'action appropriée nous apparaît clairement et une telle action ne laisse aucune trace, car il n'y a personne pour la désirer ou pour la redouter. Nous cessons alors de choisir.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्

Te hlāda paritāpa phalāḥ puṇyāpuṇya hetutvāt

**Celles-ci comportent aussi des fruits :
l'action juste apporte l'allégresse,
l'action non juste le tourment.**

Te : ceux-là. Hlāda : joie, allégresse. Paritāpa : tourment, repentir.
Phalāḥ : fruit. Puṇya : juste. Apuṇya : non juste. Hetutvāt : cause.

Le jeu de l'action et de la réaction, tant au niveau physique qu'au niveau spirituel, ne fait qu'exprimer la conservation du Tout. Chaque mouvement interne du Tout ne peut qu'appeler un mouvement de sens contraire et de même intensité, car le Tout demeure éternellement le Même. Le maître proclame : « Je suis Celui qui est, issu de Celui qui est égal ». L'une des grandes lois de l'univers est celle de la conservation ; elle s'applique tant en physique que dans la vie spirituelle, car il n'existe qu'une réalité.

Pourquoi l'action juste procure-t-elle la joie, alors que l'action non juste amène la souffrance ? La joie est l'état de conscience du Tout en harmonie avec lui-même ; l'action juste tient toujours compte du Tout et c'est pour cela qu'on la nomme « juste ». L'action non juste ne tient compte que d'un aspect de la réalité et la souffrance qui suit, tôt ou tard, nous rappelle au Tout. La souffrance est l'état de conscience où nous percevons une coupure dans le flot de la vie, ou de la conscience. C'est cela qui est souffrant dans la souffrance. La nature de la joie est l'unité, la nature de la souffrance est la séparation. Tout acte fragmentaire est un ferment de souffrance future. Cette souffrance se manifeste en temps voulu, que ce soit dans cette vie-ci ou dans les prochaines ; nous portons en nous le

germe de cette souffrance. Nous pouvons ainsi comprendre bien des apparentes injustices sur cette terre !

II-15

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च
दुःखमेव सर्वं विवेकिनः

Paripāma tāpa saṃskāra duḥkhair guṇa
vṛttivirodhāc ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ

Les oppositions dynamiques des énergies fondamentales ne laissent rien de permanent, ce qui entraîne de l'angoisse et des impressions mentales génératrices de détresse ; celui qui a développé son discernement sait que tout cela est souffrance.

Paripāma : transformation, métamorphose. Tāpa : angoisse.
Saṃskāra : impression mentale. Duḥkhaiḥ : détresse, souffrance.
Guṇa : énergies fondamentales. Vṛtti : manifestation, mouvement.
Virodhāt : contraire. Ca : et. Duḥkham : souffrance. Eva : même.
Sarvaṃ : tout. Vivekinaḥ : celui qui discerne.

Cet aphorisme et les deux suivants énoncent à leur façon trois des quatre « nobles vérités » du Bouddha. La quatrième se retrouve en II-28 et II-29. On exprime ici une grande vérité : tant que nous ne sommes pas établis dans la conscience du Tout, nous agissons partiellement et nous demeurons esclaves de la souffrance. En ce monde, tout passe ; pour celui qui s'accroche à quoi que ce soit, l'érosion et l'annihilation ultime de toutes les structures ne peuvent que causer de l'angoisse.

L'équilibre apparent des choses de l'univers est dynamique. Rien, absolument rien, n'est statique dans l'univers. Cela veut dire que tout équilibre au niveau

des phénomènes demeure temporaire et marginal. Dès que le jeu des forces contraires fait qu'une de celles-ci s'accroît aux dépens des deux autres, l'ancien équilibre est rompu, pour se reformer plus tard ailleurs. Le stress est l'énergie déployée par chaque être individuel pour s'adapter à ces changements. Plus nous nous identifions à quelque chose de petit et de limité, plus nous aurons à lutter pour nous adapter ! Au contraire, en nous identifiant à notre nature éternelle et infinie, nous demeurons en harmonie permanente.

Celui qui a développé son discernement sait que de l'attachement à la manifestation transitoire ne peut naître que la souffrance. La recherche même du plaisir est la grande source de souffrance ! Telle est l'expérience de milliards d'humains vivant dans le devenir. Une fois que nous avons compris cela, nous ne devrions plus jamais nous laisser détourner de la pratique qui vise à mettre fin à cette errance.

II-16

हेयं दुःखमनागतम्

Heyaṃ duḥkham anāgatam

**Nous pouvons éviter la souffrance
qui n'est pas encore en marche.**

Heyaṃ : détruire. Duḥkham : souffrance. Anāgatam : à venir, non arrivée, future.

Nous devrions retenir cet aphorisme par cœur ! Mais nous devrions surtout y réfléchir et méditer sur lui. Voici la charnière du second chapitre : il est possible d'éviter la souffrance future. Il n'y a rien d'autre à faire, en ce qui concerne la souffrance actuelle, que de la reconnaître ; mais la souffrance qui n'a pas encore

été mise en route peut être évitée. Toujours pratique, Patanjali, au lieu de remuer inutilement le passé, se concentre sur ce qui peut être fait concrètement à l'avenir. Peu importe ce que nous avons fait auparavant, peu importe l'orbite suivie, nous pouvons nous remettre sur la voie de l'harmonie du Tout, nous pouvons corriger notre trajectoire. Il ne sert à rien de rabâcher le passé si nous ne savons en tirer aucune conclusion et si nous n'envisageons aucune action concrète. Le Christ annonce à l'homme sa libération : « Celui qui écoute ma parole et croit à celui qui m'a envoyé a la Vie éternelle et n'est pas soumis au jugement, mais il est passé de la mort à la vie ⁴⁴. »

II-17

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः

Drṣṭṛ dṛśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ

**La cause de cette souffrance évitable
est le recouvrement de la conscience
par sa manifestation.**

Drṣṭṛ : observateur, conscience. **Dṛśyayoḥ** : observé, manifesté.
Saṃyogo : mélange. **Heya** : à détruire. **Hetuḥ** : cause.

Patanjali nous oriente vers la pratique ; de plus, il nous en explique la raison. Nous pouvons éviter la souffrance future parce qu'elle est fondée sur l'errance, c'est-à-dire sur le recouvrement de la conscience par la manifestation, sur la confusion entre la vie elle-même, parfaite et éternelle, et ses formes, limitées et transitoires. La libération ne peut dès lors que provenir de la découverte de cette conscience. Les lectures, les conférences, les cours, les prières, les manifestations de groupe, tout cela joue un rôle, mais ne conserve ulti-

mement aucune valeur si nous ne découvrons pas la conscience, c'est-à-dire l'être. Même la méditation ne possède aucune valeur si elle ne mène pas à cette découverte. « Je les ai trouvés tous ivres ; je n'ai trouvé parmi eux personne qui eût soif et mon âme a souffert pour les fils des hommes parce qu'ils sont aveugles dans leur cœur et ne voient pas qu'ils sont venus au monde vides et en sont même à tenter de repartir vides. Mais voilà, maintenant ils sont ivres. Quand ils auront rejeté leur vin, alors ils changeront de mentalité ».

II-18

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्

Prakāśa kriyā sthiti śīlaṃ bhūtendriyātmakaṃ
bhogāpavargārthaṃ dṛśyam

La manifestation est le jeu des énergies fondamentales,
soient la lumière, l'action et la conservation. Ces prin-
cipes s'expriment tant dans les éléments que dans la
capacité de les percevoir. La manifestation
n'a d'autre sens que de nous fournir
l'expérience et la libération finale.

Prakāśa : lumière. Kriyā : action. Sthiti : repos, conservation. Śīlaṃ : nature. Bhūta : éléments. Indriya : facultés des sens. Ātmakam : composé de. Bhoga : expérience. Apavarga : libération. Arthaṃ : sens, signification. Dṛśyam : manifestation.

Les énergies fondamentales ont été expliquées au sūtra I-16. La lumière est l'énergie de clarté, celle qui allume le cœur, celle qui ouvre les cieux. L'action est l'énergie du mouvement, du changement. La conserva-

tion est l'énergie de repos, ou la force d'inertie. On retrouve ce trio dans les éléments : l'inertie est représentée par la masse (m), l'action par l'énergie (E) et la lumière par la vitesse des ondes électromagnétiques (c). L'espace, le temps et l'espace-temps s'unissent dans ce trio pour former la fulgurante équation d'Einstein $E = mc^2$. La théorie de la relativité a remarquablement fait ressortir l'harmonie et l'unité de la nature. La masse représente la résistance au changement et semblerait donc s'opposer à l'énergie, qui, elle, est le moteur du changement. Or, les équations d'Einstein nous enseignent que la masse est de l'énergie concentrée ! C'est elle qui soutient le rapport entre les deux formes d'énergie.

Les mêmes énergies fondamentales s'opposent et se complètent aussi dans « la faculté de percevoir » les éléments, c'est-à-dire dans l'observateur des phénomènes. Devrait-on s'en surprendre, puisque l'observateur est en même temps le créateur des phénomènes ? Les êtres humains vivent surtout d'inertie et de mouvement, avec de rares et courtes incursions dans le domaine de la pure lumière, avec d'éphémères plongées par en haut, dans le cœur. Or, les deux premières énergies nous enferment dans un cercle presque hermétique, qui culmine souvent en des cycles d'agitation/dépression plus ou moins prononcés ; les cas aigus constituent ce que l'on appelle le *burn-out*. La cure véritable ne consiste pas tant à agir au niveau de ces deux principes usés comme de développer en soi la lumière. C'est ainsi que nous pouvons nous arracher au connu et à nos habitudes stériles.

La montée de la lumière crée une situation nouvelle, où les deux premières énergies n'occupent plus le plancher seules et où nous pouvons finalement transcender les trois énergies. Car tel demeure toujours le sens de tout ce jeu. Patanjali ne divise pas les énergies fondamentales en bonnes et en mauvaises. En ce sens il demeure amoral. Plus loin, il se fera moral, quand il

s'agira de recommander une voie pratique pour s'élever au-dessus de la mêlée.

La manifestation est une grande joie, car elle est l'occasion de la libération. Telle est la vision triomphante qu'entretient Patanjali tout au long de son exposé. La vie spirituelle n'est pas un éteignoir de la joie ! La vie terrestre est une grande célébration. Les agréments de tous les jours ne sont ni contraires, ni même neutres, par rapport à la vie spirituelle ; ils sont bons. Pour celui qui ne distingue pas l'essence de la vie, tout est souffrance, tout tourne ultimement en souffrance ; c'est le sens du sūtra II-15. Mais pour celui qui a compris la vie et son unicité, tout est joie ! La vie spirituelle devient de plus en plus une marche triomphante vers la maturité de la joie.

II-19

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि

Viśeṣāviśeṣa liṅgamātrāliṅgāni guṇa parvāṇi

**Les énergies fondamentales opèrent à divers niveaux :
particulier, archétypal, causal et non manifeste.**

Viśeṣa : spécial, particulier. Avīśeṣa : non spécial. Liṅga : signe, marque. Mātra : mesure, ordre. Aliṅgāni : sans marque. Guṇa : énergies fondamentales. Parvāṇi : phases (de la lune).

Tout ce qui est perçu procède du jeu des énergies fondamentales. Seul le Tout, en tant que Tout, est libre de toute influence. Cela revient à dire que seule la réalisation du Tout libère définitivement. Atteindre les niveaux subtils de la manifestation ne suffit pas.

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः

Draṣṭā dṛśimātraḥ śuddhokṣpi pratyayānupaśyaḥ

**L'observateur est pure conscience ;
c'est cela qui connaît les pensées.**

Draṣṭā : la conscience. **Dṛśi** : la vision, la conscience. **Mātraḥ** : seulement. **Śuddhaḥ** : pur. **Api** : aussi. **Pratyayā** : contenu du mental, idées, concepts. **Anupaśyaḥ** : regarder.

On établit ici clairement la nature de l'observateur en soi : le pur pouvoir de conscience. Pur veut dire, tout comme dans le cas d'une substance, « sans mélange avec quoi que ce soit d'autre ». Cela exclut donc toute identification avec une manifestation quelconque de l'existence ; seul le Tout est pur. Il ne s'agit pas d'une conscience particulière, en somme d'une créature de la pensée ; une telle conscience porte son système de référence avec elle partout où elle va et perçoit le reste de l'univers comme extérieur, en périphérie de son centre d'observation. Il ne s'agit pas non plus d'un dieu séparé de ses créatures, car ce dieu serait limité et partiel, pour ne pas dire partial. C'est ce qu'exprime d'ailleurs, sur le plan physique, le principe fondamental de la relativité : il n'existe aucun système de référence privilégié.

La conscience n'est pas un centre, ce n'est pas un lieu, ce n'est pas une chose, ce n'est même pas un état et ce n'est surtout pas rien. On ne peut que comprendre que ce n'est pas la pensée, peu importe la nature de la pensée. Celle-ci est la forme particulière assumée par la conscience dans l'espace-temps. La pure conscience se connaît alors comme pensée. Ce n'est jamais la pensée qui connaît, car il n'y a que la conscience. Voilà pourquoi l'auteur nous explique que

cela connaît aussi les pensées. Seul cela est libre des pensées, libre des énergies fondamentales, libre du jeu qui se déroule en lui et même libre du concept de liberté.

II-21

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा

Tadartha eva dṛśyasyātmā

La manifestation n'existe que pour l'être.

Tad : de cela. Artha : sens. Eva : seulement. Dṛśyasyā : de l'observé, de l'univers. Ātmā : l'être, l'existence, le Soi, la conscience.

La manifestation est la vitrine, l'être est le magasin. L'univers n'a pas de but ; il a un sens. Avoir un but c'est être quelqu'un, quelque chose, c'est se sentir limité. Or, l'univers n'existe que dans la conscience qui le perçoit ; il est la conscience elle-même. La conscience n'a aucun but, elle ne vient de nulle part et elle ne va nulle part. Avoir un but, c'est admettre deux réalités. L'homme a un but, c'est pourquoi il est heureux ou malheureux, mais jamais en paix. Les problèmes que nous croyons avoir et les buts que nous nous fixons n'ont en réalité pas d'autre fonction profonde que de nous rassurer sur notre existence individuelle. Tous les buts sont donc voués à l'échec irrémédiable ! Pourquoi ne pas réaliser cela dès maintenant et vivre la liberté de la pure conscience ? Tel devrait être le dernier but de l'homme...

Heidegger nous a laissé ces très belles lignes à ce sujet :

La dispensation de l'être : un enfant qui joue. Il y a donc aussi de grands enfants. Le plus grand, l'Enfant que la douceur de son jeu consacre royal, est ce secret

du jeu auquel l'homme et le temps de sa vie sont conduits, où son être est mis en jeu. Pourquoi joue-t-il le grand Enfant, [...] l'enfant qui joue le Jeu du monde ? Il joue parce qu'il joue. Le parce que disparaît dans le Jeu. Le Jeu est sans pourquoi. Il joue cependant qu'il joue. Le Jeu seul demeure : il est Ce qu'il y a de plus haut et de plus profond. Mais ce seul est tout. C'est l'Un, l'Unique. [...]

La question demeure, de savoir si et de quelle manière, en entendant les thèmes et motifs de ce jeu, nous entrons dans le jeu et jouons le Jeu ».

II-22

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्

**Kṛtārthaṁ prati naṣṭam apy anaṣṭam
tad anya sādharmaṇatvāt**

L'illusion du monde n'existe plus pour celui qui a réalisé la conscience ; mais elle n'est pas détruite pour autant, car elle continue pour les autres.

Kṛta : accompli, bien fait. Arthaṁ : objectif, but. Prati : pour celui.
Naṣṭam : détruit. Api : mais. Anaṣṭam : non détruit. Tad : cela. Anya : encore. Sādharmaṇatvāt : en commun.

Celui en qui la conscience s'est établie en elle-même ne vit plus au niveau de l'illusion, c'est-à-dire au niveau de l'inquiétude. Il joue le jeu, il goûte au jeu, sans s'y faire prendre. L'illusion, celle de se croire quelqu'un de séparé, continue pour les autres, qui ont toujours cela en commun.

Toutes les distinctions (race, sexe, religion, langue, classe sociale, etc.) sont artificielles. Mais si nous devons accorder quelque importance aux distinctions entre les hommes, alors la principale distinction

consistera à savoir si nous nous sommes libérés de l'illusion ou non. Ceux qui se sont libérés et même ceux qui ont déjà fait un bon bout de chemin peuvent et doivent faire signe aux autres (voir I-37), non par prosélytisme, mais tout naturellement.

*Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel vient à s'af-
fadir, avec quoi le salera-t-on ? Il n'est plus bon à rien
qu'à être jeté dehors et foulé aux pieds par les gens.
Vous êtes la lumière du monde. Une ville ne peut se
cacher, qui est sise au sommet d'un mont. Et l'on n'al-
lume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau,
mais bien sur le lampadaire, où elle brille pour tous
ceux qui sont dans la maison. Ainsi votre lumière
doit-elle briller devant les hommes afin qu'ils voient
vos bonnes œuvres et glorifient votre Père qui est dans
les cieux ⁴⁷.*

Le problème du prosélytisme est que nous agissons souvent, même en ce domaine, sous l'emprise de l'égo et que nous voulons à tout prix convaincre les autres, ou tout simplement les réduire au silence. L'enseignement, sous toutes ses formes, doit procéder non d'une déficience du système nerveux, mais plutôt d'un surplus de l'esprit et d'un trop-plein du cœur.

II-23

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः

Svasvāmi śaktyoḥ svarūpopalabdhi
hetuḥ samyogaḥ

Le recouvrement du Soi par sa manifestation nous per-
met, en fin de compte, de reconnaître
la nature véritable des deux.

Sva : qui est possédé. Svāmi : qui possède, maître. Śaktyoḥ : pouvoir.
Svarūpe : nature véritable. Upalabdhi : reconnaître. Hetuḥ : cause.
Samyogaḥ : mélange (recouvrement).

Cet important aphorisme trace la perspective complète de l'œuvre. C'est le sens de la vie humaine et de l'univers entier que de connaître la nature du Soi. Comment cela pourrait-il arriver, sinon en le recouvrant pour ensuite le découvrir ? Le Soi ne peut être connu comme un objet. La connaissance des choses nous fait découvrir ce que n'est pas le Soi ; avec la méditation « l'autre état » (I-18) émerge dans le système nerveux de l'homme. Non pas que le Soi ait besoin de se connaître ; il est la connaissance même ! Mais c'est la nature de l'existence d'exister et c'est pourquoi les choses existent. C'est la nature de la conscience d'être consciente et c'est pourquoi elle est consciente des vagues à sa surface, c'est-à-dire des pensées.

L'incarnation humaine est l'occasion de connaître l'essence de l'océan de la conscience par contraste avec les vagues à sa surface. C'est là l'histoire de l'âme rentrant chez elle, c'est-à-dire reconnaissant qu'elle n'a jamais été rien d'autre que le Soi. C'est le sens de la parabole de l'enfant prodigue. C'est l'archétype derrière *l'Odyssée* d'Ulysse rentrant chez lui. Combien précieuse est donc cette incarnation humaine ! La chance nous est offerte une fois de plus de rentrer chez nous ; qu'allons-nous en faire ? La seule voie consiste à confronter l'errance chaque fois que nous en prenons conscience. L'illusion ne peut être dissoute qu'en permettant à la lumière de briller et d'éclairer les espaces sombres. Les moyens artificiels d'atteindre la libération sont donc voués à l'échec, car ils ne permettent pas cette confrontation de nos illusions ; ils essaient au contraire d'escamoter l'incarnation humaine. Pour libérer le mental, il faut tenir dans la même main le mental et la lumière. Le maître de la parole laissa un jour tomber ces mots : « Quand vous serez dans la

lumière, que ferez-vous ? Au temps où vous étiez Un, vous avez fait le deux ; mais alors, étant deux, que ferez-vous ⁴⁸ ? »

II-24

तस्य हेतुरविद्या

Tasya hetur avidyā

**C'est l'errance qui nous empêche
de réaliser le Soi.**

Tasya : de cela. Hetuḥ : cause. Avidyā : ignorance, oubli, errance, égarement.

L'obstacle, ce n'est pas les autres, ce n'est pas le corps, ce ne sont pas les pensées ; c'est l'errance, c'est-à-dire l'incapacité de voir clair et de faire la différence entre la forme et l'être. Notons l'enchaînement des sūtras : le recouvrement du Soi permet, en fin de compte, de connaître le Soi, mais il occasionne l'errance. L'errance et la connaissance participent au même mouvement de manifestation. La vie spirituelle s'inscrit donc dans une perspective tout à fait sereine et joyeuse.

II-25

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्रदृशेः कैवल्यम्

Tad abhāvāt saṁyogābhāvo hānaṁ
tad dṛśeḥ kaivalyam

**La fin de l'errance est la disparition de l'identification à
la manifestation. Il n'y a plus qu'une seule réalité.**

Tad : de cela. Abhāvāt : fin, non existence. Samyoga : mélange, recouvrement. Abhāvaḥ : fin, disparition. Hānam : enlèvement. Tad : de cela. Dṛśeḥ : conscience. Kaivalyam : isolement (du Soi par rapport au non-Soi), libération, accomplissement.

L'errance n'existe que pour celui qui erre. Pour la conscience, il n'est jamais question d'errance, d'ignorance, d'illusion, de libération, de connaissance, etc. Il n'y a que la conscience. Le *samyoga* est le mélange, le recouvrement. *Kaivalya* est l'isolement de la pure conscience, quand il n'y a plus de mélange ; c'est la liberté. La traduction littérale de *kaivalya* par « isolement » a souvent mené à une méprise sur son sens. *Kaivalya* ne signifie pas isolement par rapport au « monde », puisqu'il n'y a pas de monde séparé dans *kaivalya* : il n'y a que la pure conscience. Mais il n'est pas nécessaire de traduire ce mot dans une langue occidentale pour tomber dans la confusion, car pendant des siècles la littérature indienne en a été constellée (ou consternée) d'exemples. Les stériles et oiseuses querelles philosophiques entre diverses écoles de pensée en Inde sont le faits d'intellectuels qui ne sont pas allés au bout de leur tradition.

Le chemin qui mène de l'errance à l'accomplissement semble parsemé de morts partielles pour le mental identifié à la manifestation ; ce mental réalise, à chaque étape, combien il s'était mépris sur la permanence de la manifestation et combien il s'était attaché à elle. Socrate disait que le philosophe n'a qu'une seule tâche : apprendre à mourir. Cela est vrai autant pour les petites morts quotidiennes de l'ego que pour la mort du corps. Quand nous avons vécu toute notre vie en croyant que nous sommes le corps et les pensées, il n'est pas aisé de les laisser aller. Seuls ceux qui ont vu directement la réalité, leur réalité, n'entretiennent ni crainte ni doute. « Qui s'attache à sa vie la perd ; qui ne s'attache pas à sa vie en ce monde, la garde pour la Vie éternelle »⁴⁹.

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः

Vivekakhyātir aviṣlavā hānopāyaḥ

Nous mettons fin à l'errance grâce au discernement ininterrompu entre la conscience et sa manifestation.

Viveka : discernement. Khyātir : connaissance. Aviṣlavā : sans trouble, sans confusion, tranquille, ininterrompu. Hāno : enlèvement. Upāyaḥ : moyen, grâce à.

Cet aphorisme est extrêmement instructif sur la façon de méditer. Le mot clé est ici « ininterrompu » (*aviṣlavā*). Le discernement doit être continu, sinon l'errance remplit encore les interstices. L'être réalisé, ou libéré, est celui qui n'a jamais d'autre conscience que celle d'être le Tout, que tout est le Tout. « Fendez du bois, je suis là ; levez la pierre, vous me trouverez là ». » À chaque nouvelle manifestation, l'errance tend à prendre le dessus et le mental est porté à tout oublier. Le travail spirituel est le rappel du discernement, la montée de la lumière. La méditation véritable s'attarde en particulier à contempler l'être et s'identifie à lui plutôt qu'à la manifestation. Pour le reste, l'action ne signifie certes pas la fin du discernement ; bien au contraire, puisque c'est à ce moment qu'est accompli le travail de décapage du mental.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा

Tasya saptadhā prāntabhūmiḥ pragyā

Cette pratique du discernement mène à sept réalisations ; c'est la sphère de la connaissance directe.

Tasya : de cela. **Saptadhā** : en sept. **Prānta** : extrémité, bout. **Bhūmiḥ** : champ, sol, terrain. **Pragyā** : intelligence intuitive, sagesse.

La connaissance directe, l'intelligence intuitive (*pragyā*) est le couronnement d'un processus pratique (pour « les autres » ; voir I-20). Elle n'est pas issue de thèses de doctorats, de discussions philosophiques ou religieuses, ou de vœux pieux. Rien de tout cela n'a amené l'homme à la libération. Le chiffre sept se réfère aux sept réalisations traditionnelles de la philosophie *sāṅkhya*. Peu importe ces catégories plus ou moins artificielles (Patanjali ne se donne même pas la peine de les énumérer), l'important est la maturation du discernement ininterrompu entre la conscience et sa manifestation. On mentionne, en I-47 et I-48, que c'est à la suite du raffinement de la méditation que jaillit *pragyā*, l'intelligence intuitive, l'Esprit saint.

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः

Yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi kṣaye gyāna
dīptir ā vivekakhyāteḥ

Grâce à la pratique soutenue des divers aspects du yoga, le système nerveux se purifie et la lumière de la connaissance porte le discernement à maturité.

Yoga : yoga, l'Unique. Aṅga : membre. Anuṣṭhānād : exécution. Aśuddhi : impuretés. Kṣaye : destruction. Gyāna : connaissance. Dīptir : lumière, éclat, splendeur. Ā : vers. Vivekakhyāteḥ : discernement.

Il est bel et bien question d'aspects et non d'étapes. Ces aspects, comme les branches d'un arbre, poussent tous en même temps, alors que des étapes sont parcourues l'une après l'autre. L'illumination n'est pas l'affaire de la personne, c'est l'affaire de l'illumination. La personne, elle, n'a qu'à nettoyer ses écuries mentales et à se préparer à accueillir la lumière. Sinon, comment un système nerveux habitué à la noirceur pourra-t-il supporter la pleine splendeur (*dīptirā*) ? « Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu » ! » Avoir un cœur pur signifie voir la réalité sans compromis et la vivre ; c'est ne voir qu'une réalité, c'est n'être qu'une réalité. Aucun contenant (l'ego, la personnalité) ne peut renfermer l'Étendue, tout comme aucune tasse ne pourra jamais renfermer l'espace infini.

Patanjali clôt ainsi son approche, où il a voulu situer la pratique dans le contexte de l'existence humaine. Une telle démonstration est nécessaire pour mobiliser l'énergie, car le mental recherche sans cesse une occasion pour demeurer dans les ornières qu'il s'est creu-

sées. Cet aphorisme équivaut à la quatrième des quatre nobles vérités du Bouddha, celle où est introduit « l'octuple sentier ».

II-29

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि

Yama niyamāsana prāṇāyāma pratyāhāra
dhāraṇā dhyāna samādhayoḥṣṭāv aṅgāni

Les huit aspects du yoga sont : la discipline, les observances, l'assise, le prāṇāyāma, l'intériorisation, le recueillement, la méditation et le samādhi.

Yama : contrôle de soi, discipline. Niyama : restrictions, observances. Āsana : assise, posture. Prāṇāyāma : enrichissement de l'énergie vitale subtile, du souffle. Pratyāhāra : retraite, intériorisation. Dhāraṇā : concentration, recueillement. Dhyāna : méditation. Samādhayo : samādhi. Aṣṭāv : huit. Aṅgāni : membres, branches.

La discipline (*yama*) s'impose d'abord, si nous voulons modifier la trajectoire de ce véhicule de la connaissance qu'est le mental. Celui-ci a acquis une telle quantité de mouvement qu'il est, la plupart du temps, impossible de lui imprimer une nouvelle direction sans une période de discipline comportant des directives très précises sur ce que nous devrions faire et ne pas faire. Il s'agit d'une démarche grossière mais nécessaire en son temps. Ce préalable à toute évolution spirituelle sérieuse se retrouve plus ou moins dans le décalogue, c'est-à-dire dans les dix commandements de la Bible, de même que dans toutes les traditions spirituelles. La discipline fait de l'homme un temple digne de recevoir l'enseignement. Elle est com-

plétée par les observances (*niyama*), qui purifient et raffinent le système nerveux humain. L'homme, depuis toujours, a senti la nécessité d'un code moral, c'est-à-dire d'un guide de comportement. L'enfance de l'humanité ne pouvait se passer de la morale sans se perdre. L'enfant ne voit pas plus loin que son plaisir immédiat et égoïste ; sans guide, il s'expose à long terme à beaucoup de souffrance. Mais s'il grandit dans une saine atmosphère faite à la fois de discipline, de liberté, d'amour et d'intelligence, le code moral deviendra vite superflu, car l'enfant aura développé son discernement et gardera bien à l'esprit sa destination finale.

L'assise (*āsana*) prépare le corps pour l'intériorisation et la méditation, en lui assurant une posture confortable ; il s'agit d'abord de stationner le véhicule adéquatement. Si le corps n'est pas heureux, la méditation sera au mieux difficile, au pire impossible, du moins au début. L'assise inclut plus que le corps ; il s'agit de s'assurer que l'instrument de réflexion du Soi est confortablement assis sur une base solide. L'assise favorise la libération du souffle.

Le mouvement que constitue les huit aspects nous emmène toujours plus vers l'intérieur. Ce mouvement est le *décèlement* de cela qui reste celé tant que l'on ne fait rien pour le découvrir. Le *prāṇāyāma* éveille et canalise la puissance qui dort en nous et permet de dépasser le stade de la connaissance strictement intellectuelle. Les techniques de *prāṇāyāma* sembleraient n'avoir rien à voir avec la connaissance, du moins pour les philosophes occidentaux et les intellectuels. Mais la connaissance précède et dépasse la pensée ; il y a là un saut. L'intériorisation (*pratyāhāra*) est le mouvement centripète du mental qui rentre chez lui et se retire de plus en plus de l'étourdissement extérieur. Ce saut est l'absence d'appropriation des mouvements de la vie par cette entité fictive nommée ego. Ce n'est plus *notre* souffle, c'est *le* souffle, le souffle de Dieu. Telle est la révélation intime du *prāṇāyāma*.

Le recueillement (*dhāraṇā*) accélère l'évolution en permettant de focaliser l'attention sur une seule réalité. La méditation (*dhyāna*) constitue l'action suprême, celle qui mène à la connaissance véritable. Le *samādhi* est l'état transcendant de l'Unique, le yoga, la vision lumineuse du Soi.

Tout ce mouvement ressemble à la naissance d'une étoile. Le nuage diffus de gaz et de poussières augmente d'abord sa masse et accumule de l'énergie, en s'enrichissant de toute la matière qui tournoie autour de lui. Puis, sous l'effet de sa propre gravité, il se concentre de plus en plus et devient un jour tellement dense et chaud qu'une étincelle nucléaire déclenche un processus nouveau et puissant qui s'auto-entretient et répand une lumière d'un éclat stupéfiant. Les huit aspects du yoga, que Patanjali va maintenant expliquer, permettent à un être humain qui dépend d'une lumière extérieure de devenir une étoile au firmament de la conscience et de distribuer sa vie et sa chaleur partout autour de lui.

II-30

तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापরিग्रहा यमाः

Tatrāhimsā satyāsteya
brahmacaryāparigrahā yamāḥ

La discipline consiste dans le respect de la vie,
la franchise, la non-convoitise,
la chasteté et la retenue.

Tatra : là. Ahimsā : respect de la vie, non violence. Satya : franchise, authenticité. Asteya : qui ne convoite pas, intègre. Brahmacharya : qui suit l'exemple de Brahma, disciple de Brahma, chasteté. Aparigrahā : « sans femme », « sans serviteur », privations, retenue. Yamāḥ : discipline.

Cette discipline s'énonce, dans l'original sanskrit, sous forme d'interdits. Le respect de la vie résume tous les autres aspects nommés ici. Beaucoup plus que le simple fait de ne pas tuer ou blesser, le respect de la vie signifie que nous avançons dans le sens du flot de la vie, que nous coulons avec elle. Nous pensons et nous agissons en harmonie avec le dévoilement de la conscience, car la vie c'est la conscience. Nous favorisons donc une plus grande conscience et nous nous tournons vers les êtres à la conscience élevée. En somme, il s'agit d'être un avec la vie ; le corps et le mental deviennent alors des véhicules parfaits. La vie est une et inséparable ; quand nous avons compris cela, nous en bénéficions immédiatement et à long terme. Patanjali explique plus loin les éléments de la discipline.

II-31

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः

सार्वभौमा महाव्रतम्

Jāti deśa kāla samayānavacchinnāḥ
sārva bhaumā mahāvrataṁ

Ces grandes lois ne sont pas limitées par le mode de vie,
le lieu, le temps ni les circonstances ;
elles sont universelles.

Jāti : mode de vie, condition. Deśa : lieu, endroit. Kāla : temps.
Samaya : circonstances. Anavacchinnāḥ : non limité. Sārva : toute.
Bhaumā : terre (la planète). Mahāvrataṁ : grande observance.

C'est l'attitude face à la vie qui compte plus que l'acte lui-même. Par exemple, tuer par peur, par colère, par vengeance, par avidité ou par indolence, c'est de l'igno-

rance. Mais certaines circonstances peuvent commander la destruction d'un corps humain ou animal : on le fait alors de façon tout à fait fonctionnelle. « Non limitées par le lieu, le temps ni les circonstances » veut dire que la discipline a toujours sa place et pas seulement dans les « lieux saints ». La cathédrale véritable n'est pas de pierre, c'est le système nerveux de l'homme. L'idée n'est pas tant de suivre un code moral tatillon et, quoi que nous fassions, toujours un peu hypocrite ; il s'agit simplement *d'être la vie*. En somme, nous ne pouvons passer à côté de ces lois. Mais avec la maturité, nous remontons à leur source et nous n'avons plus à nous inquiéter de suivre un code de pensée et de comportement rigide.

II-32

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

Sauca santoṣa tapaḥ svādhyāye
kṣṣvarapraṇidhānāni niyamāḥ

Les observances sont la pureté, le contentement, l'ascèse, l'auto-observation et l'abandon au Divin.

Sauca : propreté, pureté. Santoṣa : contentement. Tapaḥ : ascèse, austerités. Svādhyāye : étude de soi, auto-observation.
Kṣṣvarapraṇidhānāni : l'abandon au Seigneur, au Divin. Niyamāḥ : observances.

La pureté, vertu élémentaire, est non seulement la propreté physique, mais aussi la propreté mentale et verbale. Le temple du Divin doit resplendir comme le Divin. La léthargie, la négligence, le désordre et tout ce qui alourdit éloignent de la sagesse. Il s'agit d'être clair

dans notre corps, dans notre environnement et dans nos pensées. Les trois se tiennent. Vivre dans un environnement en désordre ne tend pas à mener l'esprit vers l'illumination.

Le contentement (*santoṣa*) est une démarche plus ponctuelle que l'état d'équanimité (*vairāgya*) décrit en I-15. Le premier implique encore, du moins dans le contexte de ce sūtra, un certain effort pour demeurer établi en soi, face à un objet ou à un désir particulier, alors que le second est un résultat, un état bienheureux général.

L'ascèse est un feu purificateur nécessaire pour rétablir une certaine discipline et un minimum de contentement après avoir été intoxiqué pendant trop longtemps par des habitudes malsaines et tenaces. L'ascèse, l'auto-observation et l'abandon au Divin ont déjà été discutés en II-1. Il est curieux que Patanjali le mentionne à nouveau ici, dans un contexte plus particulier. Plusieurs concepts mis de l'avant dans les *Yoga Sūtras* peuvent être perçus sur divers plans.

II-33

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्

Vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

**Quand une pensée indésirable nous oppresse,
nous n'avons qu'à nourrir la pensée contraire.**

Vitarka : pensée. Bādhane : oppression, tourment. Pratipakṣa : parti opposé, contraire. Bhāvanam : apparition, naissance, création.

Quand une pensée nous harcèle, c'est généralement parce que nous lui avons prêté beaucoup d'attention dans le passé. Il n'y a qu'à défaire ce que nous avons fait, en prêtant attention à la pensée contraire assez

longtemps pour annuler la force accumulée de la première pensée. Nous ne devrions jamais nous préoccuper de la pensée dérangeante ni nous inquiéter de la somme d'efforts requise pour modifier la situation ; nous n'avons qu'à avancer en toute sérénité, en posant un pied devant l'autre. Le plus long voyage commence par un pas.

Le Royaume des Cieux est semblable à un grain de sénévé qu'un homme a pris et semé dans son champ. C'est bien la plus petite de toutes les graines, mais, quand elle a poussé, c'est la plus grande de toutes les plantes potagères, qui devient même un arbre, au point que les oiseaux du ciel viennent s'abriter dans ses branches ²².

Mais nous arrivons à mettre en pratique la recommandation de Patanjali en autant que nous sommes capables de nous observer vraiment, ce qui permet l'émergence d'une discipline véritable.

II-34

वितर्क हिंसादयः

कृतकारितानुमोदितालोभक्रोधमोहपूर्वका

मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला

इति प्रतिपक्षभावनम्

Vitarkāhimsādayaḥ kṛta kārītānumoditā lobha
krodha moha pūrvakā mṛdu madhyādhimātrā
duḥkhāgyānānanta phalā iti
pratipakṣa bhāvanam

Les pensées indésirables sont celles qui s'opposent au flot de la vie, que nous les exécutions nous-mêmes,

que nous en causions l'exécution ou que nous le permettions chez les autres. Elles sont le produit de l'avidité, de la colère et de l'égarement ; leur intensité peut varier de légère à modérée, à forte. Le résultat est une errance et une souffrance sans fin. Voilà pourquoi on doit alimenter les pensées contraires.

Vitarkā : pensée. Himsādayah : causer un dommage. Kṛta : fait, acte. Kārita : causer, occasionner. Anumoditā : permettre, tolérer. Lobha : avidité. Krodha : colère. Moha : égarement. Pūrvakā : précédé par. Mṛdu : doux, léger. Madhya : moyen. Adhimātrā : intense. Duḥkha : souffrance. Agyāna : ignorance, errance. Ananta : sans fin. Phala : fruit. Iti : donc. Pratipakṣa : parti opposé, contraire. Bhāvanam : apparition, montée, naissance.

Qu'est-ce qu'une pensée indésirable ? C'est une pensée qui s'oppose au flot de la vie, peu importe si cette opposition devient apparente à court, à moyen ou à long terme, et peu importe le niveau de responsabilité que nous détenons dans l'exécution de cette pensée. Que faire quand une telle pensée survient ? Nous devrions examiner l'errance et la souffrance qu'une telle pensée perpétue et alimenter la pensée contraire en toute conscience et non mécaniquement. La rétribution suit alors, à la même vitesse que dans le cas de la pensée « négative ». En bout de piste, toute pensée qui perpétue l'idée d'un penseur séparé de sa pensée ou de son désir sera modifiée à la lumière de la vision de l'Unique ; la rétribution pour une telle vision est la plénitude de la joie.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः

Ahiṃsā pratiṣṭhāyām tat sannidhau vairatyāgaḥ

Quand nous sommes fermement établis dans le respect de la vie, toute animosité disparaît autour de nous.

Ahiṃsā : non violence, respect de la vie. Pratiṣṭhāyām : fermement établi (pra : très. Sthā : se tenir, être là). Tat : cela. Sannidhau : en présence. Vairatyāgaḥ : désertion, abandon.

Patanjali s'attarde, pour un moment, à décrire les bienfaits recueillis par celui qui observe la discipline. Quand nous sommes un avec la vie, quand nous sommes la vie, les êtres vivants le sentent d'une façon ou d'une autre et ils ne peuvent que se sentir en confiance. Nous sommes tous des éponges qui absorbent les vibrations environnantes.

Tel était bien le pouvoir de saint François avec les animaux. Tel est l'effet de la présence d'un maître. Mais que se passe-t-il si d'autres personnes de notre entourage sont établies dans le non-respect de la vie ? Voilà pourquoi l'auteur insiste sur le mot « fermement ». La vie finira toujours par triompher de tout, l'amour est plus fort que la mort. Ce « fermement », dans la bouche de Patanjali, signifie le couronnement de cette qualité, son perfectionnement, quand elle est poussée à son ultime splendeur, c'est-à-dire quand on est un avec la vie, sans aucun compromis.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्

Satya pratiṣṭhāyām kriyā phalāśrayatvam

**Lorsque nous sommes fermement établis dans
le respect de la vérité, nos actions sont
naturellement couronnées de succès.**

Satya : franchise. Pratiṣṭhāyām : bien établi. Kriyā : action. Phala : fruit. Āśrayatvam : s'appuyer sur.

Le mensonge, la tromperie, la duplicité, etc., tout cela exprime la tentative d'en arriver à une fin, à *sa* fin, en la traitant d'une façon séparée du reste, ou du Tout. Tôt ou tard le ciel nous tombe sur la tête ; il *doit* nous tomber sur la tête, car rien n'est séparé du Tout. Ici également le mot « fermement » est important : cela veut dire l'accomplissement ultime de la vérité. C'est là l'abandon au Divin. Car le Divin est fermement établi dans le respect de la vérité : il *est* la vérité. Quand cela est, nous pouvons obtenir ce que nous souhaitons (pour nous-mêmes ou pour les autres), car nous ne souhaitons alors que ce que la vie souhaite et cela est toujours juste. Seul un être établi à ce point est un « juste ». Cet être possède alors le pouvoir de bénir, c'est-à-dire la capacité de rendre l'action fructueuse. Ce sūtra suggère une sorte d'état intermédiaire entre l'homme ordinaire, dont le désir égoïste trop marqué nuit à l'efficiencia de sa demande, et le yogi accompli, qui n'a plus aucune demande à formuler.

De même que pendant l'état de veille, en faisant surgir soleil et lune, (Shiva) qui soutient l'univers, ardemment sollicité, accorde la satisfaction des désirs enracinés dans le cœur aux êtres pourvus d'un corps, de même durant le rêve, en se tenant à la jonction, le Seigneur révèle sans aucun doute

*toujours plus clairement les choses auxquelles
aspire celui dont jamais ne cesse l'attitude
d'amour.*

Spandakārikā, 33-34 ३३

II-37

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्

Asteya pratiṣṭhāyām sarva ratnopasthānam

**Quand nous sommes fermement établis dans
la non-convoitise, l'abondance vient à nous.**

*Asteya : intégrité, non-convoitise. Pratiṣṭhāyām : fermement établi.
Sarva : tout. Ratna : joyau, pierre précieuse. Upasthānam : approcher,
apparaître.*

Quand nous ne convoitons rien, tout nous vient à point. La richesse circule toujours en circuit fermé, selon des boucles de rétroaction. Plus nous donnons, plus nous recevons, à la condition d'être un avec le flot, c'est-à-dire d'abord assurer sa propre existence, puisque ce corps nous est confié à nous et à personne d'autre. D'un autre côté, quand nous nous imaginons accroître nos richesses en coupant le flot sortant, nous nous illusionnons ; tôt ou tard nous nous apercevons que nous nous sommes coupés du flot tout court. La vie est l'unique abondance ; il suffit de la laisser être la vie en nous pour créer les conditions de l'abondance.

Qu'est-ce que l'intégrité suprême ? C'est être l'existence, la réalité, et cesser de se prendre pour ce que nous ne sommes pas. Atteindre cela, c'est s'assurer *ratna*, le joyau suprême, qui est la Vie éternelle. Mais bien avant cela, nous nous apercevons que nous n'avons plus besoin de lutter farouchement pour subsister ni même pour demeurer dans l'abondance.

Quand nous travaillons à l'œuvre du Divin, tout le nécessaire nous vient aisément, car l'œuvre elle-même est le Divin. « Ainsi, tout ce que vous désirez que les autres fassent pour vous, faites-le vous-mêmes pour eux : voilà la Loi et les Prophètes ».

II-38

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः

Brahmacaryapratisthāyām vīryalābhah

Fermement établis dans la chasteté, nous disposons d'une grande énergie intérieure.

Brahmacarya : chasteté. Pratisthāyām : fermement établi. Vīrya : énergie, force, puissance. Lābhah : fait de trouver, obtention.

Qu'est-ce que la chasteté ? Le mot *brahmacarya* signifie littéralement « le disciple de Brahma », ou « celui qui suit l'exemple de Brahma ». Brahma est le créateur, l'énergie créatrice. Celui qui est fermement établi dans cette « chasteté » maintient son attention sur l'énergie créatrice, c'est-à-dire sur l'énergie tout court. En particulier, il ne comprend pas l'énergie dite sexuelle comme étant une énergie à part des autres, au point d'en faire quelque chose de très spécial. La chasteté véritable n'a donc rien à voir ni avec une vie sexuelle active ni avec sa répression. Il en va ici comme avec les pensées en méditation. *Brahmacarya* est à l'énergie sexuelle ce que *nirodha* est aux *vṛttis*. La chasteté consiste plutôt en un raffinement de l'énergie vitale, qui n'a plus besoin de s'exprimer par les canaux habituels de la génitalité, mais qui a trouvé un canal supérieur. Pour cela, on peut passer par une période d'abstinence. Il s'agit moins d'un effort à consentir que d'une légèreté naturelle à découvrir. Les relations

amoureuses se transforment alors en une merveilleuse et innocente tendresse qui ne connaît plus les affres de la séparation, réelle ou appréhendée. La chasteté dont parle Patanjali est la maturité amoureuse, la poussée victorieuse de l'énergie vers le haut.

Cette chasteté procure une énergie abondante (*vīrya*), car on a alors découvert la source de l'énergie. L'énergie est généralement dilapidée par la pensée qui projette dans le futur et par ce qui est physiquement dépensé, par méconnaissance de sa valeur. Les habitudes de l'être humain inconscient de la source aboutissent à un effroyable gaspillage de son énergie vitale, ce qui le rend de plus en plus semblable à un arbre dont la sève s'est asséchée. Le corps dégénère alors rapidement et l'âme rapetisse.

II-39

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंता संबोधः

Aparigraha sthairye janma kathamtā sambodhaḥ

Fermement établis dans la retenue,
nous pouvons connaître le sens de la vie.

Aparigraha : retenue. *Sthairye* : fermeté, solidité. *Janma* : naissance, incarnation. *Kathamtā* : le comment, l'explication. *Sambodhaḥ* : compréhension, connaissance.

La retenue est la liberté face aux désirs, donc au mécanisme des incarnations. Quand nous cessons d'être le jouet des désirs, nous pouvons commencer à voir clair non seulement dans le mécanisme des incarnations, mais aussi dans leur déroulement.

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सापरैरसंसर्गः

Saucāt svāṅga jugupsā parair asamsargah

**La pureté nous aide à nous détacher
de notre propre corps et à cesser
la recherche de la matière.**

Saucāt : pureté. Sva : de soi. Aṅga : membres, corps. Jugupsā : aversion, répugnance. Parair : pour les autres. Asamsargah : cessation du contact.

Qu'est-ce que la pureté ? Ce qui est pur est un, non mélangé à quoi que ce soit d'autre. La pureté totale est la réalisation de l'Unique, de l'être. Le mot employé ici par Patanjali (*śaucān*) a plutôt le sens de propreté. Le désordre du corps favorise le désordre moral ; c'est pourquoi la pureté nous aide à cesser la recherche de la matière, y compris les autres corps. Le corps est le temple de l'esprit ; s'il est bien tenu, l'esprit y élira sans peine sa demeure. Dès lors, nous ne recherchons plus la compagnie des autres corps, mais plutôt la présence de leur être.

सत्त्वशुद्धि सौमनस्यैका-

ग्रेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च

Sattvaśuddhi saumanasyaikāgryendriya
jayātma darśana योग्यत्वानि च

**Avec la pureté amenée par l'élévation spirituelle
viennent la gaieté d'esprit, la puissance de concentra-**

tion, la maîtrise des sens et la capacité de réaliser le Soi.

Sattva : lumière cognitive, élévation spirituelle. Suddhi : pureté.
Saumanasya : relatif aux fleurs, bonne humeur. Aikāgrye : concentra-
tion sur un seul objet. Indriya : les sens. Jaya : victoire, maîtrise,
conquête. Ātma : le Soi. Darśana : vision. Yogatvāni : qualifié pour.
Ca : et.

Avec la pureté, l'âme s'est débarrassée des lourdeurs, des obstacles les plus grossiers. Les énergies fondamentales de l'action et de la conservation (*rajas* et *tamas*) s'équilibrent et laissent agir la troisième, plus subtile (*sattva*). « Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu^{ss}. » La gaieté d'esprit est la joie de l'âme qui exulte devant la liberté en déploiement. Cet esprit de gaieté est la condition naturelle d'un saint authentique et contraste fortement avec les images morbides que l'on nous a trop souvent laissées.

La raison d'être de la discipline se trouve ici expliquée : c'est seulement par elle que nous acquérons la capacité de réaliser le Soi. Cette capacité se fait sentir davantage chaque jour, pour finalement culminer avec l'accueil de la grâce.

II-42

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः

Samtoṣād anuttamaḥ sukha lābhaḥ

**Grâce au contentement, nous atteignons
un bonheur insurpassé.**

Samtoṣād : contentement. Anuttamaḥ : le plus haut, éminent. Sukha : bonheur, joie. Lābhaḥ : acquisition.

Le contentement veut dire la capacité de demeurer content, même en l'absence d'objets désirés. La

méthode traditionnelle pour demeurer content consiste à rechercher les objets, les personnes, les situations et les émotions qui plaisent au mental, c'est-à-dire qui soient en accord avec les impressions mentales accumulées. C'est la méthode populaire ; mais les fruits de cette méthode sont moins populaires...

La sagesse courante veut que l'essence de la vie consiste en la recherche du bonheur, en essayant d'atteindre quelque chose qui nous fait défaut. Or, l'objet, qu'il soit physique, intellectuel ou émotif, est toujours limité et ne peut que livrer un bonheur également limité. De plus, la poursuite du plaisir asservit davantage à l'objet, ou à l'idée d'objet. Au contraire, le contentement libère la joie de ce lamentable asservissement ; c'est pourquoi on parle d'un bonheur insurpassé. L'objet libère d'un seul désir et pour un temps très court ; le contentement, lui, libère de tous les désirs et pour toujours. Il ne s'agit pas d'un bonheur plus grand ni plus prolongé, ni même plus intense ; ce dont il est question ici dépasse toutes ces catégories, qui appartiennent encore au monde de la mesure et de la pensée. Le contentement signifie que nous ne souhaitons plus jouir d'un plus beau rêve, mais plutôt que nous sortons du rêve, que nous nous éveillons.

Il n'est absolument pas question de fuir les objets et les circonstances qui nous plaisent ni même de cesser de rechercher leur compagnie. Que dit ce sūtra ? La joie est la marque de l'être et l'être n'a *besoin* de rien. On nomme le besoin maladif de quelque chose : la poursuite du plaisir. Cela est très éloigné de la joie naturelle ressentie au contact de tout ce qui plaît à la vie en nous.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः

Kāyendriya siddhir aśuddhikṣayāt tapasaḥ

**Grâce à l'ascèse nous éliminons les impuretés
et nous atteignons la perfection du
corps et des sens.**

Kāya : corps. Indriya : les sens. Siddhir : perfection. Aśuddhi : impureté. Kṣayāt : destruction. Tapasaḥ : ascèse, austérités.

L'ascèse constitue ici, dans son acception particulière, une rupture brutale avec la poursuite du plaisir. Le mental enivré n'a parfois pas d'autre moyen que de recourir à la force pour se séparer, au moins momentanément, de son objet de prédilection. Après un certain temps, il constate, non pas intellectuellement mais jusqu'au plus profond de l'être, que la vie continue et qu'il y demeure une joie plus subtile.

Le mot sanskrit *tapas* signifiait originellement « feu ». De même, le mot « purifier » dérive de « pur », dont l'origine grecque *pyr* signifie également « feu ». Il s'agit évidemment de purifier le réceptacle de la connaissance. Que signifie purifier ? Cela signifie passer par le feu, simplifier, en ne percevant plus qu'une seule réalité, là où jadis on en percevait une pléthore. En somme, l'ascèse véritable consiste à maintenir notre attention sur la conscience qui perçoit l'objet, sur la joie elle-même ; sinon les mortifications et les renoncements ne sont que tortures et souffrances ridicules pour le corps et l'esprit. *Ascèse veut dire devenir vrai, simple et un.*

Le mot grec *askêsis* (duquel ascèse dérive) est associé au verbe *askéo*, qui signifie : 1. travailler les matériaux bruts ; 2. assouplir par l'exercice ; 3. méditer. L'ascète est tout cela. Il s'agit d'une pratique assouplissante

pour permettre la méditation. On peut dès lors parler de perfection du corps et des sens, qui sont débarrassés des cercles vicieux qui les affligeaient jusque-là et empêchaient l'être d'aller là où il a toujours voulu aller.

II-44

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः

Svādhyāyād iṣṭadevatā samprayogaḥ

À force de méditer sur nous-mêmes, nous en arrivons à la communion avec notre déité bien-aimée.

Svādhyāyād : étude de soi. Iṣṭa : préférée. Devatā : déité, divinité. Samprayogaḥ : communion.

La racine *dhyā* signifie méditer. La suggestion de Patanjali est de littéralement « méditer sur notre propre Soi ». La tradition comprend aussi l'expression *svādhyāyād* comme l'étude de soi-même, l'observation de soi-même. L'observation suggérée ici veut dire toute réflexion menée en vue de nous améliorer, c'est-à-dire de corriger nos tendances à l'errance. Cela comprend aussi la lecture des Écritures, qui n'a donc pas pour seul but de satisfaire la curiosité intellectuelle, mais aussi et surtout de permettre la réflexion menant à l'action juste. C'est ainsi que nous nous rapprochons de plus en plus du Divin. Ce qui nous rapproche le plus du Divin, ce n'est pas la prétention d'être non affecté quand nous sommes affectés par les événements, c'est de voir ce qui est. Il peut alors nous apparaître Jésus, Moïse, Krishna ou notre grand-mère, mais le plus important c'est la libération amenée par le regard honnête.

समाधिसिद्धरीश्वरप्रणिधानात्

Samādhisiddhir Īśvarapraṇidhānāt

**Nous atteignons l'état de parfait samādhi
en nous abandonnant totalement au Divin.**

Samādhi : samādhi. Siddhir : perfection. Īśvarapraṇidhānāt : par l'abandon au Divin.

Ce sūtra nous mène à l'essence même de la méditation. Jean le Baptiste déclarait : « Nul ne peut rien s'attribuer qui ne lui soit donné du ciel⁵⁶. » Cela est vrai dans la vie matérielle et dans la vie spirituelle. L'abandon au Divin ne constitue pas un exercice délibéré et volontaire, sinon c'est encore le fait de l'égoïsme tel que défini au début de ce chapitre. C'est le relâchement complet de toute emprise sur la rive du connu. La pensée, malgré ce qu'elle en pense, ne peut s'approprier l'autre rive, c'est-à-dire « l'autre état » qu'on fait miroiter dans le sūtra I-18. Il y a là un saut qu'elle contemple mais qu'elle ne peut franchir. Ou si elle y parvient, c'est qu'elle s'est justement abandonnée à cela qui déjà et toujours est de l'autre côté. L'humain fait place au Divin : « Pour les hommes, impossible de se sauver, mais non pour Dieu ; tout est possible pour Dieu ⁵⁷. » S'abandonner au Divin ne signifie pas s'abandonner à un autre être, mais bel et bien s'abandonner au seul être, à son être.

Devant la futilité ultime de ses efforts, la pensée se résout à la conclusion : « je ne sais pas ». Cette phrase, répétée combien de fois dans la vie courante et que l'on en vient à ne plus entendre à force d'habitude, nous fait signe d'une manière insoupçonnée sur notre chemin. Nous avons coutume de l'entendre dire « je ne sais pas », alors qu'en fait elle nous souffle « je ne sais pas »,

que l'on pourrait alors écrire « [je ne pas] sait ». « Je » ne sait jamais et n'a jamais rien su ! Pourquoi est-ce ainsi ? Parce que « je » n'existe pas, il n'est pas réel ! Quand cela est réalisé, alors apparaît le sens « [je ne pas] sait ». La négation d'une existence séparée du tout constitue l'affirmation du tout lui-même et c'est toujours cela qui sait. Être touché par la grâce, c'est cela. Le samādhi n'est pas un exercice mental, c'est l'effet de la grâce éclairante qui touche l'homme dans la clarté de sa vie sur terre. Le psaume 127 de David, le *Nisi Dominus*, chante cela :

*Si le Seigneur ne bâtit la maison,
en vain les maçons peinent ;
si le Seigneur ne garde la ville,
en vain la garde veille.*

Sur les moyens d'atteindre le *samādhi*, Swami Shyam lançait : « Ne vous inquiétez pas au sujet du *samādhi* : c'est mon affaire ! Contentez-vous de maintenir votre corps en santé et votre mental pur. »

II-46

स्थिरसुखमासनम्

Sthira sukham āsanam

L'assise sera stable et facile.

Sthira : ferme, solide, stable. Sukham : facile, agréable. Āsanam : assise, posture.

Le mot *āsana* signifie exactement cela : assise. L'assise physique de la méditation reçoit ici l'importance qu'elle mérite. Les *asanas*, ou postures du hatha yoga, ont pour principale vertu de permettre au corps de s'asseoir en méditation sans être dérangé. Cela est par la suite devenu une discipline en soi, dont nous ne devrions cependant jamais perdre de vue l'essentiel,

sous peine de dériver au loin. L'assise idéale ressemble à l'être : stable et facile. Quand tout va bien dans le corps, quand il n'y a rien à signaler, il n'envoie aucun signal et le relâchement s'installe. Il en va de même pour l'esprit. C'est alors que l'attention peut se porter le mieux sur ce qui autrement n'est jamais évident : la présence même de cela qui est toujours présent. Nous ferons donc tout pour assurer au corps et au mental le plus grand confort possible, car nous méditons mieux lorsque nous sommes heureux. Encore que nous nous garderons bien d'attendre la situation « idéale » pour méditer. Bref, nous méditons là où nous sommes et comme nous sommes mais nous tâchons de réunir les meilleures conditions physiques et mentales possibles. L'assise parfaite est celle de l'être sans effort, celle de l'être libéré de toute contrainte. Un tel être demeure « fermement établi dans un espace heureux », selon le mot, lui-même heureux, de Gérard Blitz ⁵⁰.

Les conseils de Patanjali demeurent simples ; c'est l'une des raisons pour lesquelles elles sont si efficaces. Il est complètement inutile, voire nuisible, de se lancer dans des démarches compliquées et de se charger d'un lourd fardeau pour le voyage de la libération.

N'est-ce pas ce que Jésus disait ?

Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et moi je vous soulagerai. Chargez-vous de mon joug et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez soulagement pour vos âmes. Oui, mon joug est aisé et mon fardeau léger ⁵¹.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्

Prayatna śaithilyānanta samāpattibhyām

**Pour cela il suffit de se relâcher
et de s'absorber dans l'Infini.**

Prayatna : effort, tentative. Śaithilya : relâchement. Ananta : infini.
Samāpattibhyām : absorption.

L'esprit dans lequel nous parcourons la vie spirituelle appelle au relâchement de ce qui demeure encore crispé. Cela va en contradiction avec l'idée que nous nous faisons souvent d'une vie spirituelle. Le Divin est la joie et l'aisance ; est-il pensable d'espérer y accéder par la souffrance et la crispation ? D'un autre côté, comment pouvons-nous le mieux nous libérer des tensions qu'en nous absorbant dans l'Infini ?

ततो द्वन्द्वानभिघातः

Tato dvandvānabhighātaḥ

**Nous ne sommes alors plus dérangés
par les paires d'opposés.**

Tato : alors. Dvandva : paire, couple. Anabhighātaḥ : cessation des dérangements.

Absorbés dans l'Infini, qu'est-ce qui pourrait bien venir nous déranger ? Absorbés dans l'idée que nous sommes une personne, nous demeurons assaillis sans relâche par l'esprit de gain/perte, de plaisir/douleur.

Mais quand l'aisance même fait sa demeure en nous, les paires d'opposés (bien/mal, plaisir/douleur, début/fin, etc.) perdent toute emprise ; le monde de la fragmentation s'effondre. Patanjali expose ici la perfection de cet aspect du yoga qu'est l'assise idéale. Aucun aspect ne peut exister sans les autres et il nous indique les diverses facettes du chemin.

II-49

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः

प्राणायामः

Tasmin sati śvāsapraśvāsayor gati
vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

**Nous pouvons alors développer notre énergie,
en pratiquant la non-respiration, le prāṇāyāma.**

Tasmin : cela. Sati : étant. Śvāsa : inspiration. Praśvāsayor : expiration. Gati : mouvements. Vicchedaḥ : interruption, cessation. Prāṇāyāmaḥ : expansion de l'énergie.

Le *prāṇa* est l'énergie vitale ; celle-ci n'a pas de forme spécifique et peut donc toutes les emprunter. C'est l'énergie avant même qu'elle ne se manifeste sous une forme quelconque. Tout ce qui bouge, tout ce qui pense, tout ce qui change, est une expression de l'énergie vitale. Son expansion est donc essentielle si nous désirons effectuer le saut qui attend la pensée en chemin. Afin de pouvoir percer le voile de l'illusion, il convient non seulement de prévenir les fuites indues de l'énergie vitale, mais aussi d'en laisser la subtilité s'exprimer. Encore faut-il pouvoir sentir cette énergie sans forme en nous. Telle est la raison d'être des exercices de *prāṇāyāma*. Pour pouvoir diriger l'énergie vitale en

abondance vers des niveaux plus subtils, il est bon d'éviter de la diriger régulièrement à trop fortes doses dans les régions plus grossières ; nous nous garderons bien d'un excès d'effort physique, intellectuel ou autre.

Nous pouvons déjà recueillir un immense bienfait, simplement en observant notre respiration. Par la respiration, l'énergie circule d'une façon éminemment perceptible. Un mental calme se traduit par une respiration lente et profonde ; à l'inverse, une respiration posée engage le mental à la paix et favorise l'émergence de l'Esprit. Les Anciens reconnaissaient le lien entre la respiration et l'Esprit. Le mot hébreu *rouha*, le mot grec *pneuma* et le mot latin *spiritus* désignent tous à la fois le souffle et l'Esprit. Jésus ne déclare-t-il pas à Nicodème : « Le vent [l'Esprit] souffle où il veut ; tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va ». »

À première vue, le *prāṇāyāma* vise à mener l'attention au-delà du cycle normal d'inspiration et d'expiration. L'être humain « normal » inspire et expire, d'une façon plus ou moins consciente, plusieurs fois par minute. Mais il respire de l'air, sans plus ; du moins c'est ce qu'il croit... Le fait est que ce qui se passe au niveau physique reflète le mouvement de l'énergie subtile. Il s'agit de prendre conscience de ce mouvement subtil. Quand nous inspirons, nous devenons quelqu'un ; quand nous expirons, nous devenons personne. Tel est le sens attaché au flot de l'énergie subtile et cela résume parfaitement le paradoxe qu'est l'homme, qui est homme et Dieu, mortel et immortel, limité et illimité. La dualité fondamentale de l'être humain s'exprime à merveille dans cet incessant va-et-vient du flot de l'énergie.

La respiration joue un rôle clé dans l'élévation spirituelle, car le diaphragme représente une véritable porte entre le monde de l'émotivité (le plexus solaire) et celui de l'ouverture universelle (le plexus du cœur). La maîtrise du diaphragme subtil permet de franchir

la distance qui sépare les deux. Il est question d'une suspension du souffle, d'une cessation, car c'est bien ainsi que nous pouvons pressentir la non-respiration et que le *prāṇa* gagne en puissance.

II-50

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः
परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः

Bāhyaābhyantara stambhavṛttir deśakāla
saṁkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ

Le souffle est suspendu après l'expiration ou après l'inspiration. Selon le volume, la durée et la fréquence de répétition, le souffle se fait prolongé et subtil.

Bāhya : extérieur. Abhyantara : à l'intérieur. Stambha : poteau, colonne, arrêt, suspension. Vṛttiḥ : manifestation. Deśa : lieu. Kāla : temps. Saṁkhyābhiḥ : nombre. Paridr̥ṣṭo : régularisé. Dīrgha : long, profond. Sūkṣmaḥ : subtil.

On suspend le souffle après l'expiration ou après l'inspiration : c'est ce que dit textuellement Patanjali, qui décrit surtout des *états* de *prāṇāyāma* et non pas tellement des techniques. Le *prāṇāyāma* est un état de cessation du processus habituel de la respiration, qui peut se produire après l'expiration, après l'inspiration ou n'importe où entre les deux. On en a imaginé des centaines de techniques, au point d'en faire parfois une science compliquée. L'essentiel est la cessation. Il en va ici comme pour les postures physiques : on a souvent fait une discipline de ce qui au départ n'a d'autre but que de simplifier l'accès au samādhi. Le souffle se fait prolongé et subtil. Plus la conscience individuelle est épaisse, plus le souffle se fait lourd et grossier ; au

contraire, la conscience individuelle raffinée a le souffle profond et subtil. En retour, l'acquisition d'un souffle profond et subtil élève et raffine la conscience. On peut jouer sur le volume de l'inspiration et de l'expiration, sur la durée de suspension et sur la fréquence de répétition.

II-51

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः

Bāhyābhyantara viṣayākṣepī caturthaḥ

Le quatrième état de *prāṇāyāma* transcende les notions d'expiration et d'inspiration.

Bāhya : extérieur. Abhyantara : intérieur. Viṣaya : région, concept. Akṣepī : action d'arracher. Caturthaḥ : le quatrième.

Le *prāṇāyāma* véritable n'a aucun but ! Ce n'est pas un exercice mené en vue d'un gain. Le mouvement entier du souffle est perçu comme l'actualisation de la non-respiration, qui est l'unique réalité. Ce « quatrième état de *prāṇāyāma* » n'a rien à voir avec la durée, la fréquence, l'endroit, etc. Il transcende le temps et l'espace. Cela n'a rien d'un processus, c'est une grâce totale. Cela nous atteint..., ou ne nous atteint pas encore : entre les deux, il n'y a rien. Pour le connaître, pas d'autre moyen que de l'expérimenter. Cet état subtil est la cessation parfaite décrite dans le premier chapitre. On n'y arrive pas, on le réalise.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्
Tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam

Ce qui voilait la lumière disparaît alors.

Tataḥ : alors. Kṣīyate : détruit. Prakāśa : lumière. Avaraṇam : couvert, voile.

Ce qui voile la lumière, c'est l'épaisseur du connu, du savoir, de l'opinion, bref de la dualité. C'est l'appropriation de la lumière de la conscience au nom de la personne. L'émergence du quatrième état de *prāṇāyāma* élimine ce voile, car il nous mène outre la fragmentation. Le processus habituel de la respiration non consciente de l'énergie participe au recouvrement de la lumière, à l'obscurcissement de la réalité. Sa substitution par l'état de cessation parfaite nous fait déboucher dans l'inconnu, là où il n'y a rien d'autre à connaître.

धारणासु च योग्यता मनसः
Dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

Le mental est désormais apte au recueillement.

Dhāraṇāsu : intériorisation. Ca : et. Yogyatā : apte. Manasaḥ : mental.

La subtilité de la nouvelle perception permet le recueillement du mental, d'une façon aussi naturelle qu'au printemps la chaleur des rayons du soleil active la nature. Tout s'accomplit doucement et en silence. Nous nous rendons compte de plus en plus que notre

vision change, que nous commençons à saisir ce qui nous échappait totalement auparavant. Certaines activités dissipatrices d'énergie ne nous intéressent plus ; d'autres, qui la concentrent, nous attirent. Les exercices de *prāṇāyāma* nous font prendre conscience de l'énergie plutôt que des formes qu'elle emprunte et cela ne peut que mener à une plus grande intériorisation.

II-54

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार

इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

Svaviṣayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra
ivendriyāṇām pratyāhāraḥ

L'intériorisation se développe lorsque les sens ne sont plus mis en contact avec leurs objets et qu'ils atteignent la subtilité du mental.

Sva : leurs propres. Viṣaya : objets. Asamprayoge : non-union, non-contact. Cittasya : mental. Svarūpa : la nature. Anukāra : suivant. Iva : comme. Indriyāṇām : les sens. Pratyāhāraḥ : intériorisation.

On nomme intériorisation le retournement de l'attention vers ce qui est plus près de nous. Nous sommes dorénavant moins attiré par le fard de l'être — le phénomène — que par la réalité elle-même. Nous ne fuyons plus les moments de tranquille solitude. Nous éprouvons une tendance irrésistible à nous retirer de la cohue imbécile, du bruit abrutissant et de la violence du monde de l'opinion. Mais le signe de l'intériorisation mature, c'est que nous ne percevons plus rien comme extérieur à nous. Nous pouvons — et nous devons — demeurer intériorisés même lorsque nous

sommes en contact avec le monde « extérieur ». Tout se passe à l'intérieur de toute façon ! La différence, c'est que désormais nous le réalisons. Quand l'énergie franchit la porte du diaphragme, nous sommes automatiquement intériorisés et le cœur peut s'ouvrir.

II-55

ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्

Tataḥ paramā vaśyatendriyaṇām

Là réside la maîtrise suprême des sens.

Tataḥ : dès lors. Paramā : suprême. Vaśyatā : soumission.
Indriyaṇām : les sens.

La maîtrise suprême des sens ne consiste certainement pas à les réprimer ou à les mépriser. Ce faisant, nous ne ferions que nous en séparer, sans jamais en finir avec l'errance. La maîtrise suprême des sens consiste à connaître notre nature véritable. Nous savons dès lors que les objets des sens ne reposent pas « là-bas » et que la joie, elle, se déplace toujours avec la conscience. Il n'y a plus rien à atteindre « là-bas ». Il ne reste plus qu'à célébrer...

Tel est l'aspect pratique du yoga : favoriser l'émergence de la clarté et la laisser s'actualiser dans notre vie. N'est-ce pas exactement ce qu'exprimait Héraclite : « Avoir l'esprit clair est la plus haute vertu ; la sagesse consiste à parler de la réalité telle qu'elle est et agir selon sa nature véritable, demeurant à son écoute ⁶¹. »

LE DÉPLOIEMENT (Vibhūti pāda)

III-1

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

Deśa bandhaś cittasya dhāraṇā

**Le recueillement est le maintien de
l'attention sur un même objet.**

Deśa : lieu, endroit. Bandhaś : fait de lier, maintien. Cittasya : mental. Dhāraṇā : le recueillement.

Nous ne pouvons prendre en considération qu'un seul objet à la fois. Quand nous avons l'impression de faire plusieurs choses en même temps, c'est simplement que notre attention voyage de l'une à l'autre. Qu'y a-t-il donc de plus dans le recueillement ? La clé est dans le mot « maintien ». Le temps durant lequel s'exerce l'attention fait toute la différence. Dans l'état habituel de veille, nous sautons d'un objet à l'autre et c'est cela qui nous maintient dans le devenir et nous empêche de connaître. Sans recueillement, la conscience de l'observateur ne peut devenir une avec

l'objet observé, car elle n'a pas le temps de se détacher de tous les accessoires (nom, forme, idées associées, etc.) qui gravitent autour de l'objet lui-même (voir I-42, I-43 et III-17). Or, tant que nous ne pouvons devenir un avec l'objet, tant que nous sommes séparés de lui, nous ne pouvons le connaître vraiment. De plus, l'éparpillement de l'attention maintient intacte l'illusion, au moins en arrière-plan, qu'il existe un sujet observant séparé de tout le reste.

Sur le chemin de la connaissance, le recueillement est incontournable. C'est soit la cessation, soit l'activité mentale. Le maître de Galilée, incarnant la conscience parfaitement recueillie, se faisait on ne peut plus clair là-dessus : « Qui n'est pas avec moi est contre moi et qui n'amasse pas avec moi dissipe ^{es}. »

Pourquoi « recueillement » plutôt que la traduction habituelle « concentration » ? C'est que le mot « concentration » a été tellement associé à un processus coercitif, qu'on lui préfère d'emblée un terme plus invitant et plus juste. Substitution qui n'en est pas une puisque « recueillement » éclaire et précise le sens. Ce mot ouvre une clairière que l'autre ne pouvait indiquer.

Il s'agit vraiment de recueillir quelque chose. Quoi ? La pensée s'est habituée à recueillir l'étant, la forme ; il s'agit ici de recueillir l'être de tous les étants. La vie est une offrande ; la mission de l'homme consiste à la recueillir telle quelle. Quand la pensée, lasse de ses poursuites futiles et de ses victoires fallacieuses, demeure tranquille dans un moment respectueux, quand le silence s'écoule en un torrent ininterrompu, quelque chose de nouveau voit le jour. Ravi, l'expérimentateur confie cela à la mémoire, qui le prend en garde. Avec la pratique persistante de ce moment de recueillement inouï, la pensée se met à réfléchir cela. Peu à peu, elle s'habitue à accueillir tel quel le continuum d'une joie sans sujet ni objet, comme une phrase sans sujet ni complément et où le verbe se suffit à lui-même. Au lieu de perpétuer son ancien asservissement

à une indigence intérieure et à un besoin de compensation, l'action procède désormais d'un trop plein du cœur et d'une abondance de l'Esprit. Patanjali relance cette perspective brillante ouverte aux hommes.

III-2

तत्रप्रत्ययेकतानता ध्यानम्

Tatra pratyayaikatānatā dhyānam

Lorsque l'objet du recueillement occupe le champ de la conscience d'une façon totale et ininterrompue, c'est la méditation.

Tatra : là. Pratyaya : contenu du mental, pensée. Aikatānatā : attention exclusive sur. Dhyānam : méditation.

La méditation poursuit le processus du recueillement. La frontière entre les deux peut sembler quelque peu floue, mais on peut la tracer là où tout effort cesse et quand le recueillement devient total et ininterrompu. Lire, écouter de la musique, marcher, penser, danser, etc., malgré tout ce que nous pouvons retirer de ces activités, ne sont donc pas des formes de méditation si l'attention passe d'un objet à l'autre. Il convient de demeurer assez rigoureux pour ne pas laisser l'inflation verbale ravalier la méditation à une activité qui, par comparaison, demeurera toujours relative, limitée et mondaine.

On peut méditer sur n'importe quoi, comme nous le dit le sūtra III-6. La méditation ramène ultimement sur la présence, sur la conscience ; c'est cela qui permet finalement la transformation du mental. La méditation mène inexorablement à l'abolition de toute distance entre un sujet méditant et un objet de méditation.

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः

Tad evārthamātra nirbhāsam
svarūpa śūnyamiva samādhiḥ

**Lorsque la nature essentielle de l'objet resplendit
en toute pureté, comme s'il n'avait plus
de forme propre, c'est le samādhi.**

Tad : celui-ci. Eva : même. Artha : sens, nature essentielle. Mātra :
seulement. Nirbhāsam : illuminer, resplendir. Svarūpa : forme propre.
Śūnyam : vide de. Iva : comme si. Samādhiḥ : samādhi.

Quand la méditation se prolonge, il ne subsiste que la nature essentielle de l'objet de la méditation ; tout le reste s'est évanoui. Surtout, il n'y a plus d'observateur séparé de l'objet ou encore d'objet différent de l'observateur. C'est le sens des mots « comme s'il n'avait plus de forme propre ». Le terme samādhi, de *sam* (égal, équanime) et *dhi* (intellect), signifie l'état de conscience dans lequel l'intellect ne perçoit plus qu'une seule réalité et qu'il s'identifie à cette réalité. « Je suis Celui qui est, issu de Celui qui est égal » », disait Jésus. Un tel intellect ne se laisse plus emporter par les vagues du mental ; il a cessé de divaguer. C'est à ce stade seulement que l'on peut parler de transcendance. L'expérience du samādhi, qui est en fait la fin des expériences, ne peut être ni analysée ni expliquée ; elle doit être vécue. Voilà aussi pourquoi il est bon de résister à la tentation de traduire le mot samādhi. Pour celui qui le connaît, le samādhi véritable est le seul état qui soit. Il n'existe rien en dehors de ce samādhi.

त्रयमेकत्र संयमः

Trayam ekatra samyamah

Les trois forment un tout : le samyam.

Trayam : les trois. Ekatra : ensemble. Samyamah : le samyam.

Le samyam implique l'idée de fusion avec l'objet, une absorption complète. Pourtant ce langage est défectueux. Il existe une idée de maîtrise sans effort dans le samyam ; c'est la reconnaissance de l'unicité de la réalité. Ce n'est même pas une fusion car il n'y a jamais eu de séparation. Le samyam est l'établissement de l'unicité dans ce que nous appelons la conscience individuelle. C'est le symbolisme de la tunique de Jésus.

Cette tunique était sans couture, tissée tout d'une pièce de haut en bas «.

तज्जयात्प्रज्ञालोकः

Tajjayāt pragyālokaḥ

**Une fois le samyam maîtrisé,
l'intelligence suprême s'épanouit.**

Taj : le même. Jayāt : maîtrisé. Pragyā : l'intelligence intuitive, l'intelligence suprême. Lokaḥ : univers, monde.

L'intelligence est la faculté de connaître. Comme son origine étymologique l'indique, c'est la faculté de « lire entre » : entre les lignes, entre les gens, entre les formes, entre les phénomènes. C'est aussi le pouvoir de

« **lier ensemble** » tout cela. Si l'intelligence est la capacité de dévoiler l'inconnu, l'intelligence suprême serait donc ce qui dévoile cela qui est le plus inconnu. Avec cette intelligence suprême (*pragya*), se trouve révélée la continuité véritable de la vie, qui repose dans l'être et jamais dans le phénomène ; tant la physique quantique que notre vie de tous les jours nous font signe dans cette direction.

Mais pour être en mesure de réaliser cela, il faut d'abord abandonner le connu et laisser la vérité faire son chemin jusqu'à nous. C'est le *samādhi*, dont le perfectionnement, nous dit Patanjali, survient avec l'abandon au Divin (II-45). Connaître, c'est *être* ce que l'on connaît et il n'y a qu'un être. Le *samyam* établit l'unicité entre le sujet et l'objet ; il ouvre donc la carrière à la connaissance et à la puissance. Les pouvoirs surnaturels (*siddhi*) sont fondés sur cette réalité.

III-6

तस्य भूमिषु विनियोगः

Tasyabhūmiṣu viniyogaḥ

Nous pouvons diriger le *samyam* sur n'importe quel plan de la manifestation.

Tasya : de cela. *Bhūmiṣu* : sol, plan. *Viniyogaḥ* : application.

Le chemin par lequel le *samyam* chemine jusqu'à nous permet de connaître l'essence de l'objet du *samyam* ; celui-ci trouve donc des applications à tous les niveaux. Le *samyam* effectue le pont entre l'étant et l'être, entre le phénomène et la réalité. Ce faisant, il permet d'extraire la puissance celée derrière le phénomène ou la forme ; cette puissance est toujours celle de l'existence elle-même, celle de la conscience.

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वभ्यः

Trayam antaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ

**Ces trois aspects de la pratique sont
plus intimes que les précédents.**

Trayam : les trois. Antaraṅgaṃ : membre intérieur. Pūrvebhyaḥ : antérieur, précédent.

La discipline du yoga constitue un véritable mouvement du dehors (l'étant, la forme, le phénomène) vers le dedans (l'être, l'existence, la conscience). De toute façon, la vie elle-même semble bouger en ce sens ; la discipline du yoga ne fait que l'accentuer. On dit des trois aspects du yoga résumés par le terme samyam qu'ils sont plus internes, car ils nous font accéder à l'être plus que tous les autres. La quintessence de la pratique, c'est la réalisation de l'être et non les exercices de hatha yoga, l'ascèse ou les exercices de respiration.

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य

Tadapi bahiraṅgaṃ nirbījasya

**Mais même le samyam demeure un exercice
en deçà du samādhi absolu.**

Tad : cela. Api : même. Bahiraṅgaṃ : externe. Nirbījasya : sans semence.

Rien, absolument rien, ne peut se comparer au samādhi absolu, car c'est là et seulement là que luit la pleine splendeur de l'être. Aussi près que nous soyons du but, tant que nous n'y sommes pas, nous n'y sommes pas. Une porte est ouverte ou fermée. La tentation est grande de nous croire « arrivés », dès que nous commençons à maîtriser le samyam. Tant qu'un soupçon d'errance demeure, la pensée pensera sous son emprise, bloquant ainsi toute possibilité de libération ou d'accomplissement total. Patanjali revient sur cet aspect en IV-33, au moment de conclure son recueil.

III-9

**व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ
निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः**

**Vyutthāna nirodha saṃskārayor abhibhava
prādurbhāvau nirodha kṣaṇa cittānvayo
nirodha pariṇāmaḥ**

**La transformation de la cessation s'opère lorsque le
mental devient l'instant de cessation, avec la disparition
des tendances mentales centrifuges
et l'apparition de ses tendances centripètes.**

Vyutthāna : fait de s'écarter. Nirodha : cessation. Saṃskārayor : impressions mentales. Abhibhava : disparition. Prādurbhāvau : apparition. Nirodha : cessation. Kṣaṇa : moment, instant. Citta : mental. Anvayaḥ : conjonction. Nirodha : cessation. Pariṇāmaḥ : métamorphose, transformation.

La vie n'est rien d'autre qu'une suite ininterrompue de transformations. Sur le plan mental, la plupart de ces transformations agissent au niveau de la fragmentation, de l'activité mentale. La transformation de la

cessation, proclamée ici par Patanjali, représente alors la première et seule métamorphose digne de ce nom. Ce profond bouleversement est le passage de la pensée à la non-pensée. Tout ce qui demeure en deçà relève du domaine de l'activité mentale, du point de vue et de l'opinion.

La transformation de la cessation marque le retour irrévocable de la conscience individuelle vers le dedans, vers le réel dans toute sa pureté, vers l'intelligence. Ce retour s'amorce dès que nous sommes blasés du dehors en tant que dehors séparé du dedans. Le mental, après cette transformation, demeure tout de même, sous forme potentielle ; c'est pourquoi d'autres transformations s'annoncent.

III-10

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्

Tasya praśāntavāhitā saṃskārāt

**Le silence s'écoule alors en un torrent ininterrompu,
entraîné par sa propre impulsion.**

Tasya : de cela. Praśānta : paisible, ininterrompu. Vāhitā : flot.
Saṃskārāt : par impression.

À mesure qu'elle s'installe, la cessation fait boule de neige. Plus on médite, plus on a envie de méditer. Le silence engendre le silence. Le mental file vers son destin secret, vers sa source, qui n'est rien d'autre que la mer. Car toutes les sources seraient bientôt taries sans la mer, sans le Tout. Le ruisseau devient bientôt une cascade, puis un torrent de silence, une rivière de paix profonde et un fleuve d'amour qui s'ouvre finalement sur l'infini.

सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः

**Sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya
samādhi pariṇāmaḥ**

**La transformation du samādhi est la fin de
la dispersion mentale et la montée
de la vision de l'unicité.**

Sarvārthata : tous. Aikāgratayoḥ : concentration. Kṣaya : destruction.
Udayau : montée. Cittasya : mental. Samādhi : samādhi. Pariṇāmaḥ :
transformation.

Avec la pratique de la méditation, le mental passe par les transformations du samādhi. La vision de l'Unique se déploie de plus en plus nettement. Des plateaux insoupçonnés sont atteints ; mais tout cela correspond à une réalité concrète uniquement pour celui qui médite. À chaque niveau de *saṃpragyāta* (voir I-17), le mental passe de la dispersion (*sarva artha* : « tous les objets ») à la concentration. Nous rencontrons, à chaque pas, un espace de distraction et un espace de recueillement sur le fond, sur l'essence ; il y a alternance des deux états.

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः

**Tataḥ punaḥ śāntoditau tulya pratyayau
cittasyaikāgratā pariṇāmaḥ**

Il s'ensuit alors la transformation de l'unicité : le mental reçoit l'apaisement et l'activation de son mouvement cognitif en un moment unique.

Tataḥ : alors. Punaḥ : encore. Śānta : apaisement. Uditau : activation. Tulya : égal, équivalent. Pratyayau : contenu du mental. Cittasya : mental. Aikāgratā : concentration (idée d'une seule réalité). Pariṇāmaḥ : transformation.

Quand nous n'enregistrons plus de différence entre le son et le silence qui remplit les interstices, ou entre l'activité mentale et la cessation, nous parlons alors de la transformation de l'unicité. Chaque moment de la méditation est le Moment, qui est la conscience unique, la seule réalité. Avec la maturité du samādhi et de la vie spirituelle en général vient la vision de l'unicité. Nous ne divisons plus l'existence ; il n'y a plus qu'une seule réalité. À ce moment, nous avons cessé de séparer méditation et action (l'apaisement et l'activation du mouvement cognitif). Nous vivons tout simplement la vie comme elle devrait toujours être vécue. Cet état peut sembler extraordinaire, mais il est en fait simplement normal.

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः

**Etena bhūtendriyeṣu dharma lakṣaṇāvasthā
pariṇāmā vyākhyātāḥ**

On décrit de la même façon les transformations qui affectent le monde physique, par rapport aux changements de formes, à la description temporelle de ces changements et à l'état des formes.

Etena : par cela. Bhūta : les éléments physiques. Indriyeṣu : les sens. Dharma : forme, caractéristique. Lakṣaṇa : marque, signe. Avasthā : état. Pariṇāmā : transformation. Vyākhyātāḥ : décrit.

Le même patron de transformation se retrouve dans le monde physique et dans le monde mental. Le changement de forme peut être illustré par la transformation que subit un tronc d'arbre qui devient du papier, du carton, puis un livre, etc. La même substance a pris de nouvelles formes. De la même façon, le mental peut être dispersé ou concentré. « La description temporelle » se réfère à l'état passé, présent ou futur d'une forme de la substance. Dans l'exemple du bois, le tronc d'arbre pourrait être la forme passée, le papier la forme présente et le livre la forme future. « L'état des formes » fait référence à la maturité des formes d'une substance. Ainsi, l'arbre mature diffère de l'arbre jeune ; ce genre de changement ne peut s'observer que sur une période de temps assez longue. Par exemple, le papier et le livre présentent des signes de jeunesse ou de vieillesse. Il en va de même de l'évolution du mental. Certaines transformations ne sont observables que sur une période de temps assez étendue. Ainsi, les plus grands bienfaits de la méditation se font sentir à long

terme et nous ne devrions jamais nous inquiéter des périodes où il semble ne rien se passer ; la méditation, c'est ce qui se passe quand il ne se passe rien et quand il n'y a plus personne pour en attendre et cueillir les fruits !

On peut englober toutes les sortes de changements dans cette description, car le mouvement qu'est le changement constitue un mouvement unique, celui de la vie.

III-14

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मः

Śāntoditāvypadeśya dharmānupātī dharmī

**L'essence est ce qui perdure à travers toutes
les transformations, révolues,
actuelles ou potentielles.**

Śānta : apaisé. *Uditā* : en croissance, montant, actuel. *Vypadeśya* : indéfinissable. *Dharma* : caractéristique, forme. *Anupātī* : commun. *Dharmī* : l'essence.

L'essence est ici la substance qui est le siège du changement, cela qui perdure néanmoins malgré toutes les métamorphoses. Dans notre exemple, l'essence serait la matière ligneuse, composée des molécules organiques qui sont tantôt jeune arbre, tantôt arbre mature, vieil arbre, papier, puis livre. La vie spirituelle consiste à maintenir l'attention sur l'essence de la vie, sur la pure conscience, au-delà de toutes les formes qu'elle emprunte. C'est là le secret de tous les *siddhis*, ou pouvoirs surnaturels ; c'est aussi là le secret du plus grand pouvoir, celui de la réalisation de notre nature véritable. Le maintien de l'attention sur l'essence per-

met de réaliser que nous *sommes* l'essence et qu'il n'y a que cela.

III-15

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः

Kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ

**La diversité des formes est la conséquence
de la loi de l'évolution.**

Krama : succession. Anyatvaṃ : diversité. Pariṇāma : transformation.
Anyatve : diversité. Hetuḥ : cause.

La diversité des formes est le résultat de l'ordre différent des transformations, qui varient presque à l'infini dans l'univers. La même réalité a expérimenté des myriades de transformations, donnant naissance aux formes que nous observons. *Il n'y a pas d'autre différence que celle-là entre les choses et entre les êtres humains.* En méditant sur cela, nous réalisons ce qu'est l'être et nous connaissons son rapport avec sa manifestation, avec la forme manifestée. C'est la connaissance de ce rapport qui constitue la base d'où les pouvoirs surnaturels agissent sur la manifestation. C'est aussi et surtout l'objet de la vie spirituelle et de l'amour.

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम्

Pariṇāma traya samyamād atītānāgatagyānam

**En faisant samyam sur les triples changements,
nous acquérons la connaissance
du passé et du futur.**

Pariṇāma : transformation. Traya : triple. Samyamād : par le samyam.
Atīta : du passé. Anāgata : du futur. Gyānam : connaissance.

Ce que l'on nomme passé et futur demeure renfermé dans l'essence et cela de tout temps. En faisant samyam sur les transformations de l'essence, nous pouvons connaître le passé et le futur. Les « triples changements » sont ceux mentionnés en III-13. Comment cela se passe-t-il ? Il s'agit de connaître la forme présente et de diriger notre attention sur les transformations passées ou futures. Alors *le film se déroule*, image par image, chacune représentant une transformation infinitésimale par rapport à la précédente ou à la suivante. La technique est simple. Pourquoi la connaissance du passé et du futur est-elle aussi rare ? (Nous parlons de connaissance claire et précise, et non de vagues intuitions ou de prédictions nébuleuses.) C'est parce que le samyam nécessite une longue pratique avant d'être maîtrisé ; il ne s'agit pas d'un état de conscience banal !

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतरा
 ध्यासात्सङ्करस्तत्प्रविभाग
 संयमात्सर्वभूतरुतज्ञानम्

Sabdārthapratyayānām itaretarā dhyāsāt
 saṃkaras tat pravibhāga saṃyamāt
 sarva bhūta ruta gyānam

Notre intelligence des êtres est habituellement confuse parce que leurs sons, le sens et les concepts qui y sont associés se trouvent tous enchevêtrés dans le mental. En dirigeant le samyam sur la distinction entre les trois, nous pouvons connaître le langage de tout être vivant.

Śabda : son, parole. Artha : sens. Pratyayānām : concept. Itaretara : l'un avec l'autre. Adhyāsāt : prendre siège, vivre en mariage. Saṃkaras : mélange. Tat : leurs. Pravibhāga : distinctions. Saṃyamāt : par le samyam. Sarva : tous. Bhūta : les êtres vivants. Ruta : cris, son. Gyānam : connaissance.

On a fait référence à cela dans les aphorismes I-42 et I-43. Il s'agit de voir clair malgré la forêt. Nous nous tenons dans l'éclaircie de l'être. Le samyam n'entretient qu'une seule réalité : l'être. Le chemin par lequel nous y arrivons nous éclaire sur la nature de la forme particulière originellement contemplée.

Tout son émis par un être vivant renferme sa vérité. Tout est dans tout ; nous pouvons connaître quelqu'un à la façon dont cette personne se tient, marche, s'assied, par sa voix, par son écriture, par ses yeux, etc. La vérité d'un être vivant ne se livre à nous que si nous ne la noyons pas sous nos idées et nos perceptions. Voir la

réalité telle qu'elle est, dans tout son dépouillement : telle est l'idée de base du samyam. Savoir écouter avec une parfaite attention, celle du samyam, permet de connaître le langage de tout être ; car à ce moment, nous n'écoutons plus nos propres projections mentales mais plutôt cela qui est.

III-18

संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम्

Samskāra sākṣātkaraṇāt pūrva jāti gyānam

En prenant directement conscience des impressions mentales latentes, nous acquérons la connaissance des vies antérieures.

Samskāra : impressions mentales. Sākṣātkaraṇāt : directement. Pūrva : antérieur. Jāti : incarnations. Gyānam : connaissance.

Les impressions mentales ne sont que le résultat des expériences passées. On peut les « remonter » et ainsi connaître le passé, « son » passé. Pour cela, il suffit de suivre à la trace une tendance mentale significative ; on fait samyam sur cette tendance. Les incarnations surviennent dans la foulée du cycle action-impression-désir-action. Le mot *samskāra* implique une intention au cœur d'un faisceau de forces concourantes.

Tout ce qui nous est facile, nous l'avons accompli très souvent dans le passé. Nous pouvons donc faire samyam sur tout ce en quoi nous avons une habileté innée, tout ce qui nous plaît, tout ce qui nous sourit. Mais nous pouvons aussi faire samyam sur ce qui nous fait peur et sur ce qui nous repousse. Il s'agit donc de faire samyam sur tout ce qui n'est pas neutre ou indifférent, sur tout ce qui attire ou repousse : c'est en effet autour de cela que les incarnations se cristallisent. Ce

qui nous laisse indifférents peut soit n'avoir pas été rencontré très souvent, soit nous laisser indifférents à cause de sa nature plutôt neutre, ou encore cela peut avoir été vécu souvent mais bien intégré et « digéré » par le mental, qui le trouve maintenant ordinaire. Cette façon d'appliquer le samyam aux tendances mentales est valable tant pour nous-mêmes que pour les autres.

III-19

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्

Pratyayasya paracittagyānam

**En concentrant le samyam sur les pensées
d'un autre mental, nous en connaissons la nature.**

Pratyayasya : pensées. Para : autre. Citta : mental. Gyānam : connaissance.

Les pensées qui nous viennent ne font que refléter nos tendances acquises, ce qui est le mental. Qu'est-ce que le mental sinon la collectivité des pensées, perceptions et impressions ? Il n'est pas une sorte de contenant renfermant les pensées ; il s'agit d'un concept permettant de nommer la collectivité des impressions mentales, y compris celles qui déterminent le traitement de ces impressions.

न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात्

Na ca tat sālambanaṃ tasyāviṣayībhūtatvāt

**Nous ne connaissons pas le contenu de
ce mental, car cela n'entre pas dans
le champ de ce samyam.**

Na : ne. Ca : mais. Tat : cela. Sa : lui. Alambanaṃ : fait de s'appuyer sur. Tasya : son. Avīṣayībhūtatvāt : en n'étant pas exposé à.

Nous ne pouvons connaître toutes les pensées d'un autre mental, car il y a un élément non linéaire qui entre en jeu. Nous ne pouvons même jamais connaître notre propre mental : comment il réagira à chaque situation, qu'est-ce qu'il imaginera quand il n'a rien à faire, etc. Combien moins pourrons-nous alors connaître tous les tenants et les aboutissants d'un autre mental ! Au niveau mental, rien n'est jamais terminé ; cette connaissance fait partie de la réalisation.

Un concept bien ancré veut qu'un être réalisé sache toutes les pensées de quiconque se tient devant lui. Un tel être connaît les pensées qu'il a à connaître, mais en aucun cas il ne devine automatiquement *toutes* les pensées de tout le monde ; le sage a vraiment autre chose à faire que de connaître toutes sortes d'idées farfelues, y compris celles qui sont entretenues à son sujet !

कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे
चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम्

Kāya rūpa saṁyamāt tad grāhya śakti stambhe
cakṣuḥ prakāśāsamprayoge kṣantardhānam

Si nous portons le samyam sur la forme de
notre propre corps, nous pouvons rendre
celui-ci invisible, simplement en bloquant
le pouvoir qu'il a d'être perçu par l'œil.

Kāya : corps. Rūpa : forme. Saṁyamāt : par le samyam. Tad : cela.
Grāhya : que l'on doit saisir. Śakti : pouvoir. Stambhe : arrêt, blocage.
Cakṣuḥ : œil. Prakāśa : lumière. Asamprayoge : non-contact avec.
Antardhānam : disparition.

La matière n'est pas la matière ; tout n'est que conscience. La physique moderne nous fait signe dans cette direction. Le scientifique, qui essaie de faire comme si l'ancienne vision du monde prévalait toujours, n'a pas encore eu l'audace de délaissier le connu si rassurant pour son intellect frileux. D'un autre côté, sa carence en fait d'expérience directe de la réalité le maintient sans répit dans le brouillard d'un scepticisme élevé en religion. L'idée que la conscience puisse agir sur la « matière » par des voies inconnues de lui le laisse plutôt hébété. Il n'imagine même pas qu'à ce compte-là même les voies « normales » d'action de la conscience devraient lui sembler tout aussi miraculeuses et parfaitement dignes de son incrédulité.

La matière est la conscience manifestée, l'être en déploiement. Or, nous informe Patanjali, ce déploiement peut-être bloqué à tout moment par celui qui a fait samyam sur le pouvoir de manifestation de son corps, de sa matière.

Ainsi parla Jésus et s'en allant il se déroba à leur vue ^{es}.

III-22

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म
तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा

Sopakramaṃ nirupakramaṃ ca karma
tatsaṃyamād aparānta gyānam
ariṣṭebhyo vā

**Les actes portent leurs fruits plus ou moins rapidement.
En appliquant le samyam sur eux,
nous pouvons connaître l'heure de notre
mort et déchiffrer les présages.**

Sopakramaṃ : rapide à porter du fruit. Nirupakramaṃ : lent à porter du fruit. Ca : ou. Karma : action. Tat : cela. Saṃyamād : par le samyam. Aparānta : de la fin. Gyānam : connaissance. Ariṣṭebhyaḥ : présages. Vā : ou.

Cet aphorisme s'apparente à III-18. Les actes résultent des désirs et chaque incarnation ajoute une étape dans ce jeu. En portant le samyam sur les actes, nous pouvons apercevoir la « réalité intemporelle » et voir le film se dérouler. Une incarnation particulière se termine quand ce qui avait à être accompli ou appris l'a été, quand certains actes passés ont porté leurs fruits. Nous pouvons comprendre la nostalgie éprouvée pour un être cher disparu, mais personne ne part trop vite et chaque chose arrive en son temps.

Tant que le moment n'est pas venu, il n'y a rien ni personne qui saurait provoquer la dissolution d'une forme. De même, quand l'heure a sonné, il n'y a encore rien que nous puissions faire pour la retarder même

d'une seconde. Le maître de Galilée avait d'ailleurs exprimé cette vérité en des termes non équivoques : « Qui d'entre vous peut, en s'en inquiétant, ajouter une seule coudée à la longueur de sa vie » ? »

Cette connaissance est possible tout simplement parce que les conséquences des actes sont ces mêmes actes, sous une autre forme. L'essence demeure, malgré les transformations (voir III-13 et III-14).

III-23

मैत्र्यादिषु बलानि

Maitryādiṣu balāni

**En portant notre samyam sur la bienveillance,
la joie et la compassion, ces qualités fleurissent.**

Maitryādiṣu : amitié, bienveillance, compassion. Balāni : qualités, pouvoirs.

Nous pouvons expérimenter cela aisément. Par le samyam, nous devenons un avec l'objet contemplé. Avant même que le samyam n'ait été perfectionné, nous pouvons en retirer un immense bienfait. Nous apprenons d'ailleurs très souvent par émulation ; quand nous admirons intensément un personnage célèbre ou un maître, en quelque discipline, nous maintenons notre attention sur lui, nous commençons à faire samyam sur lui ; nous finissons par adopter ses qualités. La vie des maîtres spirituels est stimulante. Nous pouvons aussi tout simplement porter l'attention sur la compassion.

बलेषु हस्तिबलादीनि

Baleṣu hasti balādīni

En dirigeant le samyam sur la force d'un éléphant, nous acquérons cette force.

Baleṣu : la force. Hasti : éléphant. Bala : pouvoirs. Ādīni : etc.

C'est la force qui est forte, jamais une personne. En faisant samyam sur la force, nous *devenons* la force ; mieux, nous réalisons que nous sommes la force.

प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्म

व्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्

Pravṛttyāloka nyāsāt sūkṣma vyavahita
viprakṛṣṭa gyānam

Grâce à l'absorption sur l'éclair premier de l'intelligence, nous connaissons ce qui est subtil, voilé ou éloigné.

Pravṛttyā : mouvement premier, intuition. Loka : lieu. Nyāsāt : absorption mystique. Sūkṣma : subtil. Vyavahita : voilé. Viprakṛṣṭa : éloigné. Gyānam : connaissance.

Le mot *pravṛttyā* porte l'idée d'un mouvement premier, donc de l'intuition avant la pensée. En devenant l'éclair intuitif, nous perçons tous les voiles, car nous nous plaçons « avant » la manifestation, c'est-à-dire avant le recouvrement de l'être. Nous voyons alors

directement et non plus par phénomènes interposés. Phénomènes dérive du grec *phaino*, qui signifie « apparaître ». Les apparences, voilà tout ce que l'homme non entraîné au samyam est à même de percevoir. Il s'agit de remonter vers le plus subtil. Jésus affirme : « Il n'y a rien de caché qui ne se révélera ».

III-26

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्

Bhuvanagyānam sūryesamyamāt

En appliquant le samyam sur le soleil, nous connaissons les diverses régions de l'univers.

Bhuvana : régions (de l'univers). Gyānam : connaissance. Sūrye : soleil. Samyamāt : par le samyam.

Faire samyam sur le soleil, c'est contempler l'ordre cosmique. Il ne s'agit pas de porter ses yeux directement sur le soleil physique ! Nous faisons samyam sur le soleil intérieur.

III-27

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्

Candre tārāvyūha gyānam

En portant le samyam sur la lune, nous connaissons la disposition des étoiles.

Candre : lune. Tārā : étoiles. Vyūha : disposition. Gyānam : connaissance.

Cette façon de faire de l'astronomie aura sans doute de quoi choquer l'intellect linéaire de nos universitaires, mais elle plaira aux administrateurs, car elle présente l'avantage de ne requérir qu'un infime investissement immobilier : un coussin pour s'asseoir...

III-28

ध्रुवे तद्रगतिज्ञानम्

Dhruve tadgati gyānam

**En faisant samyam sur l'étoile polaire,
nous connaissons le mouvement des étoiles.**

Dhruve : étoile polaire. Tad : de cela. Gati : mouvement. Gyānam : connaissance.

Le « mouvement des étoiles » signifie ici le mouvement des étoiles autour de l'étoile polaire, c'est-à-dire autour de l'axe de la terre. Cela conduit, entre autres, à la réalisation que la terre tourne autour de l'axe polaire ; voilà qui aurait pu éclairer la lanterne des ecclésiastiques des temps révolus...

III-29

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्

Nābhicakre kāyavyūha gyānam

**En faisant samyam sur le plexus du nombril,
nous connaissons l'arrangement
interne de l'organisme.**

Nābhi : du nombril. Cakre : plexus. Kāya : corps, organisme. Vyūha : disposition. Gyānam : connaissance.

Patanjali passe maintenant à l'organisme humain. La région du nombril constitue le centre de masse de l'organisme. C'est aussi par là que nous sommes reliés à la mère. L'organisme entier s'est distribué et réparti de là. Pas surprenant qu'en faisant samyam sur cet endroit on connaisse l'arrangement de tout l'organisme.

III-30

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः

Kaṇṭhakūpe kṣutpipāsā nivṛttiḥ

**En faisant samyam sur le creux de la gorge,
nous maîtrisons la faim et la soif.**

Kaṇṭhakūpe : de la gorge. Kṣut : la faim. Pipāsā : soif. Nivṛttiḥ : maîtrise.

III-31

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्

Kūrmanāḍyāṁ sthairyam

**En faisant samyam sur le canal d'énergie en
forme de tortue, nous acquérons la stabilité.**

Kūrma : en forme de tortue. Nāḍyāṁ : rivière, canal. Sthairyam : stabilité.

Le diaphragme est ni plus ni moins qu'une porte entre le monde des émotions et le monde de la lumière, de l'amour et de la paix. Le samyam sur « le méridien en forme de tortue » dans la cage thoracique apaise les

émotions et libère la voie vers les réalisations supérieures. Ce passage est critique dans l'évolution de tout individu. Notre culture (par la littérature, le cinéma, la télévision, la radio, etc.) fait constamment et presque exclusivement porter l'accent sur les émotions, de sorte que nous en venons souvent à considérer celles-ci comme la forme la plus élevée de la manifestation humaine. Il s'agit en réalité d'une manifestation relativement grossière. Les grandes émotions flattent l'ego. Très peu d'entre nous réussissent à transcender l'enclos des émotions.

Le samyam prescrit ici guide gentiment l'homme vers une réalité à la fois plus subtile et plus durable. Sans même aller jusqu'au samyam parfait, nous n'avons qu'à observer notre respiration pour nous apaiser. En présence d'une émotion intense, surtout si elle est négative, nous devrions toujours prendre quelques instants pour observer notre souffle.

III-32

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्

Mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam

**En faisant samyam sur la lumière de la connaissance au
sommet de la tête, nous pouvons
voir les êtres célestes.**

Mūrdha : sommet de la tête. Jyotiṣi : lumière. Siddha : être céleste.
Darśanam : vision.

La lumière de la connaissance, c'est la lumière divine. Or, les êtres parfaits (les siddhas) sont cette lumière.

प्रातिभाद्वा सर्वम्

Prātibhād vā sarvam

**La lumière de l'intuition directe
permet de tout connaître.**

Prātibhād : lumière intuitive, connaissance directe. Vā : et. Sarvam : tout.

Expérimenter directement, c'est être. Rien ne peut remplacer l'expérience directe. Si c'est bien la lumière éclatante du jour que nous recherchons, l'aube de cette lumière permet néanmoins déjà de connaître tout ce qui a été décrit jusqu'ici, sans même avoir à faire samyam sur toutes ces choses. Pourquoi ne pas viser le Tout dès le départ ? « Chercher d'abord le Royaume des Cieux et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît ^{es}. » Pourquoi nous contenter d'une recherche partielle et de résultats en deçà de la réalisation parfaite ? Tout cela passera ; seule la réalité ne passera pas. Jésus ajoute : « Car à tout homme qui a, l'on donnera et il aura du surplus ; mais à celui qui n'a pas, on enlèvera ce qu'il a ^{es}. »

हृदये चित्तसंवित्

Hṛdaye citta saṁvit

**En faisant samyam sur le cœur de l'être,
nous acquérons la connaissance du mental.**

Hṛdaye : cœur, être intérieur. Citta : mental. Saṁvit : connaissance.

Cet aphorisme peut paraître surprenant au départ. Il démontre que toute la partie se joue autour de ce que l'on nomme le cœur. Qu'est-ce que le cœur ? Il n'a rien à voir avec les émotions. Le cœur est cette faculté d'abandon total et inconditionnel à l'être ; en faisant samyam sur le cœur, nous connaissons la vraie nature du mental, la pure existence. Le cœur, c'est le secret de l'être, c'est ce qui est le plus intime. La vraie nature du mental, c'est le Soi, la pure existence. Il n'est donc pas recommandé de condamner son mental, encore moins de le torturer, le battre ou le tuer. Tout ce qu'il y a à faire, c'est de tranquillement remonter à son essence, le cœur de l'être.

III-35

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो

भोगः परार्थत्वात्स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम्

Sattva puruṣayor atyantāsaṅkīrṇayoḥ
pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthatvāt
svārtha saṁyamāt puruṣa gyānam

L'Esprit et la lumière cognitive sont en fait très différents, car la lumière est l'instrument de l'Esprit. Notre soit d'expériences et de savoir extérieurs marque notre incompetence à distinguer les deux. En faisant samyam sur ce qui existe en soi, nous acquérons la connaissance de l'Esprit.

Sattva : lumière cognitive. Puruṣayoḥ : Esprit, présence. Atyanta : très, plutôt. Asaṅkīrṇayoḥ : différents l'un de l'autre. Pratyaya : concept. Aviśeṣaḥ : non-différence. Bhogaḥ : expériences (de la vie). Para : autre. Arthatvāt : sens, but. Sva : pour soi. Artha : sens, but. Saṁyamāt : par le samyam. Puruṣa : l'Esprit, la présence. Gyānam : connaissance.

Quelle est la principale différence entre l'Esprit et la lumière cognitive (*sattva*) ? L'esprit est ; il ne va nulle part. La lumière cognitive, elle, a encore un objectif, même si cet objectif est très noble. Même si elle éclaire et raffine, elle entretient encore deux réalités. Nous pouvons demeurer accrochés très longtemps à la lumière cognitive, sans nous rendre compte que nous nous sommes embourbés. Comme nous sommes encore dans le monde fragmenté, pressés par la soif d'expériences, nous percevons l'Esprit à travers cette lentille déformante. Nous tentons encore de faire entrer l'océan dans une tasse. C'est encore le disciple qui « essaie de comprendre » le maître ; tant qu'il essaiera de comprendre, il demeurera un disciple.

Pour connaître l'Esprit, il faut méditer sur Lui. Cet aphorisme nous informe qu'il faut méditer sur cela qui s'autosuffit, sur cela qui n'a de sens que pour soi (puisqu'il n'existe rien d'autre). Il s'agit, en somme, de méditer sur la lumière, mais sur cette lumière qui ne vient pas d'ailleurs. Le maître affirme : « Si les gens vous disent : " d'où êtes-vous ? " dites-leur : " nous sommes venus de la lumière, là où la lumière est née d'elle-même " 70. »

III-36

ततः प्रातिभश्चावणवेदनादशस्वादवार्ता जायन्ते

Tataḥ prātibha śrāvaṇa vedanā
darśāsvādavārtā jāyante

De là naissent l'éclair de la connaissance directe, l'audition subtile, le toucher subtil, la vision subtile,
le goût subtil et l'odorat subtil.

Tatah : de là. Prätibha : lumière montante. Śrāvāṇa : audition subtile.
Vedana : toucher subtil. Ādarśa : vision subtile. Svāda : goût subtil.
Vārtā : odorat subtil. Jāyante : enfantement.

Quand l'épais se retire, le subtil devient apparent. Nous n'avons pas besoin de créer le subtil ; il n'y a qu'à se libérer du grossier ! La lumière se fait plus précise ; elle monte. Nous en venons à connaître subtilement, car nous remontons vers la source.

III-37

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः

Te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ

Voilà des pierres d'achoppement sur le chemin de la libération, mais des réussites pour un mental encore étourdi par le monde extérieur.

Te : ceux-là. Samādhāv : samādhi. Upasargā : obstacles. Vyutthāne : pour celui qui est ébloui par le monde, dispersé. Siddhayaḥ : réussite, réalisation.

Ce monde subtil se maintient malgré tout au niveau de la forme, sur le plan du phénomène. Nous avons tous la profonde nostalgie de ce monde de l'astral élevé et c'est pourquoi nous pouvons en venir à le rechercher dans cette vie-ci. L'erreur, la seule erreur, est toujours de nous déclarer satisfaits de « quelque chose », aussi belle cette chose puisse-t-elle être. En fait, plus le niveau atteint est élevé, plus il éblouit et plus il est difficile de s'en détacher. Ici encore, l'apport d'un maître vivant s'avère extrêmement précieux. Il ne nous permet jamais de nous écarter trop longtemps de l'essence de la vie spirituelle, la libération finale. Le maître nous aiguillonne et nous pousse à changer de palier, jusqu'à ce que nous jouissions de la vision panoramique du

sommet. Les écrits philosophiques qui accompagnent la pratique accomplissent aussi un rôle du même genre, mais nous pouvons toujours tenter d'interpréter à notre guise la philosophie écrite, surtout si nous sommes intellectuellement très habiles. Nous ne pouvons cependant pas manipuler un maître vivant et c'est pourquoi les egos trop fragiles le redoutent.

III-38

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाञ्च

चित्तस्य परशरीरावेशः

Bandha kārāṇa śaithilyāt pracāra samvedanāc
ca cittasya para śarīrāveśaḥ

Quand l'attachement au corps se relâche et que nous maîtrisons parfaitement les mouvements du mental, celui-ci peut entrer dans un autre corps.

Bandha : asservissement, attachement. Kārāṇa : cause. Śaithilyāt : relâchement. Pracāra : passage. Samvedanāt : par la connaissance. Ca : et. Cittasya : mental. Para : autre. Śarīra : corps. Āveśaḥ : entrer dans.

Le corps, ou plutôt l'attachement au corps, alourdit le mental et nous empêche de nous envoler. L'attachement au corps, c'est en fait l'asservissement à l'espace et au temps. Avec la pratique, cet attachement relâche son emprise graduellement, presque imperceptiblement. Nous en venons à connaître « les mouvements du mental », qui n'obéissent pas nécessairement aux lois de l'espace et du temps telles que nous les connaissons. C'est notre croyance en notre cage physique qui nous limite en cette matière et rien d'autre.

« Misérable est le corps qui dépend d'un corps et misérable est l'âme qui dépend de ces deux ⁷¹. »

III-39

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग

उत्क्रान्तिश्च

Udānajayāj jala paṅka kaṇṭakādiṣvas
aṅga utkrāntiś ca

Si nous maîtrisons l'énergie ascendante, nous pouvons nous élever au-dessus de l'eau, de la boue et des épines (nous pouvons léviter).

Udāna : énergie subtile ascendante. Jayāt : maîtrise. Jala : eau. Paṅka : boue. Kaṇṭaka : épines. Adipu : et le reste. Asaṅga : absence de contact. Utkrāntiḥ : ascension. Ca : et.

Il est évidemment question de lévitation. Qui ne connaît pas l'histoire de Jésus marchant sur les eaux ? L'énergie ascendante, *udāna*, constitue l'une des cinq énergies de base, ou *prāṇa*, dans le système humain. Maîtriser cette énergie veut dire la connaître directement.

III-40

समानजयाज्ज्वलनम्

Samānajayāj jvalanam

Si nous maîtrisons l'énergie équilibrante, le corps devient radieux.

Samāna : énergie équilibrante. **Jayāj** : maîtrise. **Jvalanam** : radieux.

Cette « énergie équilibrante » est celle qui distribue les ressources énergétiques dans le système humain. Quand nous la maîtrisons, le corps acquiert une beauté exceptionnelle. On remarque que le corps des méditants, même avant cette maîtrise totale, devient de plus en plus raffiné et radieux.

III-41

श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमादिव्यं श्रोत्रम्

**Śrotrākāśayoḥ sambandha samyamād
divyaṃ śrotram**

**En dirigeant le samyam sur la relation entre
le pouvoir d'audition et l'espace,
nous acquérons l'audition céleste.**

Śrotra : pouvoir d'audition. **Ākāśayoḥ** : espace. **Sambandha** : le rapport entre. **Samyamād** : par le samyam. **Divyaṃ** : divin, céleste. **Śrotram** : audition.

Toute vibration fait vibrer quelque chose ; on nomme cela un milieu propagateur. Par exemple, l'air est un milieu propagateur du son sur la terre. Par contre, l'audition céleste permet de percevoir une sorte de son subtil, que nous pourrions à la rigueur nommer le son du silence. Il s'agit d'une sorte de courant secret que nous ne percevons généralement pas car nous sommes trop habitués aux bruits intérieurs et extérieurs. L'espace mentionné ici (*ākāśa*) n'a rien de physique ; c'est le milieu propagateur du son céleste, du son subtil. Grâce au samyam sur la relation entre l'espace et le pouvoir d'audition, la conscience limitée s'identifie à l'infinité de l'espace et peut alors percevoir des sons émanant de n'importe où dans cet espace.

कायाकाशयोः संबन्धसंयमालघुतूल समापत्तेश्चाकाशगमनम्

Kāyākāśayoḥ sambandha saṁyamāl laghu
tūla samāpatteś cākāśa gamanam

**En portant le samyam sur la relation entre le corps et
l'espace, ou en nous imprégnant de la légèreté du coton,
nous pouvons nous déplacer
à volonté dans l'espace.**

Kāya : corps. Ākāśayoḥ : espace. Sambandha : sur la relation entre.
Sanyamāt : par le samyam. Laghu : petit, léger. Tūla : coton.
Samāpatteḥ : en s'imprégnant de. Ca : et. Ākāśa : espace. Gamanam :
aller, se déplacer.

**Le déplacement du corps est son changement de posi-
tion dans l'espace. Par le samyam sur la relation entre
le corps et l'espace, nous comprenons directement que
le corps *est* espace (n'est-ce pas ce qu'avait Einstein
en 1915 avec sa relativité générale ?) et nous pouvons
nous déplacer directement n'importe où dans l'espace.
Patanjali nous informe aussi que nous pouvons nous
imprégner de la légèreté du coton pour atteindre le
même résultat. Cela veut dire que nous devenons la
légèreté elle-même.**

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा

ततः प्रकाशावरणक्षयः

Bahir akalpitā vṛttir mahāvidehā
tataḥ prakāśāvaraṇa kṣayaḥ

On appelle « grand état excorporel » l'état durant lequel le mental opère à l'extérieur des limites du corps. Le voile qui recouvrait la lumière est alors levé.

Bahih : dehors. Akalpita : en dehors du corps. Vṛttir : activité mentale. Mahāvidehā : grand état excorporel. Tataḥ : par cela. Prakāśa : lumière. Āvaraṇa : le voile. Kṣayaḥ : détruit.

On fait ici référence à l'enlèvement définitif du voile qui recouvre la lumière. Le mental est habituellement lié au corps. Celui-ci devient alors un véritable système de référence ; nous ne nous arrêtons presque jamais à y penser. Patanjali rétablit ici explicitement que l'activité mentale ne dépend pas du corps. Quand cela est non seulement accepté intellectuellement mais aussi réalisé directement, alors le mental peut opérer sans le corps et sans que ce dernier ne soit détruit pour autant. Mais c'est surtout une grande étape sur la voie de la réalisation de sa nature véritable : nous réalisons d'une façon dramatique que nous ne sommes pas le corps.

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः

Sthūla svarūpa sūkṣmānvayārthavattva
samyamād bhūtajayaḥ

**En amenant le samyam sur les éléments physiques,
sur leurs formes visibles et subtiles, sur leurs interrela-
tions et sur leur but évolutif,
nous maîtrisons les éléments.**

Sthūla : éléments grossiers. Svarūpa : forme propre. Sūkṣma : forme
subtile. Anvaya : interrelations. Arthavattva : sens, but évolutif.
Samyamād : par le samyam. Bhūta : les éléments. Jayaḥ : la maîtrise.

Le samyam sur les formes grossières et subtiles, ainsi que sur leurs interrelations, permet que l'action sur les éléments au niveau subtil se manifeste concrètement au niveau grossier. On a ajouté également « et sur leur but évolutif », car afin de pouvoir agir à ce niveau si puissant, il faut connaître le sens et le rôle de la manifestation. Connaître, c'est être ; c'est donc aussi « contrôler ».

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः

कायसम्पत्तद्धर्मनिभिघातश्च

Tatokṣṇimādi prādurbhāvaḥ
kāyasamprat taddharmānabhighātaś ca

De là viennent les manifestations de rétrécissement et autres pouvoirs relatifs au corps ; celui-ci acquiert la perfection et devient désormais protégé.

Tato : de là. Ānima : ténu. Ādi : etc. Prādū : visible, en vue. Bhāvaḥ : apparaître. Kāya : corps. Sampat : perfection. Tad : leurs. Dharma : caractéristiques. Anabhighātaḥ : qui ne s'oppose pas. Ca : et.

Il n'y a plus rien que le corps ne puisse exécuter, car la vraie nature du corps est connue. Le corps, dit-on ici, est désormais protégé. En fait, il l'est souvent bien avant cela ; car plus nous avançons sur la voie, plus nous sommes protégés par l'intelligence qui nous a manifestés.

III-46

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत्

**Rūpa lāvaṇya bala vajra
saṃhananatvāni kāyasampat**

**Les perfections du corps sont la beauté, la grâce,
la force et la résistance du diamant.**

Rūpa : forme, beauté. Lāvaṇya : grâce. Bala : force. Vajra : diamant. Saṃhananatvāni : résistance. Kāya : du corps. Sampat : perfections.

On décrit ici le corps parfait. Le corps est la vitrine du dedans. Si le mental devient parfait, le corps suivra, sauf en ce qui ne peut être modifié à l'intérieur d'une incarnation donnée. Platon écrivait : « La beauté c'est la splendeur du vrai. » Plus nous sommes vrais, plus nous devenons beaux.

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्व संयमादिन्द्रियजयः

Grahana svarūpāsmitānvayārthavattva
saṁyamād indriyajayaḥ

**En dirigeant le samyam sur la perception des sens, la
forme physique de leur manifestation, le sentiment d'in-
dividualité qui les accompagne, leurs interrelations et
leur but évolutif, nous obtenons la
parfaite maîtrise de ces sens.**

Grahana : acte. Svarūpa : forme. Asmitā : sentiment d'individualité.
Anvaya : interrelations. Arthavattva : sens, but. Saṁyamād : par le
samyam. Indriya : les sens. Jayaḥ : maîtrise.

Ce samyam remonte la piste des sens, à partir de leur manifestation grossière jusqu'à leur cause. C'est seulement ainsi que nous pouvons espérer les maîtriser. Nous ne pouvons facilement influencer le cours d'un fleuve ou d'un torrent qu'à sa source. Il faut connaître la nature véritable des sens avant d'espérer les maîtriser d'une façon définitive. Quand nous portons le samyam sur les sens et leurs objets, nous reconnaissons automatiquement le sentiment d'individualité qui les accompagne, ou plutôt qui accompagne le « sujet ». La parfaite maîtrise des sens correspond à la réalisation du but évolutif des sens et du sentiment d'individualité : la connaissance du Soi.

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च

Tato manojavitvam vikaraṇabhāvaḥ
pradhānajayaś ca

**Nous pouvons alors nous déplacer à la vitesse du mental
et acquérir la perception et l'action extra-sensorielles ;
c'est la maîtrise sur la Nature.**

Tataḥ : de là. Manojavitvam : à la vitesse du mental. Vikaraṇa : extra-sensoriel. Bhāvaḥ : apparition. Pradhāna : sur la cause première. Jayaḥ : maîtrise. Ca : et.

Il s'agit d'un corollaire de l'aphorisme précédent. Le corps est doté d'une plus grande inertie que le mental et ne peut normalement pas se déplacer à la même vitesse que ce dernier. Mais cet état de choses peut être modifié, quand nous réalisons l'inhérente unicité entre le physique, le mental et la réalité sous-jacente. Nous pouvons alors connaître sans passer par les véhicules sensoriels de la conscience.

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य

सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च

Sattva puruṣānyatā khyātimātrasya
sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvam sarvagyaṭṛtvam ca

**Seul celui qui réalise la distinction entre
l'Esprit et la lumière cognitive règne
sur toute la création et sait tout.**

Sattva : lumière cognitive. Puruṣa : l'Esprit, la présence. Anyatā : distinction. Khyātimātrasya : seulement. Sarva : tous. Bhāva : états. Adhiṣṭhātṛvaṃ : suprématie. Sarva : tout. Gyāṭṛvaṃ : connaissance, science. Ca : et.

Cet aphorisme s'inscrit dans la suite de I-51 et III-35. Réaliser la différence entre l'Esprit (*puruṣa*) et la lumière cognitive (*sattva*), c'est abattre la dernière et la plus subtile barrière sur la voie. Tout est alors connu. Cette dernière barrière est en fait de même nature que toutes les autres, sauf qu'elle est encore plus invitante, car elle rapproche davantage du Soi. La lumière cognitive est le premier mouvement de manifestation du Soi. C'est cela qui est « au commencement » dans la Genèse et dans le prologue de Jean. Mais la lumière cognitive demeure un mouvement et non l'Esprit lui-même.

III-50

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्

Tad vairāgyādapi doṣabījakṣaye kaivalyam

**Celui qui demeure détaché même de cet état a détruit
à jamais les germes de tout asservissement ;
c'est la libération absolue.**

Tad : de cela. Vairāgyād : par le détachement. Api : aussi. Doṣa : défaut, vice. Bīja : semence. Kṣaye : détruire. Kaivalyam : libération, accomplissement, plénitude.

Le germe de tout asservissement, c'est le compromis avec moins que ce que nous sommes. Dès que nous nous arrêtons quelque part ou sur quelque chose, nous devenons asservis d'une façon ou d'une autre. Nous devons maintenir le cap droit sur la connaissance vérifiable, sur la parole ; car seule la vérité nous libère.

Telle était aussi la parole du maître : « Si vous demeurez dans ma parole, vous êtes vraiment mes disciples et vous connaîtrez la vérité et la vérité vous libérera ⁷³. » La réalisation est dynamique, jamais statique. Ce qui demeure figé est appelé mental ou monde de la représentation. Cet aphorisme met en garde contre la tentation de s'arrêter à l'omniscience (celle des phénomènes, même subtils). « Celui qui connaît le Tout, s'il est privé de lui-même, est privé du Tout ⁷³ », nous dit Jésus.

III-51

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्

**Sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṃ
punar aniṣṭa prasāṅgāt**

**Nous ne devrions pas tirer un plaisir indu
ou tomber dans l'orgueil à cause des manifestations
supranormales ; ici encore nous pouvons trébucher.**

Sthāni : fait de se tenir. Upanimantraṇe : invitations d'en-haut. Saṅga : attachement. Smaya : sourire de satisfaction. Akaraṇaṃ : ne pas faire. Punar : encore. Aniṣṭa : malheur. Prasāṅgāt : contact possible.

Patanjali nous sert ici une belle mise en garde contre l'exhibitionnisme. Produire de la cendre ou des objets est étonnant pour le mental linéaire mais le vrai miracle consiste à transformer le mental dualiste en une pure réflexion de l'ultime.

L'original sanskrit parle même de « ne pas sourire » devant toutes ces manifestations... Prendre un plaisir indu aux pouvoirs surnaturels, au point d'en faire une foire, c'est encore les traiter comme quelque chose d'ex-

traordinaire, comme quelque chose d'extérieur ; bref, c'est encore fragmenter la réalité et se fonder sur une vision dépassée de l'existence. Il n'y a rien de mystérieux dans tous ces pouvoirs ; la seule merveille, la seule réalité inexplicable, c'est l'être. C'est cela qui est mis en relief par la tentation de Jésus au désert.

III-52

क्षण तत्क्रमयोः संयमाद्विवेकं ज्ञानम्

**Kṣaṇa tatkramayoh samyamād
vivekajaṃ gyānam**

**En faisant samyam sur les moments et sur
leur succession, nous acquérons
le plus fin discernement.**

Kṣaṇa : moments. Tat : leur. Kramayoh : succession. Samyamād : par le samyam. Vivekajaṃ : discernement. Gyānam : connaissance.

Le concept de « moment » (*kṣaṇa*) est très répandu dans la philosophie indienne. Plusieurs lui prêtent le sens de plus petit instant, une sorte d'unité de temps. Dans la littérature, on donne parfois l'exemple du temps pour qu'un atome change de position ; ce pourrait être aussi le temps pour qu'une transition quantique s'effectue à l'intérieur de l'atome, etc. Ce ne sont là que des exemples, des indications. Pratiquement, qu'est-ce que cela veut dire ? Le temps n'a de sens que s'il y a mouvement, changement. Il doit donc y avoir perception d'une ou plusieurs formes pour qu'on puisse parler de « moments ». Le moment est donc l'instant de perception le plus raffiné. Une attention soutenue sur les moments et leur succession, c'est-à-dire sur les perceptions successives, permet de distinguer les plus subtiles variations de formes. C'est d'ailleurs ce que

semble préciser le sūtra suivant. C'est un peu comme si nous pouvions observer l'évolution d'un phénomène image par image. Cela permet, entre autres, de remonter dans le « passé » ou d'extrapoler vers le « futur ». Le sūtra III-18 se réfère à cette technique. Mais il y a plus ici, beaucoup plus.

L'exercice décrit dans ce sūtra révèle la nature discontinue et relative de ce que nous appelons le temps, ou l'évolution. Nous percevons habituellement ce que nous appelons le monde comme un continuum dans le temps et dans l'espace. La conscience de l'état de veille nous semble habituellement tissée de perceptions continues, qu'il s'agisse de perceptions des sens, de pensées, de désirs, de souvenirs, d'émotions, bref de tout ce qui prend une forme distincte dans notre conscience. Mais nous ne sommes jamais allés vérifier directement s'il en est ainsi ou non ! En réalité, ces perceptions ne se touchent pas toutes les unes les autres : nous ne percevons pas des objets, grossiers ou subtils, mur à mur. Loin de là. C'est vers ce fait fondamental que Patanjali nous fait signe ici.

Quand nous nous absorbons dans l'intervalle entre deux perceptions, nous découvrons le vide interstitiel. Cette découverte est à la fois bouleversante et capitale. Au moment où l'attention est saisie de l'espace vide, à la fin d'une quelconque perception mais avant le début de la suivante, que se passe-t-il ? Nous sommes tentés de répondre : rien. Mais si nous évitons justement les conclusions suggérées par la mémoire, ce qui mettrait fin abruptement à cette expérience cruciale, et si nous ne nous ruons pas sur le prochain objet de perception, nous acquérons « le plus fin discernement ».

Ce discernement est celui de la réalité elle-même, dépouillée de ses apparences habituelles. Toute perception implique un sujet percevant et un objet perçu. Nous passons le plus clair de notre temps à bondir d'une perception à l'autre et c'est là tout ce qu'enregistre notre mémoire, qui constitue ce que nous appe-

lons pompeusement notre personnalité. Notre vie entière est érigée autour de cette mémoire qui tient pour acquis la continuité et la réalité des impressions, des objets perçus et du sujet limité qui perçoit. Mais si nous persistons dans le vide interstitiel, l'apparence d'un sujet percevant et de son objet perçu s'effrite de plus en plus. Il devient d'abord évident qu'il n'y a pas de forme du genre objet physique perçu par les sens, ou objet subtil perçu par le mental. Si nous demeurons calmement en observation, ce qui n'est pas du tout facile pour quiconque ne s'y est pas exercé, alors même l'apparence du vide s'effrite elle aussi. Car ce « vide » est aussi une forme, une apparence du réel. Comment savons-nous qu'il y a le vide ?

C'est quand nous ne sommes plus dupes des idées d'objet et de vide que le grand discernement apparaît. Il n'y a que pur regard, pure conscience. Sujet, objet et vide ne sont que des fluctuations, des émanations de cette Pure Conscience. C'est cela « le plus fin discernement ».

Ce sūtra remet en question notre compréhension habituelle de la causalité que nous croyons déceler dans la succession des moments, ou des transformations. Ce n'est pas un moment qui entraîne le suivant ; les deux sont la manifestation de l'unique Moment intemporel. Ce n'est pas une pensée qui amène l'autre ; les deux procèdent de la pure conscience qui « emplit » le vide interstitiel.

La réalité est intemporelle. La durée est l'impression créée par le saut d'une perception à la « suivante ». Au début, il semble y avoir quelque chose de spécial, de discernable entre deux perceptions, entre deux moments. C'est ce que nous nommons le vide. Mais dans ce concept de vide, la dualité sujet/objet persiste encore. Il y existe encore « quelque chose » par rapport à « autre chose » et par rapport à un sujet. Nous n'échappons pas encore au monde de l'affirmation et de la négation, au monde des contraires. Mais à

mesure que nous nous affermissons dans le discernement, toute illusion tombe et la réalité n'est plus quelque chose à percevoir, encore moins à atteindre. Elle n'a pas son siège privilégié dans telle ou telle pensée, ni entre deux perceptions, ni dans l'absence de pensée, ni dans telle ou telle tradition, ni en présence de telle ou telle personne, ni dans un ashram ou dans sa chambre. Elle n'est pas tributaire de l'espace et du temps, qui ne sont que des concepts pour rendre compte de l'apparence de la réalité.

C'est cela la voie du milieu (*madhya*), quand, dans l'absorption dans le vide interstitiel, l'énergie emprunte la voie du milieu en nous. Il y a alors libération par rapport à la dualité habituelle sujet/objet, par rapport à la mémoire et donc par rapport à la personnalité.

Einstein, avec sa théorie de la relativité restreinte, avait remonté la piste ouverte par cet aphorisme. Le temps est un outil du mental et n'a aucune réalité absolue en lui-même. En physique, on définit le temps comme la mesure du changement. Les « moments » sont donc intimement liés aux transformations (*paripāma*). Ces transformations sont discontinues, car elles ne sont pas le résultat de l'évolution continue d'entités séparées, mais elles sont la manifestation du pouvoir même de la conscience. Il n'y a pas d'entité physique continue qui puisse être le siège de transformations ; il n'y a que des perceptions diverses, qui ont toutes leur « lieu » dans la pure conscience. Cette réalité que quiconque peut vérifier dans l'intimité de sa conscience trouve un bel écho dans la description magistrale de l'univers par la physique quantique.

Le *samyam* sur les moments nous fait voir l'irréalité du temps tel que nous l'imaginons habituellement. Tous les changements et les phénomènes sont donnés ; c'est la donne initiale et unique de l'univers. C'est le mental, plongé dans le changement et identifié à lui, qui voit les choses « arriver ». Le fait que nous puis-

sions connaître le passé et le futur montre que, du point de vue de la réalité, tout est écrit de tout temps.

Encore faut-il savoir lire. Cela signifie « lire entre » (le sens du mot intelligence) les lignes, entre les phénomènes ; on perçoit alors la vacuité de toute réalité séparée, le vide de tout centre de perception individuel, l'absence de temps. Patanjali, dès le début, nomme cette réalisation *nirodha*. Les moments et leur succession sont les facettes d'un seul Moment ; Moment qui n'est pas un moment, mais plutôt Pure Conscience.

III-53

जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्

तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः

Jāti lakṣaṇa deśair anyatānavacchedāt
tulyayos tataḥ pratipattiḥ

**Ceci permet de distinguer deux objets qui autrement
sont identiques par leur genre, leur apparence
et leur position dans l'espace.**

Jāti : genre. Lakṣaṇa : différence. Deśair : place. Anyatā : séparation.
Anavacchedāt : alors qu'il n'y a pas de différence. Tulyayoḥ : de deux
semblables. Tataḥ : par là. Pratipattiḥ : distinction.

Le sūtra précédent a évoqué la connaissance de l'intemporelle réalité, qui échappe à toute catégorie. Ici, on fait référence à un résultat intermédiaire, à savoir la possibilité de distinguer des formes du réel apparemment et habituellement impossibles à distinguer. Au niveau des formes, jamais l'univers n'est le même. « On ne peut entrer deux fois dans le même fleuve », disait Héraclite ⁷⁴. Seul celui qui a acquis le plus fin discernement parvient à discerner ce qui auparavant

était confus. Par ce samyam, on parvient à percer la subtilité des transformations les plus subtiles mentionnées au sūtra III-13.

III-54

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकज्ञं ज्ञानम्

**Tāraṇam sarvaviṣayaṁ sarvathāviṣayaṁ
akramaṁ ceti vivekaṇam gyānam**

**Cette connaissance née du discernement est transcen-
dante, omnisciente, au-delà de l'espace
et du temps, et elle n'est pas évolutive.**

Tāraṇam : qui fait passer. **Sarva** : toute. **Viṣayaṁ** : chose.
Sarvathāviṣayaṁ : toutes conditions. **Akramaṁ** : sans succession, sans déroulement. **Ca** : et. **Iti** : ceci. **Vivekaṇam** : discernement. **Gyānam** : connaissance.

Patanjali dissipe ici tout doute quant à la nature de la connaissance vers laquelle fait signe le sūtra III-52. Bien qu'elle permette le résultat intermédiaire décrit au sūtra précédent, on se gardera bien de banaliser cette connaissance en l'assimilant à une quelconque mondanité. Il est bien question de la connaissance absolue, exempte des concepts de sujet et d'objet.

On établit ici clairement ce qu'est la connaissance véritable, celle de la pure existence, de la pure conscience. Pour cette réalité unique, il n'est question ni d'espace, ni de temps, ni d'évolution. Notre connaissance intellectuelle est évolutive, mais pas la connaissance ultime. La réalité en elle-même n'arrive pas. La méditation véritable est sans objet, sans but ni utilité.

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्

Sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam

Lorsque la lumière cognitive devient aussi pure que l'Esprit lui-même, celui-ci brille comme l'unique réalité sans aucune autre ; c'est la libération absolue.

Sattva : lumière cognitive. Puruṣayoḥ : l'Esprit, la présence.

Śuddhisāmye : égal. Kaivalyam : isolement, libération, accomplissement, plénitude.

Quand la lumière de l'intellect devient aussi pure (non identifiée) que l'Esprit lui-même, alors nous savons que l'un *est* l'autre. Plus rien ne fait obstacle, toute illusion a cessé. Le jeu de l'errance est compris et l'Esprit, à jamais libre, se reflète parfaitement dans le système nerveux. C'est ce que Patanjali nomme « l'isolement » (*kaivalya*), ce qui signifie que plus rien ne vient voiler la vérité de l'Unique. C'est cela la libération absolue, qui n'est rien d'autre que la cessation parfaite (*nirodha*) du sūtra I-2.

LA PLÉNITUDE (Kaivalya pāda)

IV-1

जन्मौषधिमन्त्रतयःसमाधिजाः सिद्धयः

Janmauṣadhi mantra tapaḥ
samādhijāḥ siddhayaḥ

**Nous pouvons posséder des pouvoirs surnaturels
innés ; nous pouvons aussi les acquérir au moyen
de drogues, en récitant des mantras,
par l'ascèse ou par le samādhi.**

Janmau : naissance. Auṣadhi : drogue. Mantra : mantra, vibration, incantation. Tapaḥ : ascèse, austerités. Samādhi : samādhi. Jāḥ : né de. Siddha : perfection, pouvoir, réalisation, accomplissement.

Les pouvoirs, ou *siddhis*, décrits au dernier chapitre peuvent être acquis autrement que par le samyam, c'est-à-dire par le samādhi. Par exemple, si nous possédions certains pouvoirs au cours de la dernière incarnation, nous les retrouvons généralement sans avoir rien de spécial à faire dans cette incarnation-ci. Il n'y a pas de brisure dans l'évolution. Il en va de même

avec n'importe quel talent que nous avons pu développer dans le passé. Il suffit parfois d'un événement très anodin pour ouvrir de nouveau la porte à l'acquis du passé. Nous passons d'ailleurs une bonne partie de notre enfance et de notre adolescence à nous rappeler, à travers des expériences de récapitulation, les tendances accumulées antérieurement. Même l'embryon humain et le fœtus passent par une telle récapitulation de l'évolution de la vie en général et de l'espèce humaine en particulier. Ce n'est pas un hasard si nous passons les neuf premiers mois en milieu aqueux.

La résurgence du passé explique aussi pourquoi certains êtres humains — encore trop peu nombreux ! — s'incarnent avec le plus élevé des pouvoirs, c'est-à-dire avec un état de conscience divin. De tels êtres n'ont qu'à se rappeler, ou peu s'en faut, leur état de réalisation spirituelle, avant de se remettre en route pour le plus grand bonheur de l'humanité.

Nous pouvons aussi acquérir certains pouvoirs, ou certaines perceptions extraordinaires, par le moyen de drogues, en récitant des mantras, ou par une rigoureuse ascèse. La répétition de certains mantras pendant des années peut permettre l'éclosion de certains pouvoirs ; cela est bien connu dans de nombreuses traditions. Il est également reconnu que l'ascèse sérieuse et prolongée peut aussi amener certains pouvoirs.

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरत

Jātyantara pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt

**Tout changement d'état est le débordement
du trop-plein de la nature en déploiement.**

Jāty : état. Antara : autre. Pariṇāmaḥ : transformation, changement.
Prakṛtya : nature. Āpūrāt : abondance, excès.

Une transformation peut généralement s'opérer quand le niveau d'évolution précédent a été visité et absorbé au point de créer une surabondance d'énergie. Par exemple, c'est un fait notoire que la vie spirituelle comme telle, c'est-à-dire la vie consciemment vécue d'une façon spirituelle, ne peut débiter que lorsque les tendances les plus grossières du mental se sont retirées et qu'un certain vécu a été accumulé. Tel un général consciencieux qui masse ses troupes en nombre suffisant et s'assure du support logistique approprié avant d'entreprendre une opération offensive d'envergure, la nature accumule l'énergie avant de la faire déborder à un niveau supérieur.

Cet aphorisme nous assure aussi que ce n'est pas la personne qui est la source des pouvoirs ; c'est l'être, la conscience. En tant que personnes, tout ce que nous pouvons faire, pour passer d'un état à un autre, c'est de créer des circonstances favorables. Encore faut-il se rappeler qui est la « personne » : la vitrine de l'être. Elle n'a aucune réalité hors de lui. Nous sommes l'océan et non une vague ! Dès qu'une étape de l'évolution a rempli son rôle, elle cède la place à la phase suivante, sous la poussée de la vie en marche.

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां

वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्

Nimittam aprayojakaṃ prakṛtīnāṃ
varaṇa bhedaḥ tu tataḥ kṣetrikavat

Les causes apparentes d'un changement ne sont pas vraiment motrices ; elles ne font que briser les obstacles à l'évolution naturelle, tout comme le fermier ne fait qu'aider la nature.

Nimittam : cause extérieure. Aprayojakaṃ : ne mettant pas en action. Prakṛtīnāṃ : évolution naturelle, nature. Varaṇa : obstacles. Bhedaḥ : rompre, briser. Tu : mais. Tataḥ : cela. Kṣetrikavat : comme un fermier.

Nous passons notre temps à nous illusionner sur les causes des changements auxquels nous assistons. Il n'existe qu'une seule force motrice, c'est la vie. Le reste n'est que circonstances. Tout nous est donné en temps voulu ; pourquoi nous inquiéter ou nous croire aux commandes en tant que personne-ego ? Jésus insistait : « Votre Père céleste sait que vous avez besoin de tout cela⁷⁸. » Le jardinier ne fait pas pousser les légumes et les fruits; il n'est que l'outil du déploiement de la nature. Le médecin ne guérit pas; dans le meilleur des cas, il ne fait que permettre à la vie de se refaire. De même, aucun sauveur, aucun gourou extérieur ni aucun autre personnage ne peut nous sauver. Il n'y a que soi-même, en tant que Soi, pour se sauver.

Cela qui sauve est complètement différent de notre concept de messie, qui est toujours perçu comme un Dieu extérieur à nous. C'est notre propre Soi véritable qui est à l'œuvre en nous, par nous et pour nous.

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्

Nirmāṇa cittāny asmitāmātrāt

Tout mental n'est que la création de l'ego.

Nirmāṇa : création. Cittāny : mental. Asmitā : sentiment d'individualité, égoïsme. Matrāt : seulement.

Le mental est la créature de l'ego, c'est-à-dire du sentiment d'être une entité séparée du Tout. Ce que Patanjali nomme mental (*citta*) est en réalité la collection des impressions mentales accumulées depuis toujours et qui dictent nos préférences et nos aversions. S'il n'y a plus de sujet séparé du reste, comment pourrait-il encore y avoir des préférences, des aversions, des peurs, de l'espoir, du désespoir, de la violence, du pardon et tout ce qui relève du « je » ?

Patanjali avait abordé son exposé en admettant la réalité du mental; c'est pourquoi on dit son approche « dualiste ». Mais on comprend maintenant qu'une telle approche « dualiste » ne signifie pas ici que Patanjali ignore l'unicité de l'être. Il explique que le mental existe, mais que sa réalité est créée de toutes pièces par le sentiment d'identité, qui relève de l'errance. Tout cela est le jeu de l'être. La réalité ultime, donc la seule réalité, est le Soi, l'être.

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम्

Pravṛttibhede prayojakaṃ
cittamekam anekeṣām

Bien que chaque mental agisse différemment, tous agissent sous l'impulsion du champ mental unique.

Pravṛtti : activité, façon d'agir. Bhede : différence. Prayojakaṃ : cause réelle. Cittam : mental. Ekam : un seul. Anekeṣām : plusieurs.

Cet aphorisme précise davantage ce que l'on veut dire par « mental ». Il s'agit en fait d'un concept pour décrire une suite d'actions, de réactions, d'impressions, d'émotions, de pensées et de sensations données, qui n'ont de lien entre elles que le sentiment d'être ressenties par une entité particulière qui se désigne elle-même par le vocable « je », mais qui ne possède en fait aucune existence réelle. Le champ dans lequel se déroule tout cela s'appelle le champ mental. Il n'y a qu'un seul champ mental à l'intérieur d'une seule conscience. Quand nous connaissons un mental (le « nôtre »), nous les connaissons tous, car tout mental est le champ mental. Les frontières entre personnalités sont artificielles et n'ont de réalité que celle que l'on veut bien leur prêter. Nous ne devrions jamais nous désoler de nos réactions mentales décevantes, car c'est le champ mental qui se manifeste ainsi et non une personne en particulier. Pendant tout ce temps, nous sommes la Pure Conscience et nous demeurons conscients du champ mental.

तत्र ध्यानजमनाशयम्

Tatra dhyānajam anāśayam

**De ces mentals, seul celui qui médite parvient
à se libérer du cycle des désirs.**

Tatra : de ceux-là. Dhyānajam : issu de la méditation. Anāśayam : libre des désirs.

Cet aphorisme capital énonce le fondement de la pratique méditative. Seule la méditation dissout cette idée tenace que nous sommes une entité séparée, un ego, un mental, une personnalité, un corps, etc. Or, cette idée est le fondement du cycle des désirs. Il faut recueillir la lumière de la méditation, pour ensuite confronter nos idées irréalistes et malsaines avec ce qui est. Toute autre procédure (y compris l'usage des drogues, la répétition de mantras et l'ascèse) laisse l'errance intacte. Par cette parole, Patanjali nous livre l'information capitale qui a fait si cruellement défaut à la tradition occidentale, tradition tronquée, amputée de son aspect pratique. Le message est clair : la pratique de la méditation est essentielle pour se libérer de l'errance. Parvenus à un certain niveau de réalisation, il est tentant de nous croire au-dessus de cela, d'autant plus que les concepts ne manquent alors pas pour le justifier ; mais c'est une erreur grossière.

कर्मशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्

Karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣāṃ

**Les actes d'un être illuminé ne sont ni blancs ni noirs;
ceux des autres sont triplement colorés.**

Karma : action. Aśukla : non blanc. Akṛṣṇaṃ : non noir. Yoginaḥ : du yogi. Trividham : triples. Itareṣāṃ : pour les autres.

L'être illuminé est celui qui s'est libéré du cycle des désirs. Ses actes ne sont ni bons ni mauvais, car il n'y a plus personne pour en revendiquer la paternité (ou la maternité...). « Pourquoi m'appellez-vous bon ? » lance Jésus. C'est l'action qui agit, la méditation qui médite, le corps qui se déplace, et tout cela est le déploiement de l'être. Par contre, l'être qui se croit encore limité par quoi que ce soit n'échappe pas au destin engendré par la croyance qu'il est l'auteur de « ses » actes. Selon la nature de ces actes, ce destin sera bon, mauvais ou mixte.

Notre nature originelle n'est ni bonne ni mauvaise. Ces qualificatifs ont été surimposés avec la fragmentation mentale de l'errance. La Genèse, dans sa langue très métaphorique, décrit cette chute originelle de l'homme, qui aurait mangé du fruit de « l'arbre de la science du bien et du mal ». Qu'est-ce que cet arbre de la science du bien et du mal, sinon cette division du mental entre bien et mal ? La chute originelle, c'est l'oubli que nous sommes tous le Même, et que ce Même n'est ni bon ni mauvais; Il est. Ajouter quelque chose après « Il est » est l'affaire de la fragmentation mentale et c'est cela la chute originale.

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाधि-
व्यक्तिवसिनानाम्

Tatas tad vipākānugupānām
evābhivyaktir vāsanānām

**Les seuls désirs qui se manifestent sont ceux
dont la réalisation portera à maturité
les tendances mentales résiduelles.**

Tataḥ : alors. Tad : leurs. Vipāka : fruits. Anugupānām : suivre. Eva : seulement. Abhivyaktiḥ : la manifestation. Vāsanānām : des tendances résiduelles.

Désir et tendance résiduelle ne sont ni plus ni moins synonymes. Pourquoi tel désir vient-il à telle personne et pas à une autre ? C'est tout simplement que les tendances résiduelles diffèrent, à cause de l'histoire différente de ces personnes. « L'homme bon, de son bon trésor tire de bonnes choses ; et l'homme mauvais, de son mauvais trésor en tire de mauvaises ». » Le désir est l'actualisation, ou l'activation, des impressions mentales accumulées. Il n'arrivera jamais qu'un désir survienne sans qu'il ne doive son apparition à quelque tendance latente, parfois oubliée depuis longtemps. Cela explique beaucoup de comportements inattendus et surprenants de la part de personnes que l'on croyait pourtant connaître très bien.

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्

Jāti deśa kāla vyavahitānām apy ānantaryam
smṛti saṃskārayor eka rūpatvāt

**Les tendances résiduelles ne sont ni plus ni moins que
des souvenirs ; ceux-ci forment les tendances qui agis-
sent en nous d'une façon continue dans
le temps, dans l'espace et à l'occasion
des incarnations successives.**

Jāti : incarnations, Deśa : espace, Kāla : temps, Vyavahitānām : diffé-
rent. Api : même. Ānantaryam : continu. Smṛti : mémoire, souvenir.
Saṃskārayor : tendances résiduelles, impressions accumulées. Eka :
une seule. Rūpatvāt : forme.

Platon écrivait que penser c'est se souvenir. Même les « découvertes » sont des souvenirs. L'Ecclésiaste nous dit : « Ce qui fut, cela sera ; ce qui s'est fait se refera ; et il n'y a rien de nouveau sous le soleil. Soit quelque chose dont on dise : " Tiens ! c'est neuf ! " cela fut déjà dans le passé ». » Toute expérience est mémorisée en rapport au degré de joie ou de non-joie qu'elle provoque. Quant à la joie liée aux objets, elle est également une forme de souvenir, car l'être est la joie pure et c'est la nostalgie de cette joie qui nous fait rechercher les objets ou les circonstances qui, croit-on, vont faire revivre cette joie. Les tendances résiduelles ont le bras long et peuvent se manifester très longtemps après leur enregistrement initial, y compris au cours d'incarnations ultérieures. À ce niveau, il n'y a pas de discontinuité dans l'évolution. Nous ne pouvons empêcher l'accumulation des souvenirs et la formation des tendances. Le mental en errance croit qu'il doit agir

sous l'impulsion du moindre de ses désirs, alors que l'être illuminé demeure libre face à ceux-ci ; c'est en cela que réside toute la différence.

IV-10

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्

Tāsām anāditvaṃ cāṣiṣo nityatvāt

**Les désirs remontent à la nuit des temps,
car la soif de plénitude est éternelle.**

Tāsām : pour eux. Anāditvaṃ : sans commencement. Ca : et. Aṣiṣaḥ : soif de vivre. Nityatvāt : éternel.

Au plus profond de chacun d'entre nous la soif de plénitude nous appelle à passer de l'autre côté, à nous installer sur l'autre rive. Cette soif, ou nostalgie, est éternelle, car elle reflète notre être lui-même, qui ne connaît pas le passage du temps. Il n'y a donc aucun autre moyen de combler notre soif que de se rappeler notre nature véritable. C'est bien ce que disait Jésus à la Samaritaine : « Quiconque boit de cette eau aura soif à nouveau ; mais qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; l'eau que je lui donnerai deviendra en lui source d'eau jaillissant en vie éternelle ⁷⁸. » Les désirs n'ont pas à être réprimés ni condamnés ; ils ne font qu'exprimer notre soif de plénitude. Héraclite dit : « Il est pénible de lutter contre le désir, car il s'achète à prix d'âme ⁷⁹. » Face au désir, nous n'avons qu'à nous rappeler la plénitude et savoir que nous sommes cette plénitude. Le désir ultime de l'homme reflète son souvenir le plus profond, celui de la joie qu'il est. L'homme plongé dans les ténèbres de l'errance poursuit ses désirs avec frénésie. L'homme plongé dans les ténèbres de la réaction réprime ses

désirs avec vengeance. Ni l'un ni l'autre ne voit la plénitude. La paix n'a rien à voir avec l'accomplissement ou non des désirs. *Il suffit de voir.*

La sagesse est avant tout pratique ; elle est pure intelligence. L'intelligence, c'est savoir « lire entre » : entre les lignes, entre les pensées, entre les respirations, entre les émotions, entre les désirs. Celui ou celle qui prend le temps de « lire entre » redécouvre à coup sûr la plénitude en lui-même ou en elle-même. Nous n'enlevons rien à la vie que nous menons, sauf le brouillard de la confusion. Il s'agit simplement d'ajouter la clarté de la méditation sur cette sagesse. C'est cette clarté qui seule permet d'éclairer les coins sombres de la pensée et de récurer l'inconscient. L'application d'une lumière fulgurante sur les derniers bastions de la confusion fait la différence entre des moments d'illumination fugitifs et la libération finale, et donc entre l'état de *sabīja samādhi* (I-46) et le *nirbīja samādhi* (I-51) ou *kaivalya* (IV-34).

IV-11

हेतुफलाश्रयालम्बनेः संगृहीतत्वादेशामभावे
तदभावः

Hetu phalāśrayālabhanaiḥ saṁgrhītatvād
eṣāmbhāve tadabhāvaḥ

Les désirs sont perpétués par l'asservissement du mental aux objets de son attention ; il s'agit d'un cycle de causes et d'effets. L'élimination de cet asservissement entraîne la disparition des désirs.

Hetu : cause. Phala : fruit. Āśraya : dépendant. Alambanaiḥ : accroché. Saṁgrhītatvād : tenu ensemble. Eṣām : de ceux-là. Abhāve : disparition. Tad : ceux-là. Abhāvaḥ : disparition.

Tant que la joie est tributaire des phénomènes, elle demeure incomplète et passagère. L'errance consiste à croire que les objets, les personnes, les expériences et les émotions vont un jour nous procurer la joie absolue. Elle nous fait espérer qu'un jour tout ira mieux si... Or, c'est justement là la cause de notre asservissement et de notre souffrance. Pour rompre ce cercle vicieux, il faut extirper l'errance. Contrairement à ce que prêchent un grand nombre de moralistes, d'éditorialistes, de gens bien pensants et d'hommes religieux, il est inutile d'essayer d'éliminer, d'ignorer, de combattre ou de refouler les désirs d'une façon permanente ; nous n'avons d'ailleurs, pour nous en convaincre, qu'à observer l'échec lamentable de tous ces braves gens.

Le maître de Galilée nous affirme : « Il n'est pas possible que quelqu'un entre dans la maison du fort et la prenne de force à moins qu'il ne lui lie les mains ; alors il bouleversera sa maison ». Il convient d'abord de terminer l'errance.

Méditer, c'est abandonner l'espoir qu'un jour tout ira mieux en faveur de la certitude que tout est parfait.

IV-12

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम्

Atītānāgataṃ svarūpatokṣṣty
adhvabhedād dharmāṇām

**Le passé et le futur ont une réalité ; ils sont le
résultat des chemins évolutifs différents
des formes manifestées.**

Atīta : passé. Anāgataṃ : futur. Svarūpataḥ : en réalité. Asti : existant.
Adhva : chemins. Bhedād : différents. Dharmāṇām : formes, caractéristiques.

Ce que nous nommons *présent* semble réel, alors que le passé et le futur seraient plutôt des idées. En fait, tout est réel, mais ce qui est réel, c'est l'unique Conscience, l'unique Moment. C'est cela qui semble réel dans le « présent ». Les formes, qu'elles soient passées, présentes ou futures, existent réellement, en tant que la Conscience unique. Leurs différences résident dans les formes, dans les chemins évolutifs différents. C'est l'idée que nous sommes des créatures séparées existant dans le présent qui limite notre vision aux formes telles qu'elles sont maintenant. Nous sommes la présence. Le passé et le futur sont réels parce qu'ils se tiennent dans la présence. Dans le sein de l'existence absolue, toutes les formes sont ; aucune n'est plus réelle ou plus actuelle que les autres. C'est le mental limité qui voit défiler les formes et les phénomènes. L'être explore toutes les avenues « en même temps » et n'en tient aucune pour plus ou moins réelle que les autres. C'est le jeu du Divin. Quand Patanjali affirme que le passé et le futur ont une réalité, il entre dans le jeu. Le tout est d'y entrer consciemment.

IV-13

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः

Te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ

**Les caractéristiques manifestées constituent le présent ;
celles qui ne le sont pas forment le passé et le futur.**

Toutes sont le jeu des énergies fondamentales.

Te : ceux-là. Vyaktia : manifestés. Sūkṣmā : subtils. Guṇātmānaḥ : les énergies fondamentales.

Les énergies fondamentales, examinées dans les chapitres précédents, se combinent de façon à créer tout ce qui existe dans l'univers manifesté, à tous les niveaux. La façon dont s'agencent ces énergies universelles constitue la liberté du Divin. Rien ne disparaît ni n'apparaît, car l'essence demeure non affectée par les transformations.

IV-14

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम्

Pariṇāmaikatvād vastutattvam

**L'état particulier d'un objet est l'expression
de l'unicité d'une certaine combinaison
des énergies fondamentales.**

Pariṇāma : transformation, état particulier. Ekadvād : unicité. Vastu : objet, substance. Tattvam : réalité.

Chaque objet est l'expression d'une combinaison unique des énergies fondamentales. Là réside l'unique différence entre les objets, qui sont une seule et même réalité. À sa façon, cet aphorisme souligne encore une fois le fait qu'il n'existe qu'une seule essence, d'où sont issues les énergies fondamentales et donc tous les objets. Tout n'est qu'apparitions différentes du Même.

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः

Vastusāmye cittabhedāt tayorvibhaktaḥ panthāḥ

**Deux objets identiques paraissent différents
à cause des façons différentes dont
ils sont perçus par le mental.**

Vastu : objets. Sāmye : les mêmes. Citta : mental. Bhedāt : différence.
Tayoḥ : leur. Vibhaktaḥ : séparé. Panthāḥ : voie, moyen, route.

Cet aphorisme rappelle le III-52. La différence entre deux objets identiques demeure toujours une question de perspective. Voilà qui rejoint bien la physique quantique, ou, mieux est bien rejoint par la physique quantique ; celle-ci nous informe que l'observateur doit toujours spécifier le mode d'observation d'un objet, car cela influence le résultat observé. Une observation est toujours le résultat de *l'interaction* de l'observateur avec l'objet. D'ailleurs, il n'y a ni observateur, ni objet, ni observation ; il n'y a que Cela, qui ne peut ni être séparé en parties ni réuni en un tout. Nous pouvons bien diviser la réalité en catégories, à des fins descriptives et dans la vie courante, tout comme nous continuons d'utiliser la physique classique pour décrire les phénomènes macroscopiques et « ordinaires », mais la réalité elle-même demeure imperméable à toute forme d'analyse. Si nous nous percevons comme des individus séparés, alors nous acceptons la fragmentation ainsi créée, avec toutes ses séquelles.

न चैकचित्ततन्त्रं चेद्वस्तु तत्प्रमाणकं तदा किं स्यात्

Na caikacitta tantram cedvastu
tatpramāṇakam tadā kiṃ syāt

L'existence d'un objet ne dépend pas de sa perception par un mental individuel ; sinon qu'est-ce qui existerait quand l'objet n'est pas perçu par ce mental ?

Na : ne pas. Ca : et. Eka : un seul. Citta : mental. Tantram : continuité, chaîne, dépendance. Ced : si. Vastu : objet. Tat : par cela. Pramāṇakam : être connu. Tadā : alors. Kiṃ : qu'est-ce qui ? Syāt : existerait.

Patanjali réfute immédiatement une exagération grossière qui a encore parfois cours, à savoir que l'existence de l'objet dépend uniquement de l'observateur particulier. Rien n'est plus faux, affirme-t-il, car comment expliquerait-on que les objets existent pour un observateur particulier, alors que tous les autres ne le perçoivent pas ? La question fondamentale est celle-ci : qu'est-ce donc qu'un objet ? Seul un esprit méditatif peut être saisi de cette réalité. La réalité, ou la continuité (*tantram*) d'un « objet » n'est ni dans la forme perçue ni dans le mental qui perçoit celle-ci. Elle est Dieu et c'est ce que nous sommes, ce Dieu, cette Pure Conscience.

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्

Tad uparāgāpekṣitvāc cittasya
vastu gyātāgyātam

**On perçoit l'objet uniquement lorsque
celui-ci colore le mental.**

Tad : cela. Uparāga : couleur. Apekṣitvāc : besoin. Cittasya : mental.
Vastu : objet. Gyāta : connu. Agyātam : inconnu.

La perception est le processus par lequel l'objet est perçu par les sens et une image en est formée dans le mental. L'organe oculaire aura beau être intact et le nerf optique en bonne santé, si la région du cerveau qui forme les images est endommagée, rien n'est perçu. Il en va de même avec les autres sens. La perception est en fait beaucoup plus interne qu'on le croit. On dit que l'objet colore le mental. Celui-ci n'a aucune couleur en lui-même ; au repos, il est vide. Tant que l'objet n'est pas mis en contact avec le mental, il n'est pas perçu et, *pour ce mental*, n'existe pas encore. Mais dès que ce mental perçoit l'objet, il *est* cet objet et il le connaît. Le cerveau refait cet objet en lui. Les prétendus objets, en tant que formes séparées, n'existent que dans le mental.

Des personnes nées aveugles, et à qui une intervention médicale a rendu la vue plus tard dans leur vie, ne distinguaient pas vraiment des objets comme tels mais plutôt de la lumière. Cela montre que nous avons dû éduquer notre cerveau pour lui apprendre à séparer les objets ; tout n'est que lumière et c'est dans le cerveau que la fragmentation s'effectue. C'est aussi dans le cerveau que la fragmentation doit cesser. Le moment est venu d'éduquer notre cerveau pour que de nouveau

il perçoit la lumière de la Pure Conscience tout en prenant conscience des « objets ».

IV-18

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः

पुरुषस्यापरिणामित्वात्

Sadā gyātāś citta vṛttayas tatprabhoh
puruṣasyāpariṇāmitvāt

**Le mental et toute son activité sont toujours perçus
par leur créateur, l'immuable Esprit.**

Sadā : toujours. Gyātāḥ : connu. Citta : mental. Vṛttayaḥ : activité mentale. Tat : cela. Prabhoḥ : Seigneur. Puruṣasya : l'Esprit, le Soi, la Présence. Apariṇāmitvāt : sans changement.

Ce qui connaît est l'Esprit ; rien d'autre ne connaît. Esprit (*Puruṣa*) est le mot de Patanjali pour désigner ici la Pure Conscience en tant qu'Observateur. Quand on dit que le mental connaît l'objet, cela signifie que l'Esprit connaît l'objet tel que perçu par les sens et enregistré dans la pensée (le mental). L'Esprit est immuable et perçoit toutes les modifications. Quand Il est au repos, Il se connaît comme pur Esprit. Quand l'activité mentale prend place, Il se connaît en tant qu'activité mentale. Quand l'être humain a réalisé sa nature véritable, Il se connaît comme Esprit qui inclut l'activité mentale. « S'ils vous demandent quel est le signe de votre Père qui est en vous, dites-leur : c'est un mouvement et un repos ²¹. » L'Esprit est le Tout ; Il est à la fois le Tout, la lumière du Tout, les objets du Tout, l'observateur du Tout et la réalisation du Tout parvenu au Tout à travers le système nerveux humain. Jésus dit : « Je suis la lumière qui est sur eux tous. Je suis le

Tout. Le Tout est sorti de moi et le Tout est parvenu à moi. Fendez du bois, je suis là ; levez la pierre, vous me trouverez là ».

IV-19

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्

Na tat svābhāsaṃ dṛśyatvāt

**Le mental ne s'éclaire pas lui-même ;
il est éclairé.**

Na : ne pas. Tat : cela. Svābhāsaṃ : auto lumineux. Dṛśyatvāt : car il est connu.

Ce qui est conscient, c'est cela qui connaît ; le reste n'est que concepts utiles, inutiles ou nuisibles. Le mental est l'un de ces concepts. Il est utile pour expliquer le fonctionnement du monde de l'expérience. Il devient inutile pour expliquer la conscience. Il se fait carrément nuisible quand nous y croyons en tant que réalité absolue et que nous nous identifions à lui. Le mental n'éclaire pas, car il n'est qu'une idée ! L'errance consiste à croire que nous sommes le mental et qu'en tant que tel nous nous éclairons. Bien plus, un être humain qui croit cela doute souvent même de l'existence de la pure conscience ! La montée de la lumière spirituelle vient bouleverser cela de fond en comble. Le maître de Galilée affirmait : « C'est pour un discernement que je suis venu en ce monde : pour que ceux qui ne voient pas voient et que ceux qui voient deviennent aveugles ».

Nous réussissons à établir la lumière en méditant sur la lumière et non sur ses reflets changeants que sont les phénomènes et les pensées.

एकसमये चोभयानवधारणम्

Ekasamaye cobhayānavadhāraṇam

**C'est pourquoi il ne peut être à la fois
conscient de l'objet et de lui-même.**

Ekasamaye : en même temps. **Ca** : et. **Ubhaye** : l'un et l'autre, les deux. **Anava** : impossibilité. **Dhāraṇam** : d'être connu.

Le mental n'est pas la conscience et ne peut donc pas se connaître. Seul le Soi se connaît, car il est la lumière elle-même. Seul le Soi est omniscient. La méditation portera donc sur ce qui éclaire plutôt que sur ce qui est éclairé ; c'est la seule méditation qui puisse libérer. Les visualisations, les musiques douces, les mantras, les expériences astrales et autres, tout cela est connu et ne connaît pas ; ce ne sont qu'images de la réalité, bien que ces images puissent avoir leur utilité. La vraie méditation consiste à placer son attention sur cela qui éclaire, sur cela qui s'éclaire de lui-même. « Nous sommes venus de la lumière, là où la lumière est née d'elle-même ».

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च

Cittāntaradṛśye buddhibuddher
atiprasaṅgaḥ smṛtisāṅkaraś ca

**Si le mental était éclairé par un autre mental,
il faudrait alors une infinité de mentals,
avec une inéluctable confusion
des impressions enregistrées.**

Citta : mental. Antara : extérieur. Dṛśye : connu. Buddhi : connaissance. Buddheḥ : de la connaissance. Atiprasaṅgaḥ : excès. Smṛti : mémoire. Sāṅkaraḥ : confusion. Ca : et.

Ce sūtra ne vise pas tant à réfuter la croyance qu'un individu peut connaître le mental d'un autre individu, comme de nous mettre en garde contre la construction presque inconsciente d'un « observateur » qui ne serait en fait qu'une nouvelle créature du mental, un supermental connaissant le premier, et peut-être lui aussi connu à son tour par un autre « observateur », etc. L'observateur véritable est la vie, l'unique réalité. C'est cela que nous sommes et c'est cela qui met fin à toute confusion sur-le-champ. Aucun concept ne peut nous donner la réalisation que procure la connaissance de notre vraie nature.

C'est ce qu'avancait Jésus :

Si ceux qui vous guident vous disent : « Voici, le Royaume est dans le ciel », alors les oiseaux du ciel vous devanceront ; s'ils vous disent qu'il est dans la mer, alors les poissons vous devanceront. Mais le Royaume, il est le dedans et il est le dehors de vous. Quand vous vous serez connus, alors vous serez connus et vous saurez que c'est vous les fils du Père le

Vivant. Mais s'il vous arrive de ne pas vous connaître, alors vous êtes dans la pauvreté, et c'est vous la pauvreté ²⁵.

IV-22

चित्तेरप्रतिसङ्क्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्

Citter apratisaṅkramāyās tad ākārapattau
svabuddhi saṃvedanam

**La connaissance de soi apparaît quand
le mental assume une forme immuable.**

Citteh : mental. Apratisaṅkramāyāḥ : tel qu'il ne bouge pas. Tad : cela. Ākāra : forme, apparence. Apattau : apparaître. Svabuddhi : auto-connaissance. Saṃvedanam : la connaissance.

Quand le mental assume une forme immuable, c'est que le Soi reflète en lui sa nature véritable en tant que Soi, en tant que lumière. Cette réalisation est la dernière transformation subie par le mental, c'est le couronnement de l'évolution. Tant que le mental assume une forme changeante, il connaît le changement et rien d'autre ; il ignore la réalité. Mais pour le Soi, il n'y a jamais eu d'errance, non plus qu'il n'y a de réalisation.

द्रष्टृद्रश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्

Draṣṭṛ drśyoparaktam cittam sarvārtham

**Le mental coloré à la fois par la conscience
et par l'objet connaît tout.**

Draṣṭṛ : observateur. Drśya : observé, objet. Uparaktam : être coloré par. Cittam : mental. Sarva : tous. Artham : les objets.

Un tel mental a subi la transformation ultime et n'est plus vraiment le mental. Un tel mental ne connaît plus la fragmentation mentale : il ne lui reste plus rien d'autre à connaître. C'est pourquoi il est omniscient. La science réelle ne consiste pas, comme on le croirait, à savoir tout ce qu'il y a à savoir ; c'est plutôt de demeurer établi dans l'état exempt de questions. C'est le samādhi permanent, dans le plein sens du mot, soit l'intellect égal, ou équanime.

तदसङ्ख्येयवासनाभिश्चित्रमपि

परार्थं संहत्यकारित्वात्

**Tad asaṅkhyeya vāsanābhiś citramapi
parārtham saṁhatyakāritvāt**

**Malgré ses tendances innombrables, le mental existe
pour le Soi, car il n'en est pas séparé.**

Tad : cela. Asaṅkhyeya : innombrables. Vāsanābhiḥ : impressions résiduelles. Citram : peint. Api : aussi. Para : autre. Artham : but, objectif, sens. Saṁhatya : en conjonction. Kāritvāt : à cause.

Le sens de l'évolution devient apparent lorsque celle-ci tire à sa fin. Les « innombrables tendances du mental » ne nous distraient plus. La manifestation vise à fournir l'expérience du Soi et rien d'autre, même si en cours de route il semble se dessiner une pléthore de buts et de desseins. Nous gaspillons tant d'énergie à assigner des buts à tout et à prêter des intentions à tous, qu'il ne nous en reste plus guère pour réaliser la vérité. Mais une fois la lumière du jour établie, la brume se dissipe. Ce qui alimente le moindre de nos désirs, c'est le non-désir, la paix parfaite, le Soi.

IV-25

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः

Viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanā vinivṛttiḥ

**Celui qui perçoit la distinction réalise
la conscience du Soi et n'entretient
plus aucune interrogation à son sujet.**

Viśeṣa : distinction. Darśina : celui qui voit. Ātmabhāva : le niveau du Soi. Bhāvanā : apparaître, exister. Vinivṛttiḥ : cessation complète.

Tant que nous n'avons pas perçu directement la distinction entre le mental et le Soi, nous demeurons dans le doute, le scepticisme, les hypothèses, les doctrines religieuses à croire ou à ne pas croire, les dogmes, les exercices intellectuels, comme la théologie et la philosophie, les tergiversations, les discussions académiques à grands coups de crayon et les sermons émotifs, bref dans l'errance et la misère spirituelle.

Le prophète Isaïe lançait : « Le Seigneur a dit : ce peuple m'honore des lèvres, mais leur cœur est loin de moi. Vain est le culte qu'ils me rendent : les doctrines qu'ils enseignent ne sont que préceptes humains,

leçons apprises ! [...] La sagesse de ses sages tournera court, l'intelligence de ses intelligents s'éclipsera ²⁶. » Patanjali, Jésus, Isaïe et tous les maîtres et les prophètes passés et présents nous indiquent le moyen de nous extraire de cette indigence lamentable ; ce qui compte ce n'est pas le personnage historique, c'est la pratique de ce qu'il a recommandé. « Ce n'est pas en me disant : " Seigneur, Seigneur ", que l'on entrera dans le Royaume des Cieux, mais c'est en faisant la volonté de mon Père qui est dans les Cieux ²⁷. »

Réaliser la distinction entre le Soi et le mental, c'est savoir ce qui est, par rapport aux *représentations* de ce qui est. Le jour où nous délaissons pour un temps les « préceptes humains » (que nous croyons divins...) et que nous considérons la réalité telle qu'elle est, ce jour-là une grande lumière jaillit et l'on entre dans un espace où les questions perdent tout sens. Quelle question peut-on entretenir sur le Soi quand on est le Soi ? « Ce jour-là, vous ne me poserez aucune question ²⁸. »

IV-26

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्

Tadā vivekanimnam kaivalya
prāgbhāram cittam

**Dès lors, le mental maintient une propension continue
au discernement et il est irrésistiblement
attiré par l'unique réalité.**

Tadā : alors. Viveka : discernement. Nimnam : entraîné vers, incliné vers. Kaivalya : libération, accomplissement, plénitude. Prāgbhāram : gravité en direction de. Cittam : mental.

Le point tournant de la vie consiste en cette expérience directe, cette compréhension véritable de ce

qu'est le Soi. Dès lors, plus rien n'est pareil ; nous ne pouvons plus revenir en arrière et feindre d'ignorer. Nous perdons intérêt à tout ce qui ne révèle pas notre vraie nature en tant que Soi. Quand la vision de l'Unique demeure stable, c'est la libération définitive et totale, la plénitude.

IV-27

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः

Tac chidreṣu pratyayāntarāṇi saṃskārebhyaḥ

**Toute autre pensée qui se glisse alors
dans le mental n'est que le résultat
des impressions résiduelles.**

Tat : de cela. Chidreṣu : dans les interstices. Pratyayā : pensées.
Āntarāṇi : autres. Saṃskārebhyaḥ : impressions résiduelles.

Une ou des expériences directes ne veulent pas dire que le mental a été totalement purifié. En fait, c'est à ce moment que le travail peut commencer. Quel est ce travail ? Il s'agit d'examiner à mesure qu'elles se présentent les pensées porteuses de fragmentation mentale, de dualité, et de les lessiver parfaitement avec la connaissance que nous sommes le Soi, ou la pure conscience, et rien d'autre. Tant que cela n'est pas complété, les impressions mentales résiduelles risquent de refaire surface et d'obscurcir de nouveau la vision.

हानमेषां क्लेशवदुक्तम्

Hānameṣām kleśavaduktam

**Nous pouvons les amener au repos de
la façon décrite pour les obstacles.**

Hānam : cessation. Eṣām : de ceux-là. Kleśavad : comme pour les obstacles. Uktam : décrit.

La façon de traiter les pensées indésirables a déjà été expliquée dans le deuxième chapitre. Nous pouvons certes les réduire temporairement au silence, mais nous pouvons surtout les dissoudre définitivement en les confrontant à la lumière intense de notre nature véritable.

L'expérience démontre amplement que tant que nous ne nous engageons pas sérieusement dans cette pratique, nous demeurons de la matière première pour les thérapeutes de toutes sortes.

प्रसङ्ख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा

विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः

Prasaṅkhyāneḥpy akusīdasya sarvathā
vivekakhyāter dharmameghaḥ samādhiḥ

**Celui qui vit en permanence dans le discernement ne
ressent plus aucun engouement, même pour les plus
subtils niveaux intellectuels ; il a atteint le samādhi
dit du Nuage de Vertu.**

Prasaṅkhyāne : dans les plus hauts niveaux intellectuels. Api : aussi. Akusīdasya : n'a pas d'intérêt. Sarvathā : constant. Viveka khyateḥ : discernement. Dharma meghaḥ samādhiḥ : samādhi du Nuage de Vertu.

Quel intérêt peut bien avoir l'être qui connaît sa vraie nature dans les stériles débats philosophiques ou l'exégèse tatillonne de textes dont les érudits ne réalisent pas encore directement l'essence ? Le samādhi du « Nuage de Vertu » est cet état qui demeure inaltéré par les transformations de quelque nature que ce soit. De ce Nuage de Vertu pleuvent toutes les vertus et toute la joie réelle sur terre.

IV-30

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः

Tataḥ kleśa karma nivṛttiḥ

Celui-ci élimine les causes de souffrance et d'asservissement aux actes et au destin.

Tataḥ : par cela. Kleśa : souffrances. Karma : actes, destin. Nivṛttiḥ : enlèvement.

Ce samādhi enlève les dernières traces de l'errance. On ne tombe alors plus jamais victime de l'illusion d'être une entité séparée. C'est cela qui élimine les causes de souffrance ; il ne reste plus personne pour revendiquer les actes et leurs conséquences.

तदा सर्वविरणमलापेतस्य
ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम्

Tadā sarvāvaraṇa malāpetasya
gyānasyānantyāj gyeyamalpam

**Toute impureté enlevée, la connaissance se révèle
être infinie ; le savoir relatif paraît
alors bien insignifiant.**

Tadā : alors. Sarva : toute. Āvaraṇa : impureté. Malāpetasya : enlevée. Gyānasya : de la connaissance. Ānantyāt : à cause de l'infinité. Gyeyam : le connu, ce qui peut être connu. Alpam : petit, insignifiant.

Une fois la dernière couche nuageuse franchie, le ciel est à jamais pur et infini, et il est baigné d'une lumière incomparable. Qu'est-ce que l'éclat d'une bougie comparé à ce ciel ?

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्
Tataḥ kṛtārthānām pariṇāma krama
samāptir guṇānām

**De ce fait, l'évolution des énergies fondamentales, ayant
rempli son rôle, arrive à son accomplissement.**

Tataḥ : par cela. Kṛtārthānām : ayant rempli son but. Pariṇāma : transformations. Krama : succession. Samāptiḥ : accomplissement, perfection. Guṇānām : les énergies fondamentales.

Le long chemin, que nous avons longtemps cru interminable, s'achève dans l'apothéose véritable. Il n'y a plus personne qui désire quoi que ce soit ; c'est la plénitude de l'évolution. Le chemin de l'homme en mouvement semble s'arrêter ; mais pour l'être réalisé rien ne s'arrête, car rien n'a jamais commencé.

IV-33

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः

**Kṣaṇapratiyogī pariṇāmāparānta
nirgrāhyaḥ kramah**

**L'évolution est la séquence ininterrompue
des moments ; nous la comprenons vraiment
lorsqu'elle arrive à son terme.**

Kṣaṇa : moments. Pratiyogī : séquence ininterrompue. Pariṇāma : transformations. Aparānta : terme, fin. Nirgrāhyaḥ : complètement compréhensible. Kramah : processus, succession.

Les moments sont les points temporels de l'évolution ininterrompue des formes. Tant que nous la subissons, nous avons grand peine à concevoir le sens véritable de l'évolution. Nous comprenons cette évolution quand nous sommes rendus à son couronnement. Or, la compréhension de la fin est celle du commencement : c'est l'être, qui renferme le temps et n'en est jamais tributaire. « Car là où est le commencement, là sera la fin. Heureux celui qui se tiendra dans le commencement, et il connaîtra la fin, et il ne goûtera pas de la mort ». Nous devrions consacrer davantage de temps et d'énergie à réaliser notre nature véritable qu'à « essayer de comprendre ». Avec cette réalisation, tout doute disparaît. Avant la réalisation, le mental doit s'appuyer sur ses pauvres images, sur ses gris concepts ; mais désor-

mais tout est clair. Le Christ nous assure : « Ce jour-là, vous ne me poserez plus aucune question ⁹⁰. »

IV-34

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति

Puruṣārtha śūnyānāṃ guṇānāṃ pratiprasavaḥ
kaivalyaṃ svarūpapratisthā vā citiśaktir iti

Les énergies fondamentales n'ont alors plus de rôle à jouer pour la Conscience et elles retournent à leur état latent originel. C'est la plénitude : la puissance de la Pure Conscience est ainsi établie dans sa nature véritable.

Puruṣārtha : pour la présence. Śūnyānāṃ : vide. Guṇānāṃ : les énergies fondamentales. Prati : retour. Prasavaḥ : création. Kaivalyaṃ : libération, la Plénitude. Svartūpa : sa forme véritable, sa propre nature. Pratisthā : établie fermement. Vā : ou. Citi : pure conscience. Śaktir : pouvoir, puissance. Iti : ainsi.

La shakti est la puissance, c'est l'autorité véritable dont le prophète de la parole est revêtu à chaque fois que la connaissance se met sur le chemin pour nous appeler à elle. La puissance est *archè*, en grec, qui est aussi le commencement. La fin est dans le commencement, dans la puissance. « Je suis l'Alpha et l'Oméga ⁹¹. » Qu'y a-t-il au commencement, sinon la parole (*logos*) ? Qu'y a-t-il à la fin, sinon la parole (*Citi Śakti*, l'Esprit saint) ? Dès lors, qu'y a-t-il entre les deux, sinon encore la parole (l'homme) ? Les trois sont le Même : Cela qui « crée » (le Père), Cela qui est incarné (le Fils de l'Homme) et Cela qui vient (l'Esprit Saint).

À la fin de la longue journée, quand tout ce qui devait être accompli a été accompli, quand tout ce qui avait à être dit a été dit et quand tout ce qui avait à être connu a été connu, la conscience rentre en elle-même. Sur un certain plan, le jeu a été joué. Mais sur un autre plan, il *est* joué : ce n'est pas un événement dans le temps, ni même une série d'événements. Le jeu *est* joué, dans un unique Moment intemporel.

Si nous demandons si le jeu est terminé, nous devons répondre « non ». Si nous demandons s'il continue, nous devons répondre « non ». Si nous demandons si c'est ni un ni l'autre, nous devons répondre « non ». Si nous demandons si c'est les deux à la fois, nous devons répondre « non ».

*Le vent souffle où il veut et tu entends sa voix,
mais tu ne sais pas d'où il vient ni où il va. Ainsi
en est-il de quiconque est né de l'Esprit ».*

ANNEXE

La prononciation du sanskrit

Il importe de prononcer les sūtras correctement. On trouvera ici quelques règles élémentaires permettant d'utiliser la translittération utilisée dans cet ouvrage, celle qui est internationalement reconnue.

A- Voyelles

Le sanskrit comporte des voyelles simples, des diphthongues et des liquides syllabiques. Les voyelles simples sont brèves (a, i, u) ou longues (ā, ī, ū). Ces dernières sont ouvertes et prononcées plus longuement.

1. Voyelles simples

A, a : un *a* très bref, comme dans « parfait »; à la fin d'un mot, presque comme un « e », comme dans « vogue ».

Ā, ā : tard

I, i : fini

Ī, ī : soupir

U, u : soupir

Ū, ū : lourd

Note : on doit prendre garde de ne jamais insister sur un « a » bref, comme on l'entend trop souvent. Ainsi, on ne prononce pas vraiment « yoga », « Rama » et « karma »; on prononce presque « yogue », « Rame » et « Karme ».

2. Diphtongues

On distingue des diphtongues brèves et des longues. On les prononce comme elles sont écrites.

E, e : amené (jamais un e)

AI, ai : gouvernail

O, o : profession

AU, au : caoutchouc

3. Liquides syllabiques

Ṛ, ṛ : un son s'approchant de « ri », comme dans cri-
tique.

Ṝ, ṝ : même son, mais allongé.

4. Autres

On compte également deux sons qui sont des modifications de voyelles. Le premier est une nasalisation, que l'on prononce souvent comme un « m ». La translittération utilisée dans cet ouvrage en tient déjà compte.

Le second son, représenté par « ḥ », indique qu'il faut ajouter une brève expiration à la fin du mot, un peu comme si la dernière syllabe trouvait un écho.

B- Consonnes

Le sanskrit abonde en consonnes. Il faut bien faire sentir les aspirations. Un point sous une consonne indique que cette consonne est *rétroflexe* : on la prononce en plaçant le bout de la langue sur l'arrière du palais.

1. Consonnes simples

K, k : goup

G, g : gare

C, c : tchèque.

CCH, cch : même son, mais plus aspiré

J, j : on prononce « dj », comme dans djellaba.

Jh, jh : même son, mais aspiré.

T, t : table

TH, th : il n'y a pas d'équivalent, ni en français ni en anglais. On prononce comme c'est écrit, en faisant sentir l'aspiration.

Ṭ, ṭ : comme pour « t », mais en plaçant le bout de la langue sur l'arrière du palais.

ṬH, ṭh : même son, mais en faisant sentir l'aspiration.

D, d : divin

DH, dh : il n'y a pas d'équivalent, ni en français ni en anglais. On prononce comme c'est écrit, en faisant sentir l'aspiration.

Ḍ, ḍ : comme pour « d », mais en plaçant le bout de la langue sur l'arrière du palais.

ḌH, ḍh : même son, mais en faisant sentir l'aspiration.

P, p : parfait

PH, ph : même son, mais en faisant sentir l'aspiration. *On ne prononce pas « f » comme dans « physique ».*

B, b : bateau

BH, bh : même son, mais en faisant sentir l'aspiration.

N, n : nouveau

M, m : mer

Ñ, ñ : ce son est comme un « n » à la fois nasal et vélaire (prononcé dans la région du voile du palais).

Ṇ, ṇ : ce son est comme un « n » à la fois nasal et palatal (prononcé dans la région du palais).

Ṇ, ṇ : ce son est comme un « n » rétroflexe, prononcé en plaçant le bout de la langue sur l'arrière du palais.

Y, y : yaourt

R, r : rue

L, l : alors

V, v : la prononciation semble alterner entre notre « v » français et le « w ».

S, s : suprême

Ṣ, ṣ : chaque

Ṣ, ṣ : chaque

H, h : Hermès

2. Consonnes composées

Le sanskrit comporte un grand nombre de consonnes nées de la fusion de deux consonnes simples. La translittération rencontrée dans cet ouvrage en tient déjà compte.

Un mot (et ses dérivés) mérite toutefois d'être mentionné : gyāna (connaissance). On prononce le « gy » comme il est écrit, mais en le nasalisant fortement. (Dans le sud de l'Inde, on écrit « jñ » [jñāna] ; cette habitude est malheureuse car le lecteur non averti prononce cela comme c'est écrit, produisant ainsi un des sons les plus incorrects et les plus désagréables que l'on puisse entendre.)

NOTES

- 1 Jean 16, 24.
- 2 Matthieu 26, 40.
- 3 Ce mot sanskrit signifie: fil, cordon, continuité ou règles exprimées en aphorismes.
- 4 Matthieu 5, 13.
- 5 Matthieu 7, 21.
- 6 Martin Heidegger, *Acheminement vers la parole*, Paris, Gallimard, 1976, p. 98. Traduit de l'allemand *Unterweg sur sprache*, Verlag Günter Neske, Pfullingen, Allemagne, 1959.
- 7 Devanagari signifie « le lieu du Divin ».
- 8 Isaïe 61, 1-2 et Luc 4, 18-19.
- 9 Martin Heidegger, *Qu'appelle-t-on penser?* Paris, P.U.F., 1983.
- 10 *Spandakarikā, Stances sur la vibration*, de Vasugupta, introduction et traduction par Lilian Silburn, De Boccard Édition-Diffusion, 11, rue de Médicis, 75006 Paris, 1990, versets 3 et 5.
- 11 Thomas 17.
- 12 Matthieu 6, 33-34.
- 13 Matthieu 5, 8.
- 14 Matthieu 13.
- 15 Tiré d'une allocution au collège de Swarthmore, en 1938. Cité dans *Einstein : a Portrait*, Pomegranate Artbooks, Corte Madera, California, 1984.
- 16 Sagesse 6, 14.
- 17 Thomas 8.
- 18 Jean 17, 15.
- 19 Jean 8, 58.
- 20 Exode 3, 14.
- 21 Cité dans *Einstein : a Portrait*, Pomegranate Artbooks, Corte Madera, California, 1984.
- 22 Matthieu 19, 26.
- 23 Jean 16, 12.
- 24 Isaïe 44, 6-7.
- 25 Apocalypse 1, 8.
- 26 Jean 1, 1.
- 27 Jean 17, 15.
- 28 Jean 8, 12.
- 29 Genèse 1, 2.
- 30 Matthieu 17, 2.
- 31 *Bhagavad Gita* 11, 12.
- 32 Thomas 17.
- 33 Thomas 13.
- 34 Jean 1, 9.
- 35 *Spandakarikā, Stances sur la vibration* de Vasugupta, sūtra 17, introduction et traduction par Lilian Silburn, De Boccard Édition-Diffusion, 11, rue de Médicis, 75006 Paris, 1990.
- 36 Matthieu 5, 48.
- 37 L'Écclésiaste 1, 2.
- 38 L'Écclésiaste 1, 3.
- 39 Matthieu 16, 26.
- 40 Matthieu 7, 13-14.
- 41 Fragments 95, tiré de *Héraclite, la lumière de l'Obscur*, Jean Bouchart d'Orval, éditions du Relié, Avignon, 1997.
- 42 Jean 9, 41.
- 43 Thomas 61.
- 44 Jean 5, 24.
- 45 Thomas 28.

- 46 Martin Heidegger, *Le Principe de raison*, Paris, Gallimard, 1962.
- 47 Matthieu 5, 13-16.
- 48 Thomas 11.
- 49 Jean 12, 25.
- 50 Thomas 77.
- 51 Matthieu 5, 8.
- 52 Matthieu 13, 31-32.
- 53 *Spandakīrikā, Stances sur la vibration de Vasugupta*, introduction et traduction par Lilian Silburn, Éditions de Bocard, Paris, 1990.
- 54 Matthieu 7, 12.
- 55 Matthieu 5, 8.
- 56 Jean 3, 27.
- 57 Marc 10, 27.
- 58 Françoise Mazet, *Yoga Sâtras de Patanjali*, « Spiritualités vivantes » n° 89, Paris, Albin Michel, 1991.
- 59 Matthieu 11, 28-30.
- 60 Jean 3, 8.
- 61 Fragment 10, dans *Héraclite, la lumière de l'Obscur*, Jean Bouchart d'Orval, éditions du Relié, Avignon, 1997.
- 62 Luc 11, 23.
- 63 Thomas 61.
- 64 Jean 19, 23.
- 65 Jean 12, 36.
- 66 Matthieu 6, 27.
- 67 Thomas 5.
- 68 Matthieu 6, 33.
- 69 Matthieu 25, 29.
- 70 Thomas 50.
- 71 Thomas 87.
- 72 Jean 8, 31-32.
- 73 Thomas 87.
- 74 *Héraclite : la lumière de l'Obscur*, Jean Bouchart d'Orval, éditions du Relié, Avignon, 1997.
- 75 Matthieu 6, 32.
- 76 Matthieu 12, 35.
- 77 L'Écclésiaste 1, 9-10.
- 78 Jean 4, 13-14.
- 79 Fragment 89, dans *Héraclite, la lumière de l'Obscur*, Jean Bouchart d'Orval, éditions du Relié, Avignon, 1997.
- 80 Thomas 35.
- 81 Thomas 50.
- 82 Thomas 77.
- 83 Jean 9, 39.
- 84 Thomas 50.
- 85 Thomas 3.
- 86 Isaïe 29, 13-14.
- 87 Matthieu 7, 21.
- 88 Jean 16, 23.
- 89 Thomas 18.
- 90 Jean 16, 23.
- 91 Apocalypse 1, 8.
- 92 Jean 3, 8.

Déjà parus

ALMAAS A. H., *Introduction à l'approche diamant.*

ANSA Luis, *Le Quatrième royaume* (préf. de Henri Gougaud).

AMAR Yvan, *Les Dix Commandements* (préf. du père Stan Rougier).

Les Béatitudes (préf. de frère Antoine).

BALSEKAR Ramesh S., *L'Appel de l'être.*

BOUCHART D'ORVAL Jean, *Héraclite - La lumière de l'obscur.*

CHANDRA Swami, *Le Rosaire des instructions spontanées. Le Chant du silence* (préf. de Arnaud Desjardins).

COHEN Andrew, *L'Éveil est un secret.*

DE VOS Philippe, *Sheikh Nâzim, la preuve de la générosité.*

Frère ANTOINE, *Au Cœur de la grotte, contes et histoires d'un ermite.*

GOLD E. J., *La Trilogie du labyrinthe*, t. 1 (préf. de Lee Lozowick).

HARDING Douglas E., *Le Procès de l'homme qui disait qu'il était Dieu.*

JOURDAIN Stephen, FARCET Gilles, *L'Irrévérence de l'éveil.*

JOURDAIN Stephen, *Cahiers d'éveil*, t. 1 et 2.

KARPATRI Swami, DANIELOU Alain, *Le Mystère du culte du Linga*.

LONG Barry, *Seule meurt la peur* (rééd. 1999).

LOW Albert, *Se connaître, c'est s'oublier*.

LOZOWICK Lee, *L'Alchimie de l'amour et de la sexualité*.

MERRELL WOLFF Franklin, *Expérience et Philosophie*, t. 1 (préf. de Richard Moss).

MOSS Richard, *Paroles des deux mondes* (préf. de Marie de Hennezel).

NURBAKHSJ Javad Dr, *Dans la taverne de la ruine - Manuel de soufisme traditionnel*.

OSHO, *L'Évangile de Thomas*, t. 1 (préf. Jean-Yves Leloup).
La Voie de l'amour - Commentaires sur Kabir.
L'Évangile de Thomas, t. 2 (rééd. 1999).

POONJA H. W. L., *Le Réveil du lion*.

RAPHAEL, *Tat Tvam Asi - Le sentier de la non-dualité*, t. 1.

SAINT-BONNET Georges, *La Joie vous appartient*.

SMITH Edwin C., *Le Chemin de la Foi - Le mouvement ascendant*, t. 1.

SVOBODA Robert E., *Aghora - La voie de la main gauche*, t. 1.

**Achévé d'imprimer en novembre 2020
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy**

Dépôt légal : novembre 2018
N° d'impression : 010561

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

Le recueil des Yogas Sûtras de Patanjali est un texte majeur aussi universel que le Tao te King, le Dhammapada du Bouddha ou les Évangiles.

Un livre inspiré, un livre de sagesse sans frontières. Dans ces célèbres aphorismes, Patanjali a en effet condensé au v^e siècle après J.-C. la philosophie des techniques multimillénaires du yoga traditionnel de l'Inde.

La traduction des 195 aphorismes a été effectuée directement à partir de l'original sanskrit. Chaque sûtra est suivi de sa translittération dans notre alphabet romain, d'une traduction française, d'une traduction littérale de chaque mot, et finalement d'une réflexion sur le sens, avec les commentaires originaux de Jean Bouchart d'Orval.

Jean Bouchart d'Orval, est physicien nucléaire à l'université de Montréal. Il commence à méditer au début des années quatre-vingt. Au cours d'un voyage en Inde, à Kullu dans l'Himalaya, il rencontre Swami Shyam avec qui il adapta ces Yogas Sûtras. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Héraclite, la lumière de l'obscur* aux éditions du Relié.

Couverture : Payodhi-Jala,
peintures du Rajasthan, détails,
xviii^e siècle, coll. privée. DR
Graphisme : Marie de Smedt

Prix : 12,90 €



9 782354 900830

ISBN : 978-2-35490-083-0