

# Yoga Sūtra

La méditation et ses multiples facettes :  
quelles perspectives ?



Par Martyn NEAL

4

Depuis quelque temps, si vous êtes un lecteur régulier de mes articles, vous savez que je creuse le beau sujet de la méditation tel que le Yoga Sūtra de Patanjali, deux fois millénaire, le présente à différents endroits du texte. Nous avons vu, dans les numéros 19 et 20 d'Aperçus, la description en début du troisième chapitre de ce qu'est la méditation (*dhyānam*), avec la concentration (*dhāraṇa*) qui le précède et l'état d'unité (*samādhi*) auquel elle peut conduire. Nous avons vu comment ce processus mental, appliqué pendant longtemps sur un même sujet, constitue une enquête profonde (*samyama*) qui donne lieu à une compréhension élargie des choses, un genre de spécialisation, et permet de vivre plus dans la clarté et la simplicité. La concentration, la méditation et l'état d'unité sont les trois derniers aspects de l'*aṣṭāṅga* yoga – yoga de huit « membres ». L'ensemble des huit aspects et leur application à long terme constitue la base d'une transformation profonde de la psyché qui ouvre aux multiples facettes de la méditation et ainsi modifie la qualité de notre relation avec nous-mêmes, avec l'environnement (le monde) et, si l'on est croyant, avec le Divin.

Enfin nous avons vu dans le numéro 21, les quatre modes de méditation qui sont expliqués dans la dernière partie du premier chapitre du Yoga Sūtra. La méditation nous conduit de plus en plus profondément dans la nature et la signification des choses. Depuis des prises de conscience et compréhensions basées sur les éléments tangibles et évidents d'un objet, nous allons plus loin, à la recherche des aspects « subtils » ou cachés qui

nous portent vers le sens profond de l'objet : sur le pourquoi et le comment. Et ces états de méditation, que ce soit sur le « tangible » ou sur le « subtil », peuvent être accompagnés ou non de mots, d'idées, de pensées, de souvenirs, de projections... Deux des modes impliquent un raisonnement actif et deux sont plutôt passifs et intuitifs. J'avais même glosé en fin d'article sur de possibles liens avec les données de la neuroscience sur le cerveau droit, intuitif, et le cerveau gauche, analytique...

Quelles perspectives ? Jusqu'où la méditation peut-elle nous amener ? Quel est le secret de la réussite ? Quelles conséquences pour l'être humain et quels changements dans sa relation avec l'environnement ? L'état de méditation, une fois acquis, devient-il permanent ? Voici quelques questions auxquelles je vais essayer de répondre en m'appuyant sur les derniers aphorismes du premier chapitre du Yoga Sūtra de Patanjali.

**Nous pouvons tout  
atteindre par la méditation,  
sauf la source  
de perception en nous...**



La pince ne peut pas pincer la main qui la tient

Jusqu'où la méditation peut-elle nous amener ? Le texte révèle une seule limite : nous ne pouvons pas atteindre la source de perception en nous. Le yoga propose de considérer l'être humain comme un composé de deux forces : l'une éternelle et non assujettie aux changements, nommé *puruṣa*, « l'Habitant », l'autre temporelle et en changement constant, nommée *prakṛiti* « la substance ». La substance, autrement dit, le monde matériel, dont nous faisons partie, est composée de trois « fils » (*guṇa*) qui tissent tout ce qui existe dans l'univers. De la plus grande étoile à la plus petite bactérie, la pensée et l'émotion,

du plus dense et tangible, par exemple du plomb, au plus aéré et subtil, par exemple des particules de lumière appelées photons, les trois fils tissent tous les phénomènes. La source de perception, *purusha*, est au-delà des *guna* (*gunâtita*) et, à ce titre, ne peut être « saisie » par le mental qui appartient lui à la substance. La pince ne peut pas pincer la main qui la tient...

Donc le mental, quel que soit son état de raffinement et sa capacité à méditer, ne peut percevoir directement l'âme. Patanjali l'indique ainsi au I, 45 : la méditation peut aller loin dans le subtil et jusqu'à l'état initial des qualités de la matière (*sūkshma vishayatvam ca alinga paryavasānam*). L'état initial de la matière, *alinga* « sans marque », est aussi appelé la substance primordiale, *pradhāna*, qui serait comparable à l'état de l'univers avant le « Big Bang » décrit par les astrophysiciens. Le Yoga Sûtra, pragmatique, s'en occupe peu – les *guna*, ces qualités de la matière, sont expliqués notamment au II, 19, sans grand détail, dans le cadre de l'évolution de la substance. Alors comment interpréter le sūtra I, 45 ? Il nous montre un champ de méditation immensément grand – nous avons toute liberté dans le choix d'objets de médiation. Mais aussi le sūtra sous-entend l'impossibilité de percevoir la source de la perception – *Purusha*, "l'Habitant de la Cité".

Quel est le secret de la réussite ? Le sūtra suivant, I, 46, nous parle de *sabija*, « avec semence » autrement dit, avec objet. Il dit : pour tous les modes de méditation il faut un objet (*tā eva sabija samādhih*). Le choix du mot semence (*bija*) n'est pas anodin, car l'auteur aurait pu prendre le terme *vishaya* (objet) employé au 44 et 45. Le mot semence évoque à la fois l'idée de préparer le terrain pour y mettre des graines mais également prendre soin des plantes au fur et à mesure de leur évolution.

Le mental ne peut décréter l'état de méditation. Le système complexe que je suis – un être humain – a besoin de temps pour évoluer, c'est la notion de préparer le terrain, sinon il pourrait « péter un plomb », comme on dit ! Tous les aspects du yoga et leurs techniques associées (les postures, respiration consciente, relaxation, réflexion, chant et cetera) ont besoin d'être suivis et entretenus pendant longtemps pour que la psyché se raffine et s'éclaire. Et il faut de la persévérance... Le secret

de la réussite : des orientations claires (semences) et une pratique assidue.

À l'instar de la graine, semée en terre préparée, et de la plante fragile qui a besoin de soins réguliers pour se développer, l'objet de méditation choisi par le mental, qui s'est purifié progressivement, ne

## **Le secret de la réussite : des orientations claires (semences) et une pratique assidue.**



**Cultiver son jardin intérieur**

va s'épanouir que si le mental montre un intérêt soutenu à son égard. Patiemment et humblement, cultiver son jardin intérieur...

Que choisir comme « semence » ? Est-ce qu'on peut méditer sur des choses tangibles comme une fleur, de l'eau, le soleil ou un livre ? Est-ce qu'un concept philosophique, les mathématiques ou Dieu peuvent être retenus ? Est-ce qu'il peut s'agir d'une personne – un membre de la famille, un ami, son patron... ? Est-ce qu'un sentiment ou une émotion que l'on éprouve, comme la paix, la colère, l'amour peuvent être considérés comme des « objets » ? Des actions, par exemple laver la voiture, répondre au téléphone, faire des courses et cetera ? Des pensées comme celles qui cherchent à analyser un problème, décider quoi faire dans l'après-midi, se rappeler des souvenirs ? Ou encore l'instant présent et l'écoulement du temps ? Tout peut être retenu ! La liste des semences est sans fin...

Quelles conséquences pour l'être humain et quels changements dans sa relation avec l'environnement ? L'amélioration de notre capacité à être dans l'état de méditation avec ses différentes

facettes nous confère une visibilité sur notre double nature spirituelle et matérielle et nous devenons plus lumineux et serein (*nirvicâra vaishâradhye adhyâtma prasâdah*) I, 47. Notre vision, empreinte d'une sagesse intuitive, est libre d'erreur (*rtambharâ tatra prajnâ*) I, 48. Ces deux sûtira nous montrent que la méditation est bien la clef pour atteindre deux objectifs majeurs de la démarche du yoga : de percevoir les choses telles qu'elles sont et de saisir en pleine conscience notre « double nationalité », c'est ainsi que j'appelle notre appartenance à la fois à l'éternité et à la temporalité. Il ne s'agit pas de cadeaux commandés au Père Noël. Le cheminement – c'est à dire le fait de semer et de cultiver le jardin dont parlait le sûtira 46 – amène naturellement les conséquences de sérénité et de sagesse et écarte ce qui empêche de voir la réalité telle qu'elle est.

Cette sagesse n'est pas basée sur la mémoire et l'inférence – elle est spontanée, directe, avec une tout autre portée que d'ordinaire (*shutânumâna prajnâbhyâm anyavishayâ visheshârthatvât*) I, 49. Les hésitations reculent, les précipitations s'estompent, l'illusion a moins droit de cité chez cette personne. Ces conséquences font que la vie quotidienne devient plus riche, plus paisible, et notre façon d'être au monde porteuse de simplicité et de sincérité.

Toutefois, l'état de méditation, une fois acquis, devient-il permanent ? L'état de méditation est un conditionnement (*samskâra*) positif qui domine et retient les autres conditionnements (*tajjah samskârah anyasamkâra pratibandhî*) I, 50. « L'état de yoga est un *samskâra* » disait Krishnamâcharya ! Nous utilisons le mécanisme de la répétition, qui produit une habitude, à notre avantage... Ce sûtira nous montre néanmoins que ce conditionnement, qui nous propulse à être dans l'état méditatif de plus en plus au quotidien, ne fait que dominer et retenir les autres habitudes, comme celles qui nous entretiennent dans l'erreur, dans l'instabilité, dans l'anxiété et cetera. Elles ne sont pas effacées, comme il est indiqué aussi au sûtira I, 18 et IV, 9. Les autres habitudes peuvent resurgir à tout moment, malgré des changements importants dans notre façon d'être, dans notre environnement et nonobstant le passage du temps, grâce à l'intime connexion entre les habitudes et la mémoire.

## L'état de yoga est un samskâra ! (conditionnement)

La permanence n'est réservée qu'à une infime minorité d'individus capable de supprimer même ce mécanisme et aussi toute aspiration ou désir égocentriques. Cela implique sans doute une vie entière (ou plusieurs ?) consacrée à la démarche et à la pratique du yoga. Le mental dissout toute impression résiduelle, devient totalement transparent, et se montre ouvert à tout, sans chercher à semer quoi que ce soit (*tasyâpi nirodhe sarvanirodhât nirbijah samâdhih*) I, 51. Mesurez les implications d'un tel état permanent avant de saliver : aucun désir personnel et celui qui ne sème rien, ne récolte rien...



## Les perspectives de la méditation sont meilleures quand elles s'inscrivent dans l'accomplissement de nos responsabilités et projets de vie.

Le cheminement qui nous mène aux différents niveaux de transparence est long. Le déroulement harmonieux de notre vie est le reflet de notre progrès. Toute démarche qui irait à contre courant de cela est susceptible d'échouer et de créer le désordre plutôt que l'harmonie. Les perspectives de la méditation sont meilleures quand elles s'inscrivent dans l'accomplissement de nos responsabilités et projets de vie.