

Yoga Sūtra

Différentes dispositions chez les pratiquants du yoga



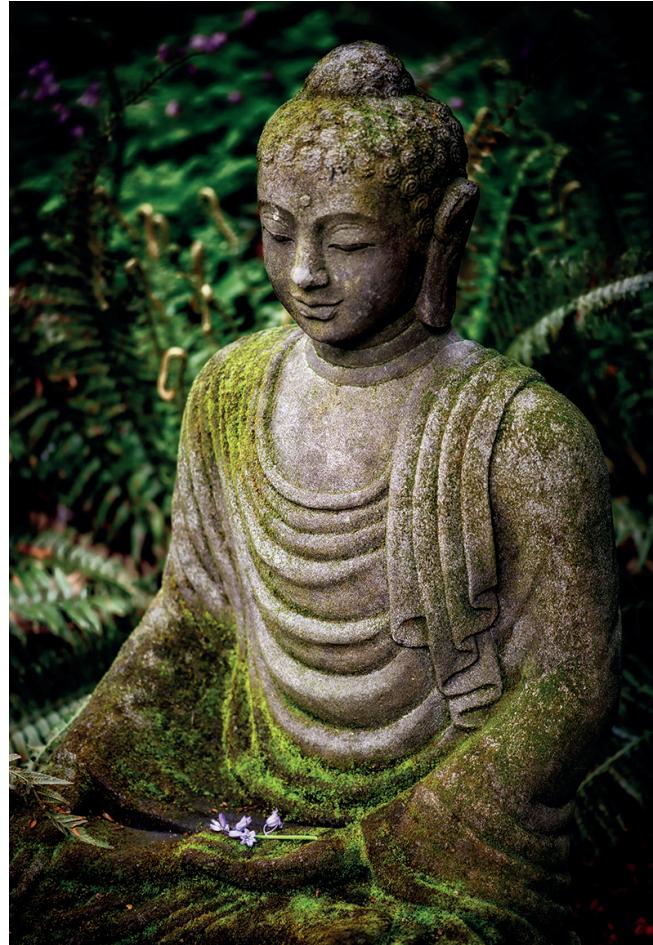
Par Martyn Neal

Nous avons vu au numéro de printemps que Patanjali présente deux facettes de l'état de yoga : l'une qui mène progressivement à la connaissance, tandis que l'autre y donne accès immédiatement. L'adepte de la démarche du yoga ne choisit pas par rapport à celles-ci. En effet les deux s'épaulent mutuellement et ensemble elles permettent d'engranger petit à petit des informations éclairantes sur la nature du monde et la "double nationalité" de l'être humain : spirituelle et matérielle. Ainsi, cette personne remplacera graduellement l'idée que la pensée est la source de la perception par celle qui consiste à reconnaître qu'elle n'est que l'instrument de cela.

J'avais évoqué l'idée que les deux facettes de l'état de yoga pourraient avoir un lien avec les deux hémisphères du cerveau : gauche plutôt analytique/logique et droit plutôt intuitif/créatif. Cette hypothèse voudrait mettre en avant que l'interaction entre les deux facettes de l'état de yoga constitue la base d'une avancée progressive et harmonieuse sur le chemin du yoga, de la même façon que l'interaction entre les deux hémisphères du cerveau bonifie de manière équilibrée les actions et le vécu du quotidien.

Patanjali ajoute que, sur cette voie, nous n'avançons pas tous au même rythme. Ceci conforte l'approche individualisée de l'enseignement de Desikachar. Ces décalages dans l'avancement de chaque yogi sur son chemin sont abordés dans les aphorismes 19 à 22, qui vont nous intéresser dans ce numéro

Tout d'abord l'auteur du traité évoque la naissance. En effet, certaines personnes sont nées avec une aptitude évidente à fixer leur esprit et à percevoir de manière claire le déroulé des événements de la vie. Des veinards ! À en croire mon enseignant, ces personnes sont rares. Il avance également que, être naturellement dans l'état de yoga, peut constituer un genre d'obstacle si les "tentations du monde" font vaciller de tels individus... Patanjali distingue deux



3

groupes dotés de cette faculté de concentration innée.

Certaines personnes sont nées avec cette disposition mentale en tant que "purs esprits" ou en tant que "envoyés spéciaux". Les premiers sentent intuitivement des choses liées au monde, tandis que les seconds font un avec le monde et l'influencent (*bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām*) I, 19

Il s'agit de personnes dont la disposition mentale (*pratyaya*) résulte de la naissance (*bhava*), soit en tant que purs esprits (*videha*), soit en tant qu'envoyés spéciaux (*prakṛtilayānām*), comme Bouddha. **Videha** signifie littéralement "sans-corps". Comment comprendre ce terme ?

Certaines personnes sont nées avec une aptitude évidente à fixer leur esprit et à percevoir de manière claire le déroulé des événements de la vie

Bien évidemment ces individus sont incarnés ! Cependant l'esprit semble prépondérant, le discours est riche et inspirant, le corps apparaît clairement comme le véhicule de l'âme et l'on est frappé d'avantage par les qualités humaines de ces êtres plutôt que par leur apparence physique. Vous en connaissez peut-être ? Desikachar me paraissait être de cette trempe. Il semblait saisir très rapidement, intuitivement, la personnalité, les forces et les faiblesses de ses élèves. Il répondait aux questions des auditeurs lors des stages avec simplicité mais avec une grande profondeur, distinguant constamment l'essentiel du superflu.

Quant à la deuxième catégorie, le mot sanskrit qui la désigne est composé de **prakṛti**, littéralement la substance, et **layānām**, immergé ou absorbé dedans. Ces personnes semblent être "descendues" dans le monde pour aider l'humanité. Des figures tels que Jésus Christ, Bouddha, Krishna etc. paraissent correspondre à cette définition. Peut-être plus récemment Krishnamurti pourrait rentrer dans cette famille d'envoyés spéciaux ? Ils sont en symbiose avec la matière et contribuent à l'émancipation et à l'avancement de l'humanité. Ils influencent le monde, mais pas dans le sens des "influenceurs" de nos jours sur les réseaux sociaux !

4

Ils sont en symbiose avec la matière et contribuent à l'émancipation et à l'avancement de l'humanité.

Pour les autres, atteindre l'état de yoga requiert du temps car, avant de connaître une sagesse issue de l'unité, il convient de cultiver la confiance, une grande énergie vitale et une mémoire fidèle aux enseignements reçus (*śraddhā virya smṛti samādhiprajñā pūrvaka itareṣām*) I, 20

C'est ainsi que l'auteur du Yoga Sûtra apporte un soulagement à nous, les autres ! Il indique que les personnes qui ne naissent pas dans l'état de yoga – les autres (*itareṣām*) – auront besoin de cultiver trois qualités : la confiance (*śraddhā*), la vitalité (*virya*) et la mémoire (*smṛti*). Le développement de ces vertus précède (*pūrvaka*) l'accession à l'état d'unité (*samādhi*) porteur de sagesse (*prajñā*).

Le message est clair : la patience et l'application sont nécessaires pour aboutir à l'état de yoga si on

n'est pas né avec. Les qualités qui favorisent cette aptitude à diriger la pensée sans distraction sont révélées ici.

La première citée est de loin la plus importante : la confiance, la foi, une conviction qui permet de poursuivre un objectif quelles qu'en soient les circonstances. Cette qualité mène naturellement vers la deuxième : la vitalité, la force. La confiance nous confère des ailes, nous donne du courage, de l'énergie qui nous porte, même face à l'adversité.

Une histoire illustre bien ces qualités. Deux grenouilles qui, étant tombées dans un seau de lait, tentent d'en sortir par l'action répétée de leurs pattes arrière dans le lait pour gravir les parois presque verticales du seau. Au bout de longs efforts, l'une d'entre elles perd confiance, s'épuise et se noie dans le liquide blanc. L'autre poursuit sans relâche jusqu'à l'évanouissement et se réveille... sur une motte de beurre.

La foi, et l'énergie qu'elle dégage, nous permettent de poursuivre notre quête même face aux difficultés, et cela malgré le fait que nous ne puissions pas envisager de solutions. La grenouille ne pouvait pas savoir que de baratter le lait le transformerait en



beurre... *śraddhā* est une force qui réside dans le cœur et qui n'a pas besoin de succès ni de plaisir pour se régénérer.

La troisième qualité est liée à notre mémoire. Or celle-ci déborde d'enregistrements. Comment savoir lesquels faire remonter ? Les souvenirs qu'il convient de se remémorer sont ceux ayant trait aux enseignements reçus concernant la voie du yoga :

Śraddhā est une force qui réside dans le cœur et qui n'a pas besoin de succès ni de plaisir pour se régénérer.

les conseils recueillis, les principes assimilés, les pratiques à mettre en œuvre etcetera. Ces éléments vont non seulement nous permettre de recadrer une trajectoire déviée, mais également nous relier à l'enseignant, à la tradition, et ainsi soutenir la foi et la vitalité. Le découragement peut parfois s'effacer en se souvenant des paroles ou actions de son enseignant...

Patanjali évoque ensuite le sentiment d'urgence, l'ardeur à s'engager dans la quête. Cette ardeur porte la confiance, stimule la vigueur et fait avancer l'adepte.

Le but est d'autant plus proche que la confiance est portée par une ardeur intense (tīvrasamvegānām āsannah) I, 21

L'ardeur porte la confiance, stimule la vigueur et fait avancer l'adepte.

L'intensité (*tīvra*) de l'ardeur (*samvegānām*) rend le but proche (*āsannah*). À l'inverse, la tiédeur dans la démarche du yoga renverrait le but aux calendes grecques ! Oui, mettre du cœur à l'ouvrage, posséder un élan intime, un enthousiasme dans la mise en place des techniques nous rapproche de l'objectif sur la voie du yoga. Cependant, si le zèle obscurcit la raison, nous pouvons créer un déséquilibre. Maintes personnes ont eu besoin de séances d'ostéopathie après avoir laissé la fougue prendre le dessus dans des postures ! Sur l'autoroute, si nous sommes pressés d'arriver à destination, nous pouvons facilement, et sans nous en rendre compte, dépasser la limite de vitesse avec un pied un peu trop lourd sur le champignon !! Le terme *samvegānām* est composé de *sam* qui signifie intime/équilibré et *vegānām* qui évoque des ardeurs/urgences. Ainsi le sens du mot est littéralement "des ardeurs équilibrés". L'urgence est tempérée par une observation de tous les instants pour prévenir contre les risques de "se brûler les ailes". En raison de cette surveillance intime de l'ardeur, le but est imminent, parce que protégé. En effet, le mot *āsannah* est basé sur le vocable *sannah* qui traduit une ambiance de protection, quelque chose d'assuré. Le préfixe *ā* confère un sens de grandeur : "pleinement protégé".

L'urgence est tempérée par une observation de tous les instants pour prévenir contre les risques de "se brûler les ailes".

Enfin, la dernière touche dans ce tableau de la relativité suivant Patanjali est donnée :

Également les résultats seront variables suivant le niveau de l'ardeur : douce, modérée ou forte (mr̥dhu madhya adhimātratvāt tataḥ api viśeṣah) I, 22

Même (*api*) parmi ceux qui possèdent cette intensité (*tataḥ* – « là », faisant référence au terme *tīvra* du sûtra précédent) des différences (*viśeṣah*) existent et l'ardeur sera douce (*mr̥dhu*), modérée (*madhya*) ou forte (*adhimātratvāt*). L'auteur insiste ici sur les différentes dispositions des chercheurs sur le chemin du yoga.

Desikachar prenait toujours beaucoup de temps dans la relation avec ses élèves afin de comprendre qui était en face de lui avant de proposer des moyens pour aider la personne à avancer. De plus, il attendait que celle-ci manifeste clairement le désir d'apprendre et par cela il pouvait mesurer si la volonté de s'engager était douce, modérée ou forte chez l'élève. D'un point de vue de l'enseignement, la notion de *vinyoga* est présente en filigrane dans ce sûtra. Le professeur cherchera à adapter avec intelligence la démarche au regard du degré d'intensité qui motive l'élève dans la mise en œuvre des techniques, mais également considérant le niveau de courage dont dispose celui-ci à se remettre en question chaque jour.



Il convient de contempler ces aphorismes comme une invitation à constater les éléments de sa personnalité et de son héritage (ou de ses vies antérieures ?). Il serait malvenu de se sermonner en percevant qu'il manque telle ou telle qualité. Et il serait déplacé de s'apitoyer sur son sort. Patanjali nous offre des pistes pour cheminer en toute lucidité, quelles que soient nos dispositions personnelles.