

Yoga Sūtra

Les deux facettes de l'état de yoga



Par Martyn Neal

L'état de yoga a été décrit aux sūtra(s) 1, 2 & 3 comme étant la capacité à diriger et maintenir dirigé le fonctionnement du mental (1,2) qui donne un résultat : une plus grande transparence, calme et stabilité mentale laissant apparaître la source de la perception (**puruṣa**), que l'on peut qualifier de partie spirituelle de l'être humain (1,3). À d'autres moments, il existe une identification de cette partie avec l'activité mentale (1,4).

Depuis le printemps 2022, j'ai choisi d'aborder l'étude du premier chapitre du texte de référence de Patanjali de manière linéaire, alors que, depuis 2006, j'avais plutôt abordé ces aphorismes (sūtra) par thématiques.

Le premier chapitre est considéré comme étant celui des définitions (**lakṣaṇa pāda**). Ayant précisé ce qu'est l'état de yoga de 1 à 4, le fonctionnement du mental a été exposé de 5 à 11 et puis la définition d'un premier état d'esprit pour mettre en œuvre la démarche du yoga a été donné de 12 à 16. Nommé **abhyāsavairāgya** – élan d'engagement et lâcher-prise – nous trouverons plus loin, de 23 à 29, un deuxième état d'esprit, nommé **īśvarapranidhānād** – l'abandon au Divin. Entre les deux, Patanjali expose deux facettes de l'état du yoga au sūtra(s) 17 et 18, et les inévitables différences qui existent entre les personnes qui s'engagent sur le chemin, de 19 à 22. Voyons ce que j'appelle les deux facettes de l'état de yoga.

La différence entre les deux facettes : l'une mène progressivement à la connaissance, et l'autre y donne accès immédiatement.

Patanjali a clairement situé l'essence du yoga au niveau mental. Toutefois, pour la plupart d'entre nous, c'est bien au niveau physique par les postures (**āsana**) et au niveau du souffle par le contrôle de la respiration (**prāṇāyāma**) que l'expérience du yoga a commencé. Pour autant, des aspects mentaux – la concentration (**dhāraṇā**), la méditation (**dhyaṇa**) et

l'état d'unité (**samādhi**) – deviennent apparents dans cette première démarche grâce à la sollicitation par nos professeurs de la direction de notre attention vers le vécu dans chaque exercice. On pourrait dire alors que l'état de yoga se manifesterait davantage par notre capacité à diriger et maintenir dirigé le fonctionnement du mental que par des prouesses posturales ou respiratoires.

**Les deux facettes : aussi indispensables
l'une à l'autre qu'est l'eau bouillante aux
feuilles de thé !**



Je vais résumer ici la différence entre les deux facettes de l'état mental de manière très simple : l'une mène progressivement à la connaissance, et l'autre y donne accès immédiatement. Si l'on en reste à ce niveau simpliste, il est clair que la deuxième semble de loin préférable à la première ! Hélas, choisir entre les deux n'est pas une option ! Pour boire une tasse de thé, il est indispensable d'avoir des feuilles de thé mais, sans l'eau bouillante, les arômes des ramures ne peuvent se libérer. Il en est de même avec les deux facettes de l'état de yoga : l'une est indispensable à l'épanouissement de l'autre.

La première est désignée dans le sūtra I, 17 par le terme **samprajñāta** formé sur trois racines : **jñā** – connaissance, **pra** – parfaitement/complètement, **sam** – intime/réunie. Ainsi, je vais le traduire par « une connaissance intime et complète ». La seconde facette est simplement appelée « l'autre » (**anyaḥ**) au sūtra I, 18. Ce qui le rend « autre » est l'absence du fonctionnement habituel du mental et la nature immédiate et non graduelle de l'obtention de la connaissance. Voyons à présent chaque sūtra en détail.

La connaissance intime et complète est présentée en tant que processus ou progression (**anugamāt**) avec des phases distinctes que Patanjali qualifie de nature ou forme (**rūpa**). Il en cite quatre : **vitarka** – connaissance superficielle ou élémentaire, **vicāra** – connaissance profonde ou essentielle, **ānanda** – joie profonde, et enfin **asmitā** – le sentiment d'exister.

Il en découle une connaissance intime et complète qui est le résultat d'un processus où l'on va plus profondément dans la nature et la signification des choses, qui aboutit à une expérience de joie profonde et à la conscience pure du sentiment d'exister (vitarka vicāra ānanda asmitā rūpa anumagāt samprajñātaḥ I, 17).

« La joie de regarder et de comprendre est le plus beau cadeau de la nature »

Albert Einstein

Bien que je ne puisse pas me mettre à la place d'Albert Einstein, je peux imaginer que dans ses recherches pour comprendre les forces qui régissent l'univers il a dû aller pas à pas depuis des phénomènes tangibles et observables vers des découvertes de réalités cachées et profondes, mais qui régissaient les choses élémentaires d'où il était parti. Et qu'au fur et à mesure que s'imposait à lui une compréhension plus vaste des manifestations et données d'origine, il a peut-être vécu un sentiment d'expansion de son être, une joie immense qui le faisait basculer dans une profonde expérience de son existence même en tant qu'être humain... L'état

de yoga n'est pas réservé qu'à ceux qui empruntent le chemin du yoga !

« La joie de regarder et de comprendre est le plus beau cadeau de la nature »

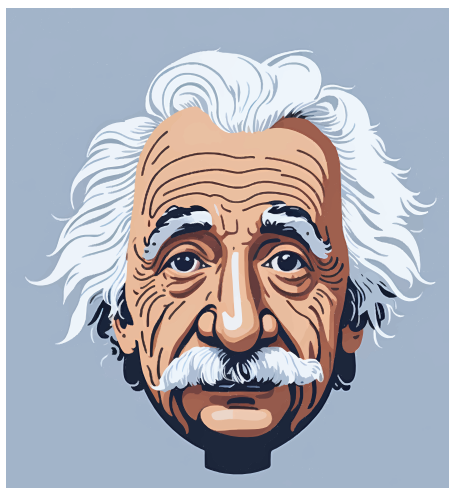
Albert Einstein

Ce que décrit Patanjali est un processus dynamique d'implication par rapport à n'importe quel objet ou sujet. L'idée de ne pas s'arrêter à la compréhension superficielle d'un objet (**vitarka**) mais de poursuivre (**vicāra**), de prendre le temps de réfléchir, d'aller plus loin vers des éléments portant sur la signification profonde de l'objet, est motivée par un désir d'accéder à une compréhension totale de celui-ci. On ne peut pas se contenter de simplement observer le regard, les attitudes et les actions d'une personne si l'on veut la connaître pleinement. Il faut chercher des éclairages sur le pourquoi des choses que l'on constate, comprendre les événements et situations qui ont possiblement forgé le comportement de la personne. Lorsque l'on découvre ces éléments, la vision élargie qui en découle dissout l'incompréhension. Quelque chose se renverse en soi et, atteindre une telle profondeur de connaissance de l'autre, met en contact avec la joie profonde (**ānanda**) et rapproche du cœur même de la singularité de chacun (**asmitā**), le sens du « je suis ». Concernant ce dernier, il s'agit d'un

genre de pont cognitif entre la conscience et la matière qui permet d'affirmer la subjectivité de toute expérience et de conjuguer l'existence d'un sujet qui jouit de cela. La joie profonde, serait-ce d'être au cœur de ce lien mystique entre la conscience et la matière ? Au cœur de la Vie...

Que ce soit par rapport à des sujets complexes,

comme la nature de l'univers ou la nature d'une personne, ou des objets (apparemment) simples, comme une sauce tomate sur des spaghettis ou le miaulement d'un chat, l'objectif paraît double : aller plus profondément dans la connaissance de la chose et, par l'absorption créée lors de l'enquête, se rapprocher de ces deux éléments fondamentaux de notre être. Si les premiers paliers de l'enquête



Ce que décrit Patanjali est un processus dynamique d'implication par rapport à n'importe quel objet ou sujet.

s'enchaînent bien, l'accès à la joie profonde et au sentiment d'exister paraît inéluctable. Et pas besoin d'y être pendant des heures – la profondeur de la joie n'est pas proportionnelle au temps passé à la préparer !

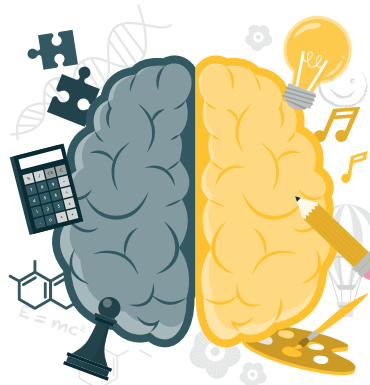
Quant à « l'autre » (*anyah*), exposé au I, 18, les deux premiers mots révèlent son caractère exceptionnel. Le fonctionnement normal du mental (*pratyaya*) est absent, à l'arrêt (*virāma*). Cette « disparition » du contenu mental habituel n'est pas synonyme d'absence d'expérience, de perceptions ou de connaissance, mais, comme l'indique Desikachar, la perception est immédiate et non graduelle.

Le fonctionnement normal du mental est absent, mais ce n'est pas synonyme d'absence d'expérience, de perceptions ou de connaissance.

Cette instantanéité offre une perception et compréhension libres d'erreur. Un genre d'ultra-cognition qui porte vers la même profondeur de compréhension d'un objet ou sujet que la première facette décrite au sūtra précédent et, comme pour celle-ci, aboutit également à la joie profonde et au pur sentiment d'exister. Cependant, Patanjali prévient qu'il existe ici un lien important avec la pratique répétée (*abhyāsa*), l'engagement antérieur (*pūrvah*) du pratiquant à diriger et maintenir dirigé son mental. On n'a rien sans effort ! Et pour compléter le tableau, l'auteur ajoute que, malgré tout, nos habitudes (*samskāra*) restent (*śeṣaḥ*). Fort heureusement, ces conditionnements ne représentent pas de sources de perturbations. Hélas, sorti de ce haut état de yoga, c'est « business as usual » !!!

Il existe un autre résultat (de la démarche du yoga), où le contenu normal du mental est absent. Cet état est précédé de la pratique répétée des efforts pour diriger le mental. Toutefois les conditionnements antérieurs subsistent (*virāma pratyaya abhyāsa pūrvah samaskāra śeṣaḥ anyah*) I, 18

L'enseignement contenu dans ce sūtra est multiple. La nécessité de tenir en compte le rôle des conditionnements : ils ne sont pas écrasés par le vécu de moments très forts lorsque, comme une intuition fulgurante, nous avons accès à toutes les données d'un objet quelconque. Également, l'importance de l'engagement du pratiquant, motivé par un désir



**Cerveau gauche :
analytique, logique**

**Cerveau droit :
intuitif, créatif**

d'accéder à une compréhension totale des choses rencontrées dans la vie. Mais particulièrement par le lien fort entre ces deux facettes de l'état de yoga. Je vois un rapport entre ce qu'évoquait Patanjali il y a environ deux millénaires et les découvertes des neuro-sciences concernant les deux hémisphères du cerveau. Je relierais ce qui est décrit au premier des deux sūtra(s) à l'hémisphère gauche – plutôt analytique – alors que ce qui est exposé au deuxième de ces aphorismes me fait penser à l'hémisphère droit – plutôt intuitif.

Les connaissances issues de l'état du yoga servent à sortir du schéma qui consiste à croire que notre mental est la source de la perception au lieu d'être l'instrument de celle-ci.

Le développement de ce qu'affirme ici Patanjali se trouve d'abord à la fin du premier chapitre lorsqu'il propose une vision de l'état de méditation sous quatre angles différents : deux basés sur la présence de tout le fonctionnement normal de la pensée et deux caractérisés par l'absence de cela (voir mon article sur les modes de la méditation dans *Aperçus* n°21). Ensuite, nous trouvons au troisième chapitre une présentation de différents « objets » de méditation où chacun est qualifié de porte ouvrant sur des connaissances élargies de l'objet en question. Cela confirme, à mon sens, l'impérieuse nécessité de considérer la démarche du yoga comme une quête de connaissances. Non pas pour les accumuler, comme une épargne, mais pour qu'elles nous libèrent de l'ignorance par étapes. Les connaissances issues de l'état du yoga servent à sortir du schéma qui consiste à croire que notre mental est la source de la perception au lieu d'être l'instrument de celle-ci.