

Yoga Sūtra

L'état d'unité et les recherches méditatives approfondies (samādhi – samyama)



Par Martyn NEAL

Le dernier aspect du yoga à huit parties (*ashtāṅga yoga*) constitue un état mental particulièrement intense. Il nous met dans un lien d'unité (*samādhi*) avec l'objet où se porte notre attention. Il s'agit de l'ultime étape dans cette partie dite «interne» de l'*ashtāṅga yoga*, qui concerne le psychisme. Il s'insère dans la continuité des deux aspects précédents – la concentration et la méditation. Ces trois états mentaux, lorsqu'ils prennent place dans notre quotidien, sans nécessairement le remplir totalement, nous permettent d'aborder des recherches méditatives approfondies (*samyama*). Cela implique que nous revenions souvent par ce processus mental, et pendant longtemps, sur un même objet. Je vais essayer de parler simplement de ces aspects profonds et subtils du yoga. Ils sont exposés dans le Yoga Sūtra de Patanjali dans le chapitre trois, au troisième et quatrième aphorismes.

Il m'importe tout d'abord de dire que le mysticisme n'est pas implicite à la démarche proposée. Il sera présent ou non en fonction de l'objet choisi et de l'orientation prise. Cela se traduit souvent par des discours énigmatiques, obscurs, mal définis ou ambigus qui peuvent parfois donner à penser que la démarche intérieure du yoga est empreinte de dogmes et d'idées nébuleuses et ainsi faire craindre le sectarisme. Or, l'enquête profonde à laquelle nous sommes invités dans ce processus a pour objectif la compréhension élargie, la clarté et la simplicité. Et ne faisons pas l'amalgame entre le mysticisme et la recherche spirituelle, qui a toute sa place dans ce domaine du yoga. Rappelons enfin que, dans le numéro 19 d'Aperçus,

**samādhi : un lien d'unité,
une expérience de plénitude
et de connaissance intime
de l'objet**

**samyama : une enquête
profonde avec pour objectif
une compréhension élargie,
la clarté et la simplicité**

j'ai traité de la concentration et de la méditation, qui précèdent l'état d'unité et qui, avec lui, constituent la recherche méditative approfondie.

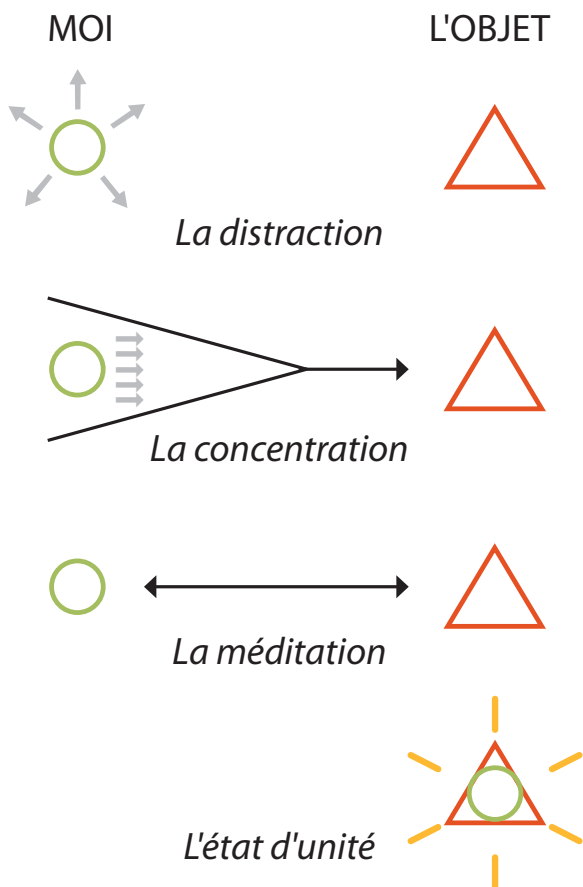
La définition de *samādhi* est donnée au troisième sūtra : *tadeva arthamātranirbhāsam svarūpashūnyamiva samādhih*. Précisément (*eva*) en cela (*tad* – qui fait référence à la méditation décrite au sūtra précédent), l'objet (*artha*) seulement (*mātra*) brille (*nirbhāsam*), comme si (*iva*) sa propre forme (*svarūpa*) était vide (*shūnyam*). C'est l'état d'unité (*samādhi*).

Quand le méditant est complètement absorbé par l'objet choisi, la splendeur de ce dernier est révélée et revêt une telle brillance que le méditant semble sans substance. Le mental est dans un état unifié avec l'objet au point de faire perdre la conscience de l'existence propre de la personne, tellement la compréhension est intégrale et l'expérience «pleine». Deux choses sont devenues une : le mental de la personne et l'objet d'attention choisi. Il n'y a pas de «disparition» réelle de la personne et, grâce à la mémoire, lorsqu'elle retrouve la conscience d'elle-même, le souvenir de l'expérience peut être retrouvé également. Par exemple, vous allez au cinéma et ce qui passe à l'écran vous passionne à tel point que vous oubliez que vous êtes au cinéma, entouré d'autres cinéphiles. À la fin du film, vous vous souvenez de tout, vous pouvez raconter à quelqu'un le scénario, les séquences qui vous ont touché, analyser à posteriori le jeu des acteurs, et cetera. Pourtant, pendant le film, vous n'aviez pas la conscience que vous le regardiez. Vous étiez absorbé totalement. C'était un état de *samādhi*. Cet exemple me permet de relever qu'un état

mental d'unité est parfaitement naturel, tout comme la concentration et la méditation le sont aussi. Nous connaissons au quotidien ces états, mais ils sont stimulés par l'objet lui-même, ou l'intérêt particulier que nous lui portons. La pratique du yoga vise à rendre la fréquence de ces états plus importante dans notre vie par une démarche consciente. La concentration et la méditation issues de cette démarche peuvent être vécues avec conscience à l'instant même où nous les vivons, et nous pouvons en témoigner immédiatement. Mais la personne qui s'écrie «Ça y est, je suis dans le *samādhi*» se leurre ! On ne peut en parler qu'après.

Voyons, par les graphiques qu'affectionnait Desikachar, la différence entre ces états.

4



Ce qui caractérise la concentration est le choix conscient de l'objet et l'effort de rester concentré, comparé à la distraction où l'attention part dans tous les sens, happée par des objets multiples. La méditation nous fait passer dans un mode de relation approfondie qui se caractérise par la communication et une impression «d'espace» intérieur qui nous permet de reconnaître les trois aspects de cette communication : un sujet, un objet et une qualité particulière de relation,

empreinte de calme. Enfin, l'état d'unité nous fait basculer momentanément hors de la conscience de ces trois aspects de la communication, alors que cette dernière est approfondie encore plus dans une expérience de plénitude et de connaissance intime de l'objet. Cet état d'unité est caractérisé par une absence du «je» au profit de l'objet dans toute sa splendeur.

N'oublions pas que tout peut être considéré comme un objet ou domaine de concentration – du plus tangible au plus subtil, se rapportant à notre vie «intérieure» comme envers tout ce qui nous entoure, d'une réflexion ou d'une expérience, et cetera. Et, évidemment, cela signifie que nous pouvons connaître l'état d'unité avec une énorme variété d'objets qui s'offrent à nous dans la vie – un match de rugby, un sentiment de paix intérieure, la respiration, un paysage, le bien fondé ou non d'une intervention militaire en Syrie, passer dans un scanner, remplir sa feuille d'impôts... La vie est d'autant plus riche, possède d'autant plus de saveur, que nous pouvons consciemment la saisir dans cet esprit – même pour la feuille d'impôts !

Le sūtra suivant indique que les trois (*trayam*) en un seul (*ekatra*) constitue une enquête profonde (*samyama*). Desikachar parle de l'application continue et exclusive des trois états mentaux à un même objet. Un genre de spécialisation qui fait que, à la longue, l'on devient un expert dans le domaine choisi. L'intimité (*sam*) de la maîtrise mentale (*yama*) concernant l'objet, maintes fois renouvelée, confère à la personne la connaissance profonde de ce dernier mais aussi ses qualités. Ce qui amène Desikachar à mettre en garde contre des choix insuffisamment réfléchis d'objets de recherches méditatives approfondies. Il s'agit, d'après lui, d'opter pour des objets qui nous élèvent et nous embellissent plutôt que pour ceux qui nous abaissent et nous salissent. Il n'est pas nécessaire de s'inquiéter lorsque nous changeons souvent de sujet – nous pouvons être dans un état d'unité avec notre déclaration des revenus une fois par an et ne pas intégrer ses particularités de façon irréversible !

Puisque la concentration, la méditation et l'état d'unité sont naturels, il n'est pas surprenant de voir des personnes devenir des experts dans tel ou tel domaine sans avoir entendu parler du yoga ! À partir du moment où ils ont un vif intérêt pour

quelque chose, l'objet va mobiliser l'attention, les faire passer dans un état méditatif ou d'unité avec l'objet, et créer le désir d'y revenir. Et c'est tant mieux, à condition que l'objet leur soit bénéfique et qu'ils ne deviennent pas obsessionnels ! La différence dans la démarche du yoga se situe au niveau de la recherche de connaître et de reconnaître l'état mental dans lequel on se trouve et le désir de voir l'état méditatif devenir la norme au quotidien, quelles que soient les activités et les objets d'attention. Ajoutons aussi la mise en garde exprimée dans le paragraphe précédent concernant le choix d'un objet de fréquentation régulière – cela implique que notre seul intérêt pour quelque chose ne devrait pas être suffisant pour en faire un sujet de spécialisation.

L'auteur du traité va d'ailleurs exposer vingt-huit domaines de spécialisation (*samyama*) dans le troisième chapitre. Il ne s'agit pas d'une liste

exhaustive, mais d'un aperçu de la diversité des objets de la recherche méditative approfondie. Cela part d'éléments très tangibles comme des parties du corps ou des astres à des sujets de réflexion comme le rapport entre l'espace et l'ouïe ou entre l'espace et le corps. D'autres

instant dans le déroulement de la vie et des histoires infinies.

À contempler toute cette variété, je ne peux m'empêcher de penser aux passions, aux métiers, aux vocations trouvés dans la vie des uns et des autres, comme autant de sujets «naturels» que des pratiquants de yoga peuvent «épouser» consciemment ensuite dans leur démarche. Comment le yoga peut participer à l'approfondissement de ces passions et vocations en évitant des excès et des dérives, en permettant l'épanouissement de la personne au travers de l'accomplissement juste de ses œuvres de vie. La recherche méditative approfondie peut être vue ainsi comme étant au service de la vie en société, au partage des qualités et capacités de chacun pour le bien de tous.

Comment ne pas penser aux astrologues et astrophysiciens lorsqu'il s'agit de *samyama* sur les astres. Aux danseurs, quand il s'agit de la relation entre l'espace et le corps, et aux musiciens, quand il s'agit de la relation entre l'espace et l'oreille. Aux psychothérapeutes, lorsque l'enquête profonde s'intéresse aux comportements et au contenu mental. Des peintres ou sculpteurs lorsque les différentes formes constituent la recherche. Et ce dernier *samyama*, sur l'instant présent dans le déroulement de la vie et des histoires infinies, comment ne pas y voir un appel à l'urgence de vivre chaque seconde en pleine conscience...

Patanjali met en garde à deux reprises dans ce troisième chapitre, contre l'égarement par rapport au but – la liberté (*kaivalya*) – car l'égoïsme peut se trouver accentué par les nombreux bienfaits et potentialités développées par *samyama*. Sans parler des invitations flatteuses que quelqu'un qui voit ses aptitudes croître peut recevoir... L'humilité et la sagesse ne sont pas automatiquement au rendez-vous de la personne qui évolue. Il faut travailler sans cesse pour les cultiver.

Mais la beauté de ces recherches méditatives approfondies et de l'encouragement conscient de l'état d'unité dans la pratique et dans la vie quotidienne, réside dans le bonheur qu'ils peuvent procurer à la personne qui y travaille avec humilité, sagesse et en toute simplicité. Et le bonheur est contagieux.

Un appel à l'urgence de vivre chaque seconde en pleine conscience

The image shows a portion of the French tax declaration form for 2011. It includes sections for:

- 11 DÉCLARATION DES REVENUS 2011**: Title and instructions.
- VOTRE ÉTAT CIVIL**: Fields for name, date of birth, marital status, and address.
- VOTRE ADRESSE AU 1^{er} JANVIER 2012**: Fields for address and apartment details.
- VOS CHANGEMENTS D'ADRESSE**: Sections for moving in 2011 and 2012.
- CONTRIBUTION À L'AUDIOVISUEL PUBLIC**: A checkbox for public audiovisual contribution.
- SIGNATURE DU OU DES DÉCLARANTS**: A line for the declarant's signature.

Nous pouvons être dans un état d'unité avec notre déclaration des revenus !

concernent des éléments du psychisme, comme les habitudes et le comportement, ou encore le contenu mental et les processus de la perception. Des qualités humaines, le changement, la communication, les différentes formes... Patanjali n'oublie pas la recherche spirituelle non plus, qu'il cite à trois reprises avec des nuances. Et, en dernier, l'instant présent et la place de chaque