

Yoga Sūtra

Les modes de la méditation (samāpatti)



Par Martyn NEAL

De même que votre téléphone portable possède des modes différents – mode avion, mode vibreur, mode sonnerie, mode silencieux etc. – la méditation présentée par Patanjali dans son traité sur le yoga comporte quatre modes. Je vais essayer de les expliquer le plus simplement possible. Nous les trouvons exposés vers la fin du premier chapitre du Yoga Sūtra, à partir du sūtra 41. Le terme employé est *samāpatti*, un synonyme du mot *samādhi*, que nous avons examiné dans le précédent numéro d'Aperçus et il me paraît intéressant de poursuivre ici l'étude de ce qu'est la méditation dans le yoga, que j'ai commencé avec le n°19, à l'automne 2014. En effet, je considère que l'état méditatif est au cœur de la démarche du yoga. C'est d'une grande fragilité et d'une grande profondeur. Je le compare volontiers à un battement d'aile du papillon, mais qui est capable de faire frémir l'ensemble de l'univers du yogi.

Quelles nuances dans les termes ? *Samādhi* décrit un état d'unité entre une personne et un objet (que celui-ci soit interne ou externe au méditant). *Samādhi* serait de poser ensemble deux choses de manière intime et profonde. Quand je suis allé pour la première fois en Inde en 1983, j'ai visité à Pondichéry la maison de Shri Aurobindo, ce grand philosophe du siècle dernier. Dans la cour intérieure, il y avait le « *samādhi* » d'Aurobindo et Mère, sa compagne qui est décédée après lui. Les cendres des deux compagnons de route ont été déposées ensemble dans la terre ...

Samāpatti évoque des éléments qui se fondent ensemble. Par exemple, une fusion entre trois entreprises du CAC 40 pourrait être qualifiée de *samāpatti*. La confluence de plusieurs cours d'eau également. Il me plaît aussi de dire que *samāpatti* est comparable à tomber amoureux. Le terme « *pat* », que nous retrouvons aussi

dans le nom de l'auteur du texte, signifie tomber, « *sam* » intime et « *ā* » profondément – donc, tomber intimement et profondément ensemble. Bref, il existe des nuances, mais nous pouvons les considérer comme des synonymes. Toutefois, vous avez sans doute remarqué, je parle de *samāpatti* en tant que « méditation ». J'expliquerai le pourquoi de ce choix un peu plus loin.

Le sūtra I, 41 définit l'état de méditation, et la nécessité d'avoir réduit l'agitation mentale est posée comme un préalable. La méditation est la fusion du sujet, de l'objet et de la relation entre les deux, à la manière d'un diamant, sans défaut, qui reflète fidèlement la couleur de l'objet sur lequel il est posé. Avec le sanskrit : lorsque l'agitation mentale est réduite (*kshinavrtteh*), la personne connaît la méditation en tant que fusion (*samāpatti*) entre le sujet (*grahītr*), l'objet (*grāhyeshu*) et la relation entre les deux (*grahana*), comme (*iva*) un diamant (*maneh*), sans défaut (*abhijātasya*), qui reflète fidèlement (*tatstha*) la couleur (*anjanatā*) de l'objet sur lequel il est posé (*tad*).

Je suis paisiblement installé sur mon tapis de yoga, appréciant un silence intérieur que je perçois – c'est le *samāpatti*. Les trois aspects se fondent ensemble : le « je », qui est le sujet, autrement dit



la conscience d'exister, le silence intérieur qui est l'objet et enfin le mental paisible qui constitue le moyen de la relation entre les deux autres aspects. Je lis attentivement un livre et je vis intensément, mais sans agitation, les scènes que l'auteur décrit – les trois composants de l'état de méditation sont fusionnés, à savoir, moi, ou le « sujet », l'objet qu'est le livre et le mental, qui me relie à l'histoire que conte l'écrivain. Je pourrais parler d'un match de rugby dans les mêmes termes, mais je me refrène ! Afin de nommer les trois aspects qui se fondent ensemble, Patanjali emploie des termes qui dérivent d'une même racine qui signifie « tenir ». Le mental met en relation et permet de tenir (*grahana*) l'objet. L'absence d'agitation, de distraction et d'erreur de perception font que le mental ne déforme pas ce que nous vivons et ne « colore » pas l'objet. Il faut également un sujet, ce qui tient (*grahîtr*), qui rend possible le vécu. Et enfin il faut un objet (les objets potentiels sont illimités), ce qui est tenu (*grāhyeshu*) ou le vécu lui-même. Les trois en parfaite harmonie, voilà la base. Patanjali pose ainsi le cadre des modes de méditation qu'il s'apprête à décrire.

4 Il en existe quatre, mais je voudrais d'abord les regrouper deux par deux. En effet, il est indispensable de comprendre la différence entre ces deux groupes pour avoir une bonne vision de l'ensemble. L'un est caractérisé par la présence et le mélange (*sankîrna*) de tout le fonctionnement normal du mental – mots (*shabda*), idées et images (*artha*), souvenirs et connaissances (*jnāna*), imagination (*vikalpa*), pensées etc. – et l'autre est caractérisé par l'absence de ces éléments, un genre de « vide » ou de silence mental. Dans les deux cas, on est toujours en relation avec un objet choisi. Tous les deux ont également la même qualité du lien, empreint d'harmonie. Et l'absence de mots et de pensées ne signifie pas absence d'expérience. La méditation dans le yoga peut être alors soit avec réflexions, pensées et analyses ou alors sans cela, donc analogue avec ce que l'on nomme souvent l'intuition, où la compréhension apparaît d'une manière spontanée et sans passer par la réflexion. Pour les distinguer de manière simple, on les appelle souvent la méditation « avec mots » et la méditation « sans mots » (voir figure 1).

Par exemple, je peux aller voir une pièce de théâtre (l'objet) et je peux suivre la représentation en y associant des souvenirs d'autres adaptations de la

pièce. Je peux analyser la mise en scène. Anticiper comment le deuxième acte sera interprété, et cetera. Il s'agirait de la méditation avec mots, à condition bien entendu que l'état mental corresponde à la définition de la méditation donnée plus haut. Ou alors je peux suivre la pièce sans la présence de pensées ou d'idées et il s'agirait de la méditation sans mots. Je ne suis pas endormi, ni absent, mais le mental, clairement dans un fonctionnement radicalement différent, m'offre une expérience de la pièce dépourvue de commentaires ou d'analyses. On peut considérer que cet état est plus « élevé » que l'autre mais, en réalité, les deux s'enrichissent mutuellement et apportent à l'expérience une valeur ajoutée. De plus, il est rare que nous restions longtemps dans un seul de ces états. Il y a un genre de va-et-vient sans cesse entre les deux qui confère de la profondeur au vécu.

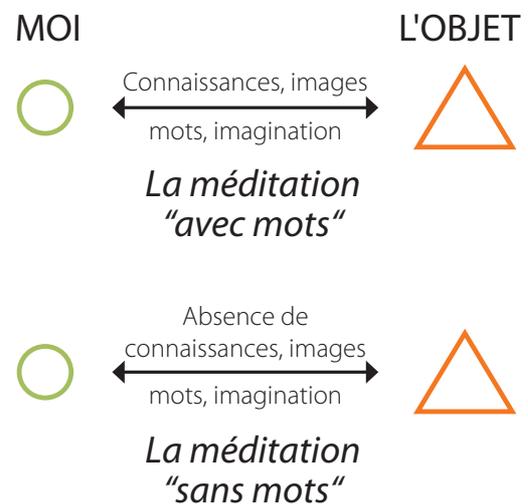


Figure 1

Ayant regroupé les modes deux par deux en fonction de la présence ou l'absence des mots, je vais les regrouper maintenant en fonction d'un autre critère. Il s'agit de ce que Patanjali appelle la subtilité (*sūkshma*). En effet, 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 cherchons à aller plus loin, à la recherche des aspects « cachés » qui nous portent vers le sens profond de l'objet, sur le pourquoi et le comment. Prenons l'exemple de l'eau. En balade, le long de la rivière Aude près de sa sortie vers la mer, j'ai soif et je sors une bouteille d'eau de mon sac à dos. Je bois et je contemple l'eau de la rivière, brune, contrairement à la transparence de celle que j'ai bue. Ce sont des

