

Les *Yoga-sūtra* de Patañjali

Lecture linéaire

I. Introduction

Dans ses *Yoga-sūtra*, Patañjali systématise un ensemble de techniques traditionnelles d'ascèse pour les intégrer au système philosophique du Sāṃkhya. Ces techniques, nous l'avons vu la dernière fois, viennent des *Upaniṣad* et de la tentative de vaincre la mort (dialogue entre le dieu de la mort, Yama, et le fils d'un sage, Naciketā).

Tout ce que nous savons de Patañjali est hagiographique, légendaire. De plus, les plus anciennes biographies dont nous disposons datent du 16^e siècle de l'ère commune, c'est-à-dire près de 1800 ans après la mort supposée de Patañjali !

En Inde, il y a un autre Patañjali tout aussi célèbre, qui a écrit des traités de grammaire.

Mais il a été prouvé que les deux Patañjali n'étaient pas la même personne.

Celui des *Yoga-sūtra* n'a sans doute pas existé. Ce texte est probablement le résultat de fragments rédigés entre 100 AEC et 500 EC.

Les *Yoga-sūtra* sont constitués de 196 aphorismes en Sanskrit. Et de nombreux indices nous font penser que ce texte est une réécriture de doctrines qui ont existé auparavant, notamment en pāli ou dans des langues vernaculaires proches.

Les *Yoga-sūtra* sont les vers fondateurs de l'école de pensée brahmanique appelée « Yoga » ou « Rāja Yoga » (Yoga royal). Nous l'avons vu, le *sūtra* est un genre de systématisation philosophique typiquement indien. Il s'agit de formules mnémotechniques versifiées. Trop brèves pour être totalement compréhensibles, elles nécessitent l'interprétation de générations de commentateurs (commentaires oraux ou écrits). Et ces générations successives forment ce que l'on appelle les adeptes de l'école de pensée ayant débuté avec ces *sūtra* fondateurs.

Trois commentateurs principaux vont retenir notre attention dans la lecture des *Yoga-sūtra* à laquelle nous allons nous livrer pendant ce cours.

. Le commentaire aux textes sacrés du yoga (*Yoga-sūtra-bhāṣya*)

Le premier est le plus ancien commentaire qui nous soit parvenu.

C'est le commentaire de Vyāsa (mot-à-mot « celui qui diffuse », “le commentateur”) en 500 EC. Nous ne connaissons rien de la personne historique qui écrit ce commentaire.

Nous savons tout de même que ce texte a été écrit pour un public de brahmanes., alors que les *Yoga-sūtra* eux-mêmes étaient clairement œcuméniques. Ils étaient conçus comme une méthode que chaque philosophie et religion pouvait mettre en pratique.

. L'élucidation des principes du yoga (*Yoga-tattva-vaiśārādī*)

Ce texte de Vācaspati Mīśra en 900 EC représente le sommet de l'art du commentaire. Les textes qui lui succèdent sont pour beaucoup des réécritures du même.

. Le commentaire du commentaire aux textes sacrés du yoga (*Yoga-sūtra-bhāṣya-vārttika*)

Ce texte est de Vijñāna Bhikṣu (mot-à-mot « le mendiant de connaissance ») au 16^e siècle EC. Cet ouvrage est particulièrement intéressant, car :

- (i) Il essaye de combiner les enseignements du Yoga, du Sāṃkhya et du Vedānta.
- (ii) Il représente bien la façon dont l'Inde contemporaine comprend les *Yoga-sūtra*.
- (iii) Il est le seul commentateur classique (et non actuel) qui pratique réellement les instructions du texte, alors que les autres commentateurs et philosophes avaient davantage une approche théorique.

C'est donc sur ces trois commentaires que nous allons nous appuyer dans notre lecture des *Yoga-sūtra*. Les *Yoga-sūtra* se divisent en 4 sections :

1. Section sur l'extase (*samādhi-pāda*) 51 vers

« Extase » est un néologisme qui exprime le concept opposé à celui d'extase, où « stase » signifie l'état, et « ex » représente le dehors par opposition à « en » qui représente l'intérieur. Ainsi, l'extase serait l'état dans lequel la subjectivité ne saisit plus aucun objet extérieur, elle est repliée en elle-même, et pure.

2. Section sur les moyens [pour atteindre cette extase] (*sādhana-pāda*) 55 vers

Cette section décrit la façon dont nous pouvons accéder à l'état décrit dans la première section grâce aux pratiques yogiques.

3. Section sur les pouvoirs (*vibhūti-pāda*) 55 vers

La méthode pratiquée pour accéder à l'extase est telle qu'elle nous fait acquérir des capacités suprahumaines, comme la télépathie. Cette section décrit ces perfections.

4. Section sur l'isolement (*kaivalya-pāda*) 34 vers

Cette section n'est probablement pas de Patañjali, mais de Vyāsa.

En effet,

- (i) non seulement le style diffère des trois autres sections.
- (ii) mais aussi, la troisième section se terminait par « *iti* ». Cette expression Sanskrite dénote la fin d'un discours. Ici, sa fonction était probablement de conclure l'ouvrage.
- (iii) et surtout, la quatrième section est explicitement contre les bouddhistes. Or nous l'avons indiqué, les *Yoga-sūtra* eux-mêmes étaient neutres quant à l'obédience philosophico-religieuse.

II. Les méthodes yogiques.

Nous pouvons désormais procéder à la lecture du texte, qui commence avec le vers suivant :

YS. 1.1. Voici l'enseignement traditionnel du Yoga (atha yoga-anusāsanam)

Une exigence du style littéraire des exposés de philosophie en Inde est que tout traité philosophique débute par l'explicitation du but qu'il servira. Normalement, s'en suit une preuve qu'il est concrètement utile de réaliser ce but (par exemple « nous nous proposons d'étudier le fonctionnement des facultés de connaissance, car cela est utile dans le processus de réalisation de soi-même »). C'est sans doute parce que le caractère et l'utilité pratiques sont si évidents dans le cas du yoga qu'il n'a pas été jugé nécessaire de les rappeler ici.

Commentaire de Vyāsa : “*anu*” (après, subordonné à, etc.) exprime le fait que cet enseignement est connecté avec d'autres enseignements existant.

Commentaire de Vijnāna Bhikṣu à ce commentaire : « De même que le Gange et toutes les rivières sont présents dans chaque partie de l'océan, de même le Sāṃkhya et toutes les écoles de pensée sont présent dans leur intégralité dans chaque partie de ce traité ».

Puis il ajoute que l'étude des 5 autres écoles brahmaniques est en elle-même un type de yoga, car c'est le yoga de la connaissance. Ce yoga est un outil très précieux (de la même façon que, pour nous aider à voir de nous-même la lune, un ami attirait notre attention sur un arbre qui en est proche), mais la vérité ultime n'est pas accessible par la théorie seule. L'homme a besoin d'un épanouissement pratique également. Et ce texte est un manuel indiquant les moyens de réaliser cet épanouissement pratique.

Ainsi, pour lui, Patañjali va au-delà des autres rédacteurs de traités.

La *Bhagavad Gītā* corrobore cette thèse en 6.46 « le yogin est supérieur aux ascètes qui se dévouent à la connaissance ».

YS. 1.2. Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental (yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ)

Nous n'allons pas y revenir, ce vers est le résumé du but de la philosophie du Sāṃkhya. Nous pourrions presque le reformuler : « *le yoga est la réalisation du but du Sāṃkhya* ».

Ajoutons simplement que selon la théorie de la connaissance du Sāṃkhya, l'arrêt dont il est question ici n'est pas une absence totale, mais un événement positif. Plus précisément, l'absence de X est la présence du substrat de X. Par exemple, l'absence de pot sur le sol, c'est la présence même du sol. Dans notre cas, l'absence des modifications du mental, c'est la présence de la subjectivité.

Ajoutons également que le “mental” (*citta*) dont il est question, c’est ce que le Sāṃkhya appelle « l’organe interne ». C’est-à-dire que c’est la conjonction de l’intellect (*buddhi*, reflet de la subjectivité, coextensif avec l’objectivité), de l’égoïté et du principe matériel de coordination des facultés (*manas*).

Si ce mental se meut, alors nous voyons ses mouvements au lieu de voir le reflet de la subjectivité. C’est ce qu’expriment les vers suivants :

YS.1.3. Alors le voyant est établi dans sa propre forme (tadā draṣṭuḥ svarūpe avastānam)

YS. 1.4. Autrement, il se conforme à [ces] fluctuations (vṛtti-sārūpyam itaratra)

Le voyant, c’est l’agent de l’activité cognitive. C’est la subjectivité.

Ensuite, les vers 1.5 à 1.11 sont dédiés à une étude de ces fluctuations du mental, c’est-à-dire à la connaissance, à l’erreur, à l’imagination, au sommeil et à la mémoire. Nous passerons sur ce point afin de se réserver le plus de temps possible pour étudier la méthode du yogin.

Maintenant, si l’on veut faire cesser ces fluctuations, ce n’est pas seulement pour accéder à notre nature réelle de pure subjectivité éternelle. C’est surtout pour cesser de souffrir, car la pure subjectivité ne souffre pas.

La méthode pour atteindre cela est introduite à trois reprises :

YS 1.12. La pratique assidue et le dépassement permettent d’accéder à l’arrêt de ces [fluctuations du mental] (abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ)

Le reste de la première section est dédié à la description de cette méthode, que nous allons voir. Mais tout d’abord, je voudrais la comparer à deux autres méthodes.

En effet, la seconde section débute sur l’énonciation d’une seconde méthode, à savoir :

YS. 2.1. La mortification ardente, la cantillation personnelle et l’abandon [des actes et de leurs fruits] au Seigneur : tels [sont les moyens] de la mise à l’arrêt du mental [engagé dans] l’activité (tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni kriyā-yoga)

Et cette méthode est décrite jusqu’en YS.2.27.

Puis, à partir de YS.2.28 et ce jusqu’à la fin de la seconde section, est décrite la pratique yogique telle que nous la connaissons (les postures, la discipline du souffle, etc.).

C’est donc la troisième méthode :

YS.2.29. Restreintes, astreintes, assise, maîtrise du souffle, rétraction, fixation [du mental], contemplation et complète enstase mentale [objective] sont les huit auxiliaires de la mise en arrêt [du mental] (yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo' ṣṭāv aṅgāni)

L'interprétation que fait Vijñāna Bhikṣu de ces passages, et de la raison pour laquelle Patañjali semble donner successivement trois méthodes est la suivante : il y a trois types d'adeptes du yoga, à savoir les supérieurs, les moyens et les faibles. Ainsi :

(i) La première section décrit le tableau idéal. Dans lequel l'adepte est déjà quasiment prêt à réaliser l'enstase.

(ii) Au contraire, la seconde section s'attaque à la question suivante : comment un individu ordinaire est capable d'atteindre lui aussi ce but ? Et va y répondre avec les deux dernières méthodes.

Dans les termes de Vijñāna Bhikṣu : « [dans la première section], le yoga a été enseigné pour celui dont le mental est déjà apaisé. Comment celui dont le mental est toujours actif peut-il être apte à pratiquer le yoga ? C'est avec cette question en tête que la [seconde] section est entreprise »

(iii) « Finalement, pour les adeptes mous, nous allons considérer et expliquer les moyens de pratiquer le yoga, comme les restreintes, etc. »

Et ce sont ces moyens qui constituent le yoga tel que nous le connaissons aujourd'hui !

Ce sont des moyens d'apaiser notre mental qui est pleinement plongé dans l'activité.

Passons en revue chacune de ces méthodes.

En commençant par la seconde, car, puisque nous tous ici présents nous sommes des âmes actives comme celles auxquelles s'adresse cette méthode, ce processus de libération de l'âme est bien plus intuitif que celui qui s'adresse à des âmes déjà inactives.

Seconde méthode

Nous avons donc :

YS. 2.1. La mortification ardente, la cantillation personnelle et l'abandon [des actes et de leurs fruits] au Seigneur : tels [sont les moyens] de la mise à l'arrêt du mental [engagé dans] l'activité (tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni kriyā-yoga)

Puis Patañjali poursuit en indiquant l'effectivité pratique de cette méthode :

YS.2.2. Il a pour but de générer l'enstase complète du mental et d'atténuer les facteurs de souffrance (samādhi-bhāvanā-arthaḥ kleśa-tanū-karaṇa-arthaś ca)

A partir de là, la majorité du passage dédié à cette seconde méthode consiste à expliquer ce que sont ces facteurs de souffrance et comment le yoga les atténue.

Quels sont ces facteurs et pourquoi et comment nous avons à les faire cesser ?

YS. 2.3. Les facteurs de souffrance sont la nescience, la je-suis-té, l'attraction, l'aversion et l'attachement à la vie (avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥ kleśāḥ)

Un facteur de souffrance n'est pas une souffrance actuelle, mais une tendance à souffrir. L'idée sous-jacente est que : une fois que l'expérience affective advient, et plus précisément une fois que nous avons des besoins que nous désirons assouvir, alors le risque d'une expérience douloureuse apparaît. Car lorsqu'un besoin n'est pas satisfait, cela provoque une douleur.

Si le thème de la douleur est si présent dans les philosophies de l'époque, c'est sans doute car les hommes n'avaient pas la même expérience de la douleur que nous. Récemment, nous avons acquis les moyens techniques d'éviter la douleur. Mais il n'en allait pas de même à l'époque. Prenons un seul exemple : on a retrouvé des squelettes d'égyptiens qui s'étaient suicidés à l'époque des pharaons. En examinant de plus près leur dépouille, il s'est avéré que certains avaient des rages de dents qui avait dû durer plus d'un an. Et les hypothèses vont dans le sens d'un suicide dû à la douleur provoquée par cette mauvaise dent.

Dans le cadre du yoga, cinq types de cause de douleur sont examinés :

- **La nescience.** Ce type de berceau de la douleur est également la source de tous les autres types de berceaux de la douleur. C'est par méconnaissance de l'état réel du moi et du monde que je crois que j'ai besoin de ce que je n'ai pas ; ou besoin d'éviter ce que j'ai. Toute souffrance, ultimement, vient d'une méconnaissance de notre véritable nature. Si je me connaissais vraiment, aucune douleur ne m'affecterait.
- **La je-suis-té.** Nous sommes sujets à la souffrance car nous désirons des choses et des états pour nous-même. Et la souffrance vient des décalages entre ces désirs et l'état du monde.
- **L'attraction.** Par exemple, nous sommes attirés par la nourriture. Nous éprouvons le manque de nourriture, qui devient douleur quand il se prolonge. Autre exemple, si nous aimons quelqu'un, nous souffrons de sa perte.
- **L'aversion.** Si nous avons de l'aversion pour un bruit (craie contre un tableau), nous souffrons en sa présence.

- **Le désir de vivre.** Si nous désirons persister dans l'être, nous avons peur de la mort. Et cette peur dérange la tranquillité de l'âme. C'est le moteur de douleur le plus persistant de tous.

En présence de ces facteurs, la douleur émerge de la façon suivante :
amour de x pour y + mort de y = souffrance de x

Face à ces causes de la douleur, la bonne attitude n'est pas de tenter d'éviter la mort de l'être aimé, car cette situation ne dépend pas de nous. Et ainsi, notre félicité dépendrait de facteurs que nous ne contrôlons pas.

La bonne attitude est de s'habituer à ne pas être affligé de la mort de cette personne. C'est-à-dire de se libérer de toute attirance, aversion, du désir de vivre et, même, de l'impression que nous sommes nous, et de toute autre type d'erreur.

YS.2.4. La nescience est le champ [où poussent les facteurs de souffrance] suivants.

En d'autres termes, la douleur que nous ressentons dans notre vie est de même nature que la douleur que nous éprouverions devant un film. C'est de la douleur inutile, une douleur qui provient d'une méconnaissance de la vraie nature du monde.

De plus, comme nous l'avons brièvement indiqué, la nescience n'est pas une pure absence, c'est présence de croyances fausses. C'est-à-dire que de même que le « non-ami » (*a-mitra*) ne réfère pas à l'absence d'un ami, mais à la présence d'un ennemi. De la même façon, l'erreur est un événement mental positif (dans le sens de « existant »). Et, en tant que tel, il laisse une empreinte karmique dans notre conscience.

Ici, il faut s'imaginer en train de skier : quand quelqu'un skie et qu'il y a déjà eu du monde avant lui, il y a des empreintes dans la neige. Maintenant, plus ces empreintes sont profondes, plus il devient difficile d'en sortir. De plus, à chaque essai de s'en dégager, nous creusons le sillon et nous nous enfonçons plus profondément, rendant la tentative suivante encore plus difficile.

Cette théorie des actes et de leurs conséquences reprise par les philosophes du Yoga est la théorie des actes (karma) et des empreintes de ces actes. C'est une théorie du réseau des événements psychiques comparable à celle que l'on peut trouver dans l'Éthique de Spinoza pour l'Europe.

A chaque fois que l'on agit, donc, on crée une impression/une empreinte (*vāsana*), et ces impressions latentes demeurent inconsciemment dans l'esprit jusqu'à réactivation par un autre acte. Et ce n'est pas tout : ces empreintes se structurent les unes les autres et produisent des structures mentales complexes (*saṃskāra*). Et ces empreintes résiduelles organisées en

complexes sont à la fois l’empreinte présente d’actes passés et le moule dans lequel les actes futurs vont prendre place et s’in-former.

Dans les YS, même l’instinct est analysé comme l’empreinte des actes des vies précédentes.

Nous n’entrerons pas dans le détail de cette théorie dans le cadre de ce cours. Il nous suffit de garder à l’esprit que chaque acte que nous faisons, qu’il ait des conséquences agréables ou non et, même, utiles ou non dans le processus sotériologique de délivrance, est par nature mauvais en ce qu’il renforce notre enchevêtrement dans les manifestations de l’objectivité (nous qui devons réaliser que nous sommes pure subjectivité). Par conséquent, au final, tout acte doit être évité.

Mais même l’absence d’acte n’est pas suffisante. Car les empreintes demeurent. Il faut être inactif aussi longtemps qu’il le faut pour que toutes les empreintes s’estompent et disparaissent.

Les empreintes connectées à notre désir de vivre sont les plus coriaces. Nous expérimentons tous une adhésion très profonde à notre existence mondaine. Dans le vers qui lui est dédié, le désir de vivre n’est pas à proprement parler défini, mais voici ce qui en est dit :

YS. 2.9. Persistant spontanément, le vouloir-vivre demeure même chez celui qui sait.

Pour conclure cette section sur les facteurs de souffrance et les empreintes karmiques, nous pouvons dire que cette pensée est très proche de l’épicurisme. Au sens où tout d’abord, le but de la philosophie est le bonheur (l’état de bonheur est le seul état que nous désirons pour lui-même et non pour un état ultérieur) et une âme est heureuse si et seulement si ce qui la dérange (peur, colère, etc.) est absent. Et ces dérangements peuvent être absents soit parce que les objets qui les déclenchent sont absents (dans ce cas, la perturbation est accidentellement évitée) ; soit parce que nous avons appris à ne pas dépendre (dans ce cas, nous sommes les seuls acteurs de l’évitement de la perturbation, nous pouvons la contrôler. Par exemple, au lieu de faire reposer notre bonheur sur l’existence de grands festins et de châteaux, ce qui nous mènerait à être malheureux ; nous pouvons apprendre à désirer les plaisirs simples).

Mais avec leur croyance en la réincarnation, les philosophes indiens ont à faire face à un problème bien plus complexe. Ils ne peuvent utiliser le « sois heureux dans cette vie et ne crains pas la mort » épicurien comme programme de félicité. Car même s’il ne doit pas craindre la mort (car il n’y a ni bonheur ni douleur dans la mort, qui est cessation de toute sensation), l’être humain a une peur légitime de la réincarnation. Car il y a le problème de la possibilité de la douleur dans ses vies futures. Par conséquent, la réponse des philosophes indiens au problème de la douleur des hommes est une réponse plus radicale.

Comme nous l’avons vu, dans la conception du Sāṃkhya-Yoga, le but de la philosophie n’est pas tant d’amener l’être humain à un état d’équilibre de leurs désirs au cours de leur vie, mais c’est davantage d’amener l’être humain à un état de totale absence de désir dans l’éternité.

Car dans ce cadre, seule cette totale absence de désir peut nous sauver de façon radicale de la souffrance.

Remarque: qu'est-ce qui transmigre et se réincarne?

Manifestement, ce n'est pas le corps grossier, car nous observons que ce corps disparaît avec la mort.

Mais le corps subtil, quant à lui, ne disparaît pas avec la mort. Le corps subtil, c'est l'ensemble formé par l'organe interne, les 5 modes du contenu sensoriel et les 10 facultés de sens et d'action. Il est appelé « le corps-signe, le corps caractéristique » (liṅga-deha), car il est ce qui distinguent deux âmes entre elles.

La mort n'est qu'une fin partielle. Et puisque nous ne contrôlons pas nos réincarnation, le but est d'accéder à la fin totale est de se dépouiller non seulement de notre corps grossier, mais également de notre corps subtil. Autrement, il transmigrera éternellement dans les 3 mondes :

. La terre, lors d'une réincarnation (manifestation grossière)

. L'atmosphère (manifestation subtile)

. Le Ciel (manifestation sans forme lieu des dieux)

Ce qui transmigre, et que l'on a appelé "corps subtil" ne doit pas être conçu comme un quasi-organisme qui éprouve des expériences, car seule la subjectivité est à proprement parler un sujet de conscience. A la place, il est plus exact de concevoir ce corps subtil comme « le contenu expérimental fluctuant des sujets conscients ».

Après ces exposition, Patañjali examine enfin à proprement parler la méthode en trois points telle qu'elle est décrite dans le vers d'introduction de la seconde section des YS :

YS. 2.1. La mortification ardente, la cantillation personnelle et l'abandon [des actes et de leurs fruits] au Seigneur : tels [sont les moyens] de la mise à l'arrêt du mental [engagé dans] l'activité (tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni kriyā-yoga)

(i) **La mortification ardente** est ce qui permet d'aider le disciple à cesser de désirer les choses et les situations qui sont indépendantes de lui. En s'habituant à contrôler ses sens (à être capable de mettre ces derniers dans des situations extrêmes et de demeurer paisible).

> C'est le moyen pour extraire les passions hors de soi, grâce au corps.

(remarque : passion, souffrir/supporter, pathologie, passivité ont la même racine en grec).

(ii) **Cantillation personnelle, c'est-à-dire Récitation des Veda** est ce qui permet d'éliminer l'erreur. Car les Veda contiennent les enseignements qui permettent de comprendre la nature réel du soi et du monde.

> C'est le moyen pour extraire les passions hors de soi, grâce à la connaissance

En outre, la prononciation de la syllabe "om" est une façon de nommer et de se représenter Dieu. C'est véritablement une façon d'être en présence de Dieu. Or la fréquentation des êtres

supérieurs nous rend meilleurs (par exemple, si vous passez la journée avec une personne joyeuse, grandes sont les chances que vous alliez petit à petit vous sentir vous-même joyeux. De la même manière, fréquenter Dieu nous rend plus sages et plus savants).

(iii) **Abandon [des actes et de leurs fruits] au Seigneur** est une méthode très efficace pour réduire la profondeur des empreintes karmiques de nos actes.

Vous vous souvenez du passage de la *Bhagavad Gītā* dans lequel Kṛṣṇa et Arjuna discutent au milieu du champ de bataille. Kṛṣṇa enjoint Arjuna de se battre sans désirer ni la victoire, ni la défaite, de se battre parce que c'est l'ordre du monde, la loi du monde, qu'il en soit ainsi, mais d'abandonner toutes les conséquences de ses actes aux mains du Seigneur.

> C'est le moyen pour extraire les passions hors de soi, grâce à la foi.

YS.2.17. La confusion de la subjectivité et de l'objectivité est la cause ultime de [la souffrance] évitable

Seul l'état d'isolement (*kaivalya*) total des facteurs qui ne dépendent pas de nous permet d'éviter de façon certaine et éternelle la souffrance.

Ainsi, il faut que le sujet/la subjectivité prenne conscience de son autosuffisance et de sa pureté (elle n'est mélangée à rien d'autre).

Et c'est l'objectif de l'objectivité, c'est-à-dire de l'intégralité de la vie et des expériences, de réunir les conditions dans lesquelles cette prise de conscience peut avoir lieu.

YS.2.18. La raison d'être de l'objectivité est l'expérience et la libération [du voyant]

Plus précisément, l'objectivité est décrite dans les *Sāṃkhya-kārikā* comme une femme aimante dont la seule raison d'être est de permettre à son mari (la subjectivité) de faire des expériences et, grâce à ces expériences, d'apprendre à ne plus avoir besoin d'en faire et de ne plus en faire.

Première méthode

Maintenant que cela est dit, il est plus facile de comprendre les tenants et aboutissants de la première méthode. Pour les adeptes qui n'ont besoin ni de mortification pour préparer le corps, ni de cantillation pour renforcer leur connaissance, ni d'abandon de leurs actes au Seigneur pour atténuer les empreintes karmiques, alors il suffit de suivre ce vers :

YS 1.12. La pratique assidue et le dépassionnement permettent d'accéder à l'arrêt de ces [fluctuations du mental] (abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ)

En d'autres termes, cette méthode s'adresse aux adeptes qui savent déjà comment ne pas se soucier de quoi que ce soit de mondain, eux-mêmes inclus.

Pour ces personnes, il suffit de pratiquer ce dépassement de façon continue jusqu'au moment où les empreintes seront totalement effacées.

YS.1.13. La pratique assidue est l'effort en vue de maintenir [la restriction des fluctuations du mental] dans un état de stabilité.

Ce qui (i) détruira les graines de la douleur potentielle; (ii) désenchevêtrera les structures mentales complexes qui prennent source dans l'erreur ; (iii) désenchevêtrera les 3 fils qui constituent l'apparence. Tout cela, à la fin, fera que ce sera la subjectivité pure qui se reflétera dans l'objectivité, et non plus l'activité de l'égo engagé dans le contenu expérientiel du sujet conscient empirique. Et si l'on continue encore, même le reflet de la subjectivité pure ne sera plus expérimenté/n'apparaîtra plus, et à la fois subjectivité et objectivité demeureront parfaitement impassibles pour l'éternité.

Troisième méthode

Mais soyons réalistes : aucun d'entre nous n'est prêt à s'engager directement dans cette première méthode. Même la seconde est bien trop directe pour la plupart d'entre nous (la mortification peut être une première étape plutôt douloureuse).

C'est pourquoi Patañjali présente la méthode en 8 membres telle qu'elle est davantage connue en Europe de nos jours. Cette méthode est la suivante :

YS.2.29. Restreintes, astreintes, assise, maîtrise du souffle, rétraction, fixation [du mental], contemplation et complète enstase mentale [objective] sont les huit auxiliaires de la mise en arrêt [du mental] (yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo' ṣṭāv aṅgāni)

Cette méthode est double : les 4 premiers membres sont considérés comme une préparation pour que l'esprit et le corps soient assez apaisés. En tant que telle, ils sont appelés les membres « auxiliaires » du yoga. Ils permettent principalement de vaincre les obstacles à une bonne pratique du yoga (comme la maladie, le doute, l'excès d'indulgence envers soi-même).

A l'époque de Patañjali, cette partie était marginale. Dans tout l'ouvrage, seulement 7 mots sont dédiés aux postures. Au fil des siècles, cette méthode de préparation a acquis de l'importance au fil des commentaires jusqu'à devenir centrale.

Les restreintes (yama)

YS.2.30. Parmi ces [huit auxiliaires du yoga], la non-nuisance, la véracité, le non-vol, la continence et la non-acceptation des dons sont les restreintes

La non-nuisance est le socle de ces cinq restraints. Il s'agit de la non-violence (*a-himsā*) telle qu'elle est théorisée par les jaïns et pratiquée par Gandhi. Elle consiste à ne faire de mal à aucun être, d'aucune manière.

Par exemple, la véracité est une sorte de non-nuisance envers les autres êtres humains, car elle signifie que le discours ne doit être utilisé ni pour tromper, ni de façon inutile.

Les astreintes (*niyama*)

Alors que les restraints sont des vœux négatifs (ne pas faire X, ne pas faire Y), les astreintes sont des vœux à tonalité positive.

YS. 2.32. Les astreintes sont la pureté, le contentement, l'ascèse, la cantillation personnelle et le fait de déposer [les fruits des actes] pour le Seigneur.

Remarque. Le yogin qui suit les préceptes du yoga sans avoir un comportement moralement respectable est comme l'homme qui, au lieu d'ouvrir un bocal pour en manger le miel, se contenterait de lécher le bocal fermé.

Seconde remarque. Nous avons indiqué que la pratique du yoga donnait au pratiquant des pouvoirs. Ici, l'observance de ces restraints et astreintes fournit les premiers pouvoirs. Par exemple, toutes les hostilités disparaissent en présence d'une personne bienveillante. C'est « le pouvoir de faire disparaître l'hostilité ».

Les postures (*āsana*)

Nous ne savons pas si le yoga postural était déjà développé à l'époque de Patañjali, mais il est certain qu'il l'était à celui de Vyāsa.

Lorsqu'il parle de posture, Patañjali utilise le singulier. Bien entendu, Vyāsa l'interprète de façon générique (« la posture » en général, comme nous disons « l'animal » en général).

Mais puisque Patañjali n'explique pas le sens technique de ce mot (ce qui est toujours le cas lorsqu'un nouveau mot technique est utilisé), il est probable qu'il l'ait utilisé dans sa signification sanskrite courante, à savoir « l'assise » (c'est pourquoi certains traducteurs choisissent de traduire « *āsana* » par « l'assise » dans les sūtra et par « les postures » dans les commentaires).

De plus, un seul vers est consacré à l'assise. C'est le suivant :

YS. 2.46. L'assise est ferme et confortable.

C'est-à-dire que cette position (sans doute de méditation) n'est considérée comme bonne que si aucune tension n'intervient lorsqu'elle est soutenue dans la durée.

Les postures seront développées à partir du commentaire de Vyāsa, qui en liste 11, dont 10 qui sont à proprement parler des assises.

Quant aux commentaires postérieurs, certains proposent une liste de 8 400 000 postures (ce nombre équivaut au nombre d'espèces d'animaux et de plantes), c'est-à-dire 84 avec chacune 10000 variations.

Puis 32 d'entre elles ont été reconnues davantage bénéfiques pour les êtres humains.

Je vous en réfère aux traités techniques sur les postures, et notamment au *Gorakṣa-śataka*, à la *Gheraṇḍa-saṃhitā*, à la *Śiva-saṃhitā*, ou encore à la *Haṭha-yoga-pradīpikā*.

La maîtrise du souffle (*prāṇāyāma*)

YS. 2.49. Ladite [assise] étant [acquise, le yogin pratique] la maîtrise du souffle ; c'est l'interruption du cours de l'inspiration et de l'expiration.

L'enjeu ici est que la fonction respiratoire a une influence sur les autres fonctions.

Par exemple, un souffle agité est le signe d'un esprit agité.

Et ainsi, il est probable qu'un souffle arrêté soit le signe d'un esprit arrêté (ce qui est l'objectif du yogin).

Si le souffle est mentionné au détriment des autres fonctions, c'est simplement qu'il est un moyen accessible par tous.

Alors que le contrôle de la circulation sanguine, du système hormonal, nerveux, ou autre, est hors de portée du yogin débutant.

Là comme pour les postures, ce sont les commentaires, et non les vers eux-mêmes, qui développent ces techniques détaillées que l'on connaît aujourd'hui.

Pour finir, voici les quatre auxiliaires internes du yoga. Avec tout d'abord :

La rétraction (des objets des sens) (*pratyāhāra*)

C'est l'étape à laquelle nous nous retirons en nous-même. Nous coupons les ponts entre nos sens et leurs objets.

Car rappelez-vous de la métaphore, les sens sont comme des chevaux qui, au lieu de tirer le chariot le long du chemin, désirent toujours brouter l'herbe sur les bords du chemin.

Ici, on rappelle les chevaux sur la route.

Afin de ne plus être dépendants des situations qui ne dépendent pas de nous.

Etre une pure subjectivité, c'est avant tout ne pas être une subjectivité intentionnelle (c'est-à-dire ne pas être une subjectivité qui désire un objet).

A cette étape de rétractation des sens, on doit être capable tout en gardant les yeux ouverts, d'être dans la même situation que s'ils étaient fermés. Et ainsi de suite pour tous les sens.

La fixation [du mental], concentration (*dhāraṇā*)

Les quatre auxiliaires internes du yoga sont des méthodes de concentration qui se cumulent. C'est-à-dire qu'avant de pratiquer la seconde, la première doit être bien établie, et ainsi de suite.

Ainsi, une fois cette rétractation des sens accomplie, nous pouvons fixer l'esprit sur un objet donné. A cette étape de la concentration, le yogin n'est pas sensible aux intempéries, à la faim, ou autre problème affectant les sens, puisque ces derniers sont rétractés.

La méditation, contemplation (*dhyāna*)

Mon attention sur l'objet choisi n'est plus une attention de moi comme sujet empirique vers un objet donné. Mais c'est un pur acte de conscience (dépersonnalisé) sur cet objet. On ne dit plus « je pense à cet objet » mais « la pensée pense cet objet », « il y a de la pensée en acte sur cet objet ».

La complète enstase mentale [objective], enstase (*samādhi*)

A cette étape, la pensée en acte n'est plus sur l'objet empirique, historique, mais sur l'objet en soi, vide de son contenu. En un mot, sur l'objectivité de l'objet.

Nous ne considérons plus « une table » mais « un découpage de l'objectivité qui se manifeste comme table ».

Tentons une métaphore pour tenter de comprendre ce qui est en jeu ici.

Les sciences informatiques contemporaines peuvent nous aider :

Alors qu'un humain saisit des objets grossiers et persistants dans le temps, comme par exemple cette table, ce stylo.

Un ordinateur saisit quant à lui les mêmes objets sous forme de chaînes de codes binaires.

Ces deux types de conscience sont très différentes, et pourtant, elles fonctionnent toutes deux pour se représenter un état donné du monde.

Souvenez-vous du film « Matrix ». A un moment donné, le héros ne voit plus le monde constitué d'objets grossiers et persistants dans le temps, mais il le voit comme un flux constant d'informations binaires.

Il faut imaginer un processus du même ordre ici : on accède à un autre type de conscience de la nature du monde.

Le bouddhisme ne dit pas autre chose quand il dit que le monde est un immense flux de phénomènes radicalement éphémères. La seule chose qui existe est un phénomène (dharma). Ce phénomène ne s'inscrit ni dans la durée ni dans l'espace (il est infinitésimal et disparaît en une fraction de seconde). Et tout ce que nous croyons exister, tous les objets grossiers du monde, comme cette table, ne proviennent en fait que d'une décision du sujet connaissant de grouper ensemble une partie de ces phénomènes. Ou, pour le dire autrement, de découper le flux incessant de phénomènes d'une certaine façon.

En d'autres termes encore : il n'y a aucun objet qui existe indépendamment d'un choix perceptuel et théorique du sujet qui le connaît.

Sans du tout soutenir les mêmes thèses, il semble au moins ici que les philosophes du Sāṃkhya-Yoga reconnaissent une façon de saisir le monde comme un flux universel. Les objets du quotidien ne sont qu'une des façons pour l'objectivité de se manifester.

Maintenant, cette attention sur l'objet, comprenant la fixation, le flot impersonnel de conscience et le flot impersonnel de conscience sur l'objet vidé de son contenu, est appelé la maîtrise complète (*saṃyama*).

Il existe de nombreuses formes de cette maîtrise complète, dont la description déborde le cadre de ce cours.

Et il est possible de pratiquer cette maîtrise complète sur différents objets. Traditionnellement, le yogin la pratique sur des objets allant du plus simple (comme cette table, ce stylo) au plus compliqués (l'égoïsme, l'intellect).

Les pouvoirs (*vibhūti*)

Et c'est à cette étape que les pouvoirs décrits dans la sections sur les pouvoirs interviennent.

Même si d'autres pouvoirs sont déjà acquis aux étapes précédentes.

Comme par exemple : celui qui est bienveillant a comme pouvoir de faire disparaître l'adversité à son égard.

Ou encore : celui qui pratique les postures a le pouvoir d'être physiquement plus apte.

Dans cette section, il est rappelé que toutes ces perfections doivent être maîtrisées, mais non pas pratiquées.

Car bien qu'elles soient perfections dans l'activité quotidienne, elles sont entravées dans le processus sotériologique de délivrance qui, rappelons-le, a pour objectif non seulement la cessation de tout acte, mais également l'effacement de la mémoire, de l'empreinte, des actes passés.

YS.3.37. Obstacles pour l'enstase parfaite, ce sont des perfections dans l'activité.

Le yogin doit donc accepter l'arrivée des pouvoirs extrahumains que nous allons voir avec méfiance et, encore mieux, avec indifférence.

Dans les contes du vampire ou autres contes indiens, il y a des histoires de yogin maudits car ils utilisaient leurs pouvoirs pour des fins déterminées.

Voici quelques exemples de perfections :

Quand vous pratiquez la maîtrise complète sur la lune, vous obtenez la connaissance des mouvements des étoiles.

Quand vous pratiquez la maîtrise complète sur les notions, vous devenez télépathe (sans savoir quelle personne a telle pensée, vous saisissez directement les pensées)

Quand vous pratiquez la maîtrise complète sur l'action et le réseau des actes et de leurs conséquences, vous connaissez le moment de votre mort.

Vous pouvez même devenir invisible.

Conclusion : en quoi l'expérience corporelle peut-elle être source de connaissance ?

Si vous vous souvenez la façon dont nous avons débuté ce cours, nous avons indiqué que les théories du Sāṃkhya et par conséquent du Yoga, ne sont ni une ontologie (une étude de l'être) à proprement parler, ni une théorie de la connaissance à proprement parler. Mais que c'était une théorie hybride, une théorie de la façon dont l'objectivité se manifestait. Une théorie de la façon dont l'objet apparaît à la conscience.

Dans une telle conception, les liens entre la connaissance et son objet (pas forcément « physique » ou « corporel », le mental est aussi objet dans ce sens) sont très forts.

Plus précisément, la connaissance a ici l'effet pratique de démêler les fils qui sont la trame de l'objectivité. De façon plus concrète : la connaissance permet la prise de conscience qui nous fait cesser de produire de nouvelles empreintes qui déterminent, qui moulent, nos actes futurs. Et cette cessation ne se fait pas seulement en cessant d'agir, mais également en pratiquant des types de conscience supérieure sur la constitution du moi et du monde.

Ainsi, la connaissance affecte la constitution même du monde décrit comme phénomène. C'est ce que visent à produire les quatre auxiliaires externes du yoga.

Ces changements concernent avant tout des manifestations mentales, mais pas seulement, le corps lui aussi est modifié. Le yogin peut apprendre à devenir invisible. Le yogin peut apprendre à cesser de manger ou de respirer.

Inversement, cette connaissance est affectée par les états du corps. Car il n'est pas possible de l'acquérir si le corps n'est pas tout d'abord apaisé, passible. Et c'est ce que visent à produire les quatre auxiliaires externes du yoga.

Plus précisément, la distinction théorique d'importance dans cette philosophie n'est pas celle qu'il y a entre corps et esprit, mais celle qu'il y a entre sujet et objet.

Toutefois, y sont théorisées des correspondances entre corps et esprit au sens où y sont théorisées des correspondances entre différentes fonctions du « soi » ; et que le « soi » est un complexe constitué à la fois d'éléments mentaux et d'éléments physiques. Ces correspondances se font notamment entre la respiration, et autres flux, dont l'état correspond à celui du mental (par exemple, respiration apaisée comme signe d'un mental apaisé).

Dans cette situation, l'expérience corporelle est source de connaissance au moins dans ce sens qu'une certaine disposition du corps est décrite comme une condition nécessaire à une véritable connaissance.