



Présentation

des six systèmes de la philosophie indienne : les six darśana :

Nyāya

Un système de raisonnement et de logique qui, faisant usage de la dialectique, établit la procédure correcte pour atteindre la connaissance d'un objet.

Vaiśeṣika

Un système de raisonnement et de logique qui identifie un objet par les caractéristiques qui le différencient de tout autre. L'affirmation d'un concept s'établit par la négation de ce qu'il n'est pas.

Sāṅkhya

Un système de raisonnement et de logique qui énumère tous les différents niveaux de l'objet, du plus grossier (niveau de surface) au plus subtil. Tous ces niveaux, ainsi que la réalité éternelle qui leur est sous-jacente, peuvent être expérimentés directement grâce à la concentration, la méditation et l'extase (saṃyama). Le but est d'arriver à la délivrance (mokṣa) par la connaissance exhaustive (jñāna) des principes constituants de l'univers (prakṛti), de la conscience profonde (cit, puruṣa) et de leurs différences.

Yoga

Un système de raisonnement et de logique qui place l'homme au cœur même de sa problématique. Il analyse l'homme dans ses différents niveaux du plus grossier (kāya) au plus subtil (buddhi) et tous les éléments de l'univers par rapport à lui-même. Le chemin du yoga mène à l'harmonisation de tous les plans de l'être. Cela comprend la « désunion » (viyoga) de toutes les causes de souffrance (duḥka) qui font obstacle à l'isolement libérateur ou à la liberté du 'je suis' (kaivalya). Kaivalya est atteint lorsque la confusion (saṃyoga) entre le témoin (puruṣa) et son instrument (citta) est anéantie.

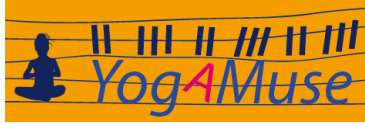
Le yoga sous-tend une pratique, une philosophie, un art de vivre. L'aṣṭāṅga-yoga ou le yoga aux 8 membres, est le yoga classique qui est détaillé dans le deuxième pāda des sūtra de patañjali.

Pūrva-mīmāṃsā

Un système de raisonnement et de logique qui prend en considération le champ entier de l'action afin de déterminer quelles actions sont le plus en accord avec les forces d'évolution. Ce système implique l'étude des écritures védiques, qui constituent des repères dans notre vie. C'est aussi la science des rituels védiques qui animent les énergies célestes subtiles de l'univers et nous mettent en harmonie avec elles.

Vedānta

Un système de raisonnement et de logique qui est considéré comme « l'ultime accomplissement de la connaissance ». Il n'est accessible que par la connaissance des cinq autres darśana. Il démontre que tout objet n'est que l'expression de la conscience qui en est son essence.



Les textes

- **Yogayājñavalkyam** : ce texte technique médiéval traite principalement du prāṇāyāma yoga et de la régulation du souffle. Cet écrit porte le nom de l'auteur, le sage Yājñavalkyam. Il est traduit en français par Philippe Geenens – Gallimard année 2000.
- **Sāṅkhyakārikā** : les strophes du yoga.
- **Upanishad** du yoga : il s'agit d'un ensemble de textes mystiques très courts et récents .
- **Haṭha Yoga Pradīpikā**: un texte technique.
- **bhagavad gītā** : un texte spirituel des hindous d'aujourd'hui. Il s'agit d'une épopée guerrière sous la forme d'un dialogue entre Arjuna et Krishna.

Chaque darśana ou école possède son texte de référence, son śāstra. Ce traité de base est le fondement de la doctrine et de la tradition.

Les Yoga sūtra sont le śāstra du yoga.

Les quatre pāda contiennent 195 sūtra. **Sūtra** veut dire dicton, sentence voire maxime, mais la traduction littérale du mot est «fil» à l'image du colier de perles. Ils sont attribués à Patañjali (200 A.C.)

Dans l'iconographie traditionnelle, Patañjali, réincarnation d'Ananta ou de śeśa, est représenté assis sur un serpent lové, le siège du Dieu Viśṇu sous la forme du serpent cosmique (« ananta » : « infini » et « śeśa » : « ce qui reste »). Ananta ou śeśa représente donc l'énergie divine qui n'est pas Viśṇu.

Trois grands écrits sont attribués par la Tradition au même auteur : un traité sur le yoga, un traité sur la médecine et un sur la grammaire. La grande prière adressée à l'attention de Patañjali est :

« Je rends hommage au Dieu Patañjali qui est venu détruire l'impureté du corps par la médecine, du mental par le yoga et de la parole par la grammaire. »



Les yoga sūtra sont divisés en quatre pāda ou chapitres :

- **samādhi pāda;**
- **sādhana pāda;**
- **vibhūti pāda;**
- **kaivalya pāda.**

Les quatre chapitres ne sont pas identiques en nombre de sūtra :

- samādhi pāda compte 51 sūtra.
- sādhana pāda compte 55 sūtra.
- vibhūti pāda compte 55 sūtra.
- kaivalya pāda. compte 34 ou 33 sūtra

Patanjali-gold.jpg/iyengaryogastlouis.com

Les yoga sūtra sont très concentrés et concis. De ce fait, ils ont suscité de nombreux et larges commentaires.

La difficulté des yoga sūtra naît du fait que l'homme est au centre du débat. Chacun a une résistance intérieure à la recherche de son soi. Cette inquiétude rend le lâcher prise difficile et ne facilite pas le repositionnement intérieur. Le texte expose la théorie, la contemplation et une pratique qui est l'art de faire. En Inde, la théorie et la pratique ne s'opposent pas, au contraire elles sont indivisibles et complémentaires.

Les yoga sūtra ont donc un fondateur historique, Patañjali. Aussi ce texte n'échappe-t-il pas à l'érosion du temps et est donc remis en question à plusieurs époques. Beaucoup de commentaires ont déjà été rédigés sur le texte de base. Le travail sur soi-même fait davantage les choses que le prosélytisme. Cet effort sur soi amène à une connaissance concentrique du moi et développe une connaissance dans des domaines polymorphes. De plus, cette étude n'est



jamais tarie. Aussi, les yoga sūtra peuvent être étudiés plusieurs fois au cours d'une existence. Chaque reprise est l'occasion d'un approfondissement. Le sens de la vie ne nous sera donné que rétrospectivement et la réponse s'affine au fur et à mesure que la compréhension grandit.

Au départ, l'auteur nous dit : « Maintenant, l'enseignement du yoga ». Par le choix des mots, il exprime la pensée que le yoga est une technique (anūsāsanam); un domaine technique pour lequel aucun préalable n'est requis. Cette technique met en 194 sūtra l'homme en scène. La démarche philosophique remet l'homme en question ou sa façon de se voir. Les 194 aphorismes suivants nuancent cette affirmation : le yoga n'est pas seulement une technique, c'est aussi une philosophie. Cette technique, le yoga, s'appuie sur le vṛttinīrodha qui est un certain type de contrôle sur les activités du mental dans le présent. Le yoga ne se conjugue qu'au présent. C'est la seule réalité sur laquelle le mental (chitta) a une emprise. Cette discipline ne conduit pas au bonheur. Le maintenant *en yoga* est bonheur. Un koan zen exprime une même image de cette réalité : le but n'est pas le bonheur, le chemin est le bonheur.

I. samādhi pāda

Le samādhi est un état de méditation intense. Dans cet état, l'homme, ayant réduit le pouvoir de l'ego, perçoit les choses en toute objectivité. C'est l'état de «yoga».

Ainsi cet état fait passer le méditant du côté de kaivalya (la liberté). Aussi l'aboutissement du yoga est le samādhi qui donne accès à kaivalya. La liberté est le but de toutes les philosophies indiennes, mais elles n'en ont pas toujours la même conception et ne proposent pas la même méthode pour y parvenir.

Le chemin vers cette liberté passe par l'étude et la pratique des différentes formes de concentration et de niveaux de prise de conscience liés à la connaissance. Il s'adresse aux personnes ayant déjà acquis une expérience méditative.

II. sādhana pāda

Sādhana est le chemin, la méthode. C'est le chapitre qui décrit les moyens. En ce sens, il est le plus pratique. Il donne les différents aspects de la méthode qui mène à la liberté. Il s'agit de l'aṣṭaṅga yoga, le yoga à huit membres :

- **yama** : les règles de conduite vis-à-vis des autres, de la société et de la nature,
- **niyama** : les règles de conduite vis-à-vis de soi-même,
- **āsana** : la recherche de la maîtrise corporelle,
- **prāṇāyāma** : la recherche de la maîtrise de "prāṇa" ou la recherche de la maîtrise des énergies vitales du corps,

Le mot sanskrit « prāṇa » recouvre plusieurs sens et possède des nombreuses définitions. Sur le plan général, prāṇa est l'élément universellement présent en toutes choses. Il est alors synonyme d'énergie ou de force. Sur un plan métaphysique, prāṇa s'oppose au

corps physique et représente donc l'âme dans un contexte qui n'est pas identique au système de pensée judéo-chrétien.

Sur le plan du yoga, plus spécifiquement du haṭha yoga, il représente l'objectif à atteindre à travers les techniques du prāṇāyāma : la maîtrise de la respiration par l'allongement du souffle et son contrôle qui permet de capter l'énergie vitale, le prāṇa.

Dans ce contexte, prāṇa est le nom générique de cinq énergies corporelles différentes. Elles ont chacune une fonction spécifique pour le maintien du corps. Elles se nomment : prāṇa, apāṇa, udāna, samāna, vyāna.

Chaque énergie permet respectivement

- **prāṇa** le contrôle de l'inspiration et se situe dans la partie supérieure du corps, au-dessus du diaphragme ;
- **apāṇa** le contrôle de l'élimination de l'air vicié, de l'urine, des excréments et se situe dans la partie inférieure de l'abdomen, sous le diaphragme ;
- **udāna** le contrôle de l'absorption de la nourriture et donne la légèreté du corps ;
- **samāna** le contrôle du feu gastrique et permet la digestion ;
- **vyāna** le contrôle de la répartition énergétique des éléments nutritionnels dans le corps.

Les deux premières sont les plus importantes et divisent le corps en deux zones distinctes : le haut qui est de l'ordre de **prāṇa** et le bas de l'ordre d'**apāṇa**. A travers les exercices respiratoires qui jouent sur la durée de l'inspiration, de l'expiration et des rétentions pleines et vides, le yogi renforce le système respiratoire. Cela a une influence bénéfique sur le système nerveux. De plus, ce contrôle respiratoire permet une diminution des désirs. Le pratiquant est ainsi dans une meilleure disposition vis-à-vis de la vie qui s'offre à lui. Par l'union de **prāṇa** et d'**apāṇa**, il est bon de comprendre qu'il y a l'harmonisation de l'individu dans sa vie quotidienne. Cela demande une pratique assidue, de la patience et de la détermination de la part du yogi. Cette union vécue sur le plan de l'individu peut être mise en parallèle avec une pensée occidentale qui trouve son origine chez Hermès Trismégiste : « C'est en haut comme c'est en bas. »

- **pratyāhāra** : la recherche de la maîtrise des sens, la rétention des sens ou l'exercice de l'attention ;
- **dhāraṇā** : la recherche de la concentration ;
- **dhyāna** : la recherche de la méditation ;
- **samādhi** : la recherche de la contemplation.

Ce pāda s'adresse aux hommes ordinaires. Il ne faut aucun préalable pour aborder l'étude et la pratique de cet enseignement.

III. vibhūti pāda



Ce chapitre parle des siddhi, des pouvoirs ou des perfections qui sont relatifs à la pratique du yoga. Cet enseignement s'adresse aux personnes ayant une nature sensible ou ayant déjà un don développé.

IV. kaivalya pāda

Ce dernier chapitre expose les aspects de kaivalya. De plus, Patañjali clarifie des lacunes ou des imprécisions des trois chapitres précédents. L'étude de ce pāda s'adresse aux personnes presque libérées des entraves de la manifestation.

Une tradition orale raconte que Patañjali aurait enseigné à quatre disciples différents.

Chaque livre s'adresserait à un disciple en particulier :

1. le premier pour un étudiant pacifié intérieurement,
2. le second pour un homme ordinaire,
3. le troisième pour un doué de dons,
4. le quatrième pour un homme presque réalisé.

Source du texte

Texte et traduction extrait du livre : « Les Yogasūtra » texte traduit, annoté et présenté par Philippe Geenens Editions Āgamāt 2003