



COURS DE THÉOSOPHIE

1

IV – Les Yogas Pratiques

Les divers types de yogas et leurs pratiques

IV.1 Introduction

YOGA : (de *yug* = joindre, atteler, concentrer son attention sur)

1) union spirituelle : c'est l'un des six *darshanas* (systèmes philosophiques de l'Inde antique) proposé par Patanjali¹. Le yoga est l'union de la volonté humaine à la volonté divine, la recherche d'un équilibre psychique et spirituel, qui permet de regarder la vie sous tous ses aspects avec équanimité. En tant que discipline, il enseigne les moyens par lesquels l'âme peut s'ouvrir complètement à l'Esprit suprême et obtenir la libération ultime.

2) Yoga désigne soit la discipline dérivée du *Samkhya*, soit l'une des méthodes proposées pour parvenir à la réalisation. Les principaux yogas sont : le *Hatha Yoga* – le yoga du corps physique et subtil, le *Karma Yoga* – le yoga de l'Action désintéressée, le *Bhakti Yoga* – le yoga de la Dévotion, le *Jnana Yoga* – le yoga de la Connaissance, et le *Raja Yoga* – le yoga Royal.²

La démarche théosophique repose sur une trilogie : Apprendre, Méditer et Agir. Les yogas sont des outils, des pratiques permettant d'objectiver les enseignements sur les sujets essentiels pour notre compréhension de la Réalité. Ils permettent d'expérimenter les concepts fondamentaux comme la constitution de l'Homme et de ses corps, les divers plans de l'existence, le fonctionnement de la Nature. Ils ont tous le même but ultime : accéder à une compréhension totale de la Vie et amener l'individu au contact de la Réalité Divine. On parlera d'illumination, de libération, de *Samadhi*, ... C'est une expérience qui peut nous faire sortir de nos modes de fonctionnement robotisés et nous faire découvrir ce que la Vie est réellement. Entrer sur ce sentier est comme monter dans un train en partance pour des terres inconnues. C'est le voyage le plus passionnant de notre vie, à condition que nous regardions par la fenêtre en permanence, au lieu de penser et d'imaginer l'arrivée dans la gare de destination. Nous parlons ici de la fenêtre intérieure, celle de l'âme où se reflète l'étincelle divine. Madame Blavatsky décrit cette attitude ainsi : « *Tu ne pourras parcourir le Sentier avant d'être devenu ce Sentier même*³. » Elle ajoute : « *Il est parlé de ce Sentier dans toutes les œuvres mystiques. Comme dit Krishna dans le Jñaneshwari*⁴ : « *Quand ce sentier est aperçu ..., que l'on se dirige vers la floraison de l'orient ou les chambres de l'Ouest, sans mouvement, ô porteur de l'arc, le voyage est cette route. Dans ce sentier, quel que soit l'endroit où l'on veuille aller, cet endroit devient nous-même*⁵ ».

2

1 Patanjali, codificateur du Yoga, auteur-compileur des Yoga Sutras au début du premier millénaire de notre ère.

2 Martine Buttex – 108 Upanishads – Ed. Dervy

3 H.P. Blavatsky – La Voix du Silence – Ed. Adyar

4 -Jnaneshvari ou Dnyaneshwari : commentaire sur la Bhagavad Gitâ écrit par Jnaneshvara ou Dnyaneshwar (1275-1296)

5 Idem note 2

Le chemin à parcourir est ardu et semé d'embûches, mais il est assez bien balisé, car depuis des millénaires il a été emprunté par des explorateurs de l'esprit, dans toutes les traditions. Ainsi, de nombreuses descriptions existent, avec beaucoup de détails relatifs au parcours, aux difficultés et aux moyens de les surmonter.

On parle de cinq grands types de yogas dans la tradition de l'Inde antique. S'ils ont tous la même finalité, ils procèdent de manière assez différente, permettant ainsi une meilleure adaptation aux diverses sensibilités humaines. On trouvera des méthodes focalisées sur l'action dénuée de toute attente de rétribution, sur le corps physique et subtil, sur le corps astral – monde des émotions, sur le corps mental – monde intellectuel, et des méthodes qui permettent un travail sur l'ensemble des plans et véhicules de l'homme incarné. La théosophie recommande et enseigne le *Raja Yoga* – Yoga Royal, qui intègre des éléments des différentes disciplines, le tout basé sur une philosophie spirituelle puisée dans l'Inde Antique – le *Samkhya*. Regardons tout d'abord les autres formes de Yoga.

3

IV.2 Le Yoga du Corps Physique et du Corps Subtil - *Hatha Yoga*

C'est le plus connu en Occident. Il est basé sur des postures physiques et des méthodes de respiration. Il a séduit les Occidentaux car il ressemble à une gymnastique, pratique très répandue ici. Mais il a été le plus souvent dépouillé de son contenu métaphysique, de son cadre spirituel sans lequel il n'est plus qu'une pratique mécanique pour soulager quelques douleurs physiques ou psychiques générées par notre monde moderne. Dans son contexte d'origine, il est une discipline puissante, mais très exigeante et difficile à pratiquer. Il est basé sur l'intime connexion existante entre le corps physique et l'âme, un pont mystique entre les deux. Il vise à ouvrir cette porte pour faire descendre la lumière divine dans les véhicules inférieurs.

4

Il comporte trois étapes : purification, concentration et libération. Il utilise trois techniques : les postures physiques (*asana*) pour calmer et stabiliser le corps, la respiration contrôlée (*pranayama*) pour réguler la circulation des souffles subtils (*prana*), et la récitation de formules mystiques (*mantra*) qui font vibrer les enveloppes subtiles et ouvrir ainsi des voies de communication avec les plans supérieurs. Ces pratiques présentent des dangers substantiels si elles ne sont pas encadrées par des maîtres reconnus dans ces traditions. Les manipulations sur les centres psychiques (*chakras*), les canaux subtils (*nadis*) et l'énergie vitale du corps subtil (*kundalini*) ne sont pas des pratiques anodines. Les risques avérés sont des dérèglements irréversibles des modes de fonctionnement du corps humain et de la psyché (folie). Nous verrons cependant que le Yoga Royal (*Raja Yoga*) reprend quelques-unes de ces techniques pour préparer (purifier et fluidifier la circulation de l'énergie subtile) les phases de concentration et de méditation.

IV.3 Le Yoga de l'Action désintéressée - *Karma Yoga*

Le mot *Karma* vient du verbe sanskrit *kri*, faire. Le terme désigne aussi le processus action-réaction qui lie toute action avec ses conséquences et qui conditionne en partie le contexte des actions futures (loi de rétribution). Le *Karma Yoga* est avant tout une attitude d'esprit face à la vie. Nous sommes dans l'action en permanence, que ce soit par la pensée, la parole ou bien les actes. La plupart de nos actions sont conditionnées par nos tendances propres issues de notre propre évolution et qui se transmettent d'incarnation en incarnation, et de tous les conditionnements qui ont formaté notre personnalité depuis notre naissance – lieux géographiques, ethnies, traditions, religions, éducation, expériences vécues,...

5

Le Karma Yoga vise à ré-orienter, à transformer les motivations de nos actions de deux manières. Tout d'abord, il s'agit de tourner notre attention, habituellement centrée sur nous-même, vers les autres au sens large, c'est-à-dire vers tout ce qui est vivant, doué de sensibilité.

Le parcours de l'étudiant en spiritualité consiste à passer du mode MOI vers Moi et les autres, puis Les Autres et moi, et enfin vers Les AUTRES. Ensuite, l'attitude d'esprit requise est celle d'une démarche qui n'est ni à la poursuite ni dans l'attente d'une rétribution, d'une reconnaissance, d'un retour qui va flatter l'ego personnel. C'est donc une discipline utile pour défaire les nœuds qui emprisonnent la personnalité qui ramène tout à elle. Progresser dans cette démarche consiste à, tout d'abord, être conscient de tout ce que nous faisons (pensée, parole, action) et à appliquer un filtre discriminatoire à chaque impulsion : « Quelle est la raison qui

me pousse ou déclenche cette action ? », « Qu'attends-je de cette action ? », « Quelles peuvent être les conséquences de mon action sur les autres ? »,... « Tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler », disaient les anciens.

Ensuite, une fois cette analyse terminée, et que nous sommes convaincus que cette action ne portera pas tort aux autres et qu'elle n'est pas motivée par une attente de gain personnel, le travail va consister à se concentrer complètement sur l'action elle-même de façon à l'exécuter le plus parfaitement possible. Ce n'est pas ce que nous faisons qui est important, c'est la manière dont le faisons. Car toute action génère ce que l'on appelle un résidu karmique qui enrichit (dans le bon ou le mauvais sens) le terreau dans lequel nos futures actions – dans cette vie ou dans les vies futures – prendront naissance.

6

Le texte de référence cité souvent dans les enseignements théosophiques pour le *Karma Yoga* est la *Bhagavad Gîtâ*⁶. Il sera utile de consulter les traités et commentaires qui ont été publiés sur ce texte afin d'en extraire les fondamentaux sans se perdre dans le folklore de la tradition populaire de l'Inde antique (voir bibliographie).

IV.4 Le Yoga de la Dévotion - *Bhakti Yoga*

Le *Bhakti Yoga* est une véritable et sincère recherche de la Divinité présente en nous, une recherche qui commence, se continue et s'achève dans l'Amour. Un sage de l'Inde antique (Narada) nous dit : « *Bhakti est un amour intense pour Dieu.* » « *Lorsque l'homme y atteint, il aime tous les êtres et n'en hait aucun ; ses besoins sont satisfaits à jamais.* » « *Cet amour ne peut être ramené à aucun intérêt en ce monde*⁷ », car aussi longtemps que les désirs du monde subsistent, cette qualité d'amour ne peut pas naître en nous. Plus près de notre culture occidentale, Maître Eckhart ne dit pas autre chose, si ce n'est avec des mots différents :

7

« *En vérité, à moins que tu ne te fuies d'abord toi-même, partout où tu fuiras, tu trouveras des entraves et de l'inquiétude, où que ce soit. Les gens qui cherchent la paix dans les choses extérieures, lieux ou modes, ou gens ou œuvres, ou les pays lointains, ou la pauvreté, ou l'abaissement, si grand que ce soit ou quoi que ce soit, tout cela n'est pourtant rien et ne leur donne pas la paix. Alors que doit-il faire ? Il doit d'abord s'abandonner lui-même, ainsi il aura abandonné toutes choses. En vérité, si un homme abandonnait un royaume et le monde entier et qu'il se garde lui-même, il n'aurait rien abandonné. Oui, et si un homme s'abandonnait lui-même, quoi qu'il garde, richesse ou honneur, ou quoi que ce soit, il aurait abandonné toutes choses.*⁸ »

La plupart des écrits de l'Inde antique sont profondément ancrés dans le Yoga de la Dévotion et la plupart des sectes et mouvements religieux orientaux basent leurs pratiques sur cette approche. En Occident, la mystique chrétienne a beaucoup développé cette voie, depuis Grégoire de Nysse au début de l'ère chrétienne, puis Guillaume de Saint-Thierry au XII^{ème} siècle, en passant par le courant des mystiques Rhénans dans l'Allemagne du XIV^{ème} siècle comme Maître Eckhart, Suso, Ruysbroeck, Tauler, jusqu'à Saint-Jean de la Croix dans l'Espagne du XV^{ème} siècle.

On consultera leurs ouvrages qui sont des mines d'inspiration dans le domaine de l'amour mystique. Un des joyaux de cette littérature est le traité (unique) écrit par Marguerite Porete⁹, condamnée au bûcher à Paris le 1^{er} Juin 1310, sous le règne de Philippe le Bel, un peu avant le supplice des Templiers. Elle partage son expérience extatique ainsi :

6 *Bhagavad Gîtâ* : Partie centrale du poème épique de l'Inde antique, le *Mahabharata*, écrit entre le 5^{ème} et le 2^{ème} siècle avant J.C.

7 Nârada Bhakti Sûtras.

8 Maître Eckhart – Instructions spirituelles

9 Le miroir des simples âmes anéanties qui seulement demeurent en vouloir et désir d'amour

*« Je fus jadis encluse en esclavage de prison
Au temps où Désir m'enferma en vouloir d'affection
Là vint me trouver la lumière ardente de divine amour,
Laquelle occit bientôt mon désir, mon vouloir et mon affection
Qui interdisaient la pleine emprise de divine amour.*

*Or divine lumière m'a délivrée de prison
Et m'a unie, par noblesse, au divin vouloir d'Amour
Là où la Trinité me dispense les délices de son amour
Ce don, aucun homme ne le connaît
Tant qu'il reste soumis à quelque vertu
Où à quelque sentiment naturel par l'usage de sa raison. »*

IV.5 Le Yoga de la Connaissance - *Jnana Yoga*

« *Le Yoga de la Connaissance est le yoga de ceux pour qui l'essentiel n'est ni la mystique, ni la dévotion, mais la raison. De même que le bhakti-yogin parvient à l'unité complète avec le Suprême par l'effet de son amour et de sa dévotion, de même le jnâna-yogin parvient à la réalisation de Dieu à force d'appliquer le pouvoir de la raison pure. Il doit être prêt à rejeter toutes les vieilles idoles, toutes les vieilles croyances, toutes les superstitions, tout désir de ce monde-ci ou de n'importe quel autre*¹⁰. »

Le premier but de la Société Théosophique, « Former un noyau de fraternité universelle », fait appel à l'ouverture du cœur, seul capable de ressentir la souffrance environnante et d'y projeter ses rayons d'amour. Les deux autres buts : « Encourager l'étude comparative des religions, de la philosophie et des sciences – Étudier les lois inexpliquées de la nature et les pouvoirs latents dans l'homme » nécessite cette approche ratiocinante, pragmatique, que l'intellect est capable de mener.

Nous sommes ici dans le domaine de l'intellect, de la raison pure, du mental qui, par un développement graduel de sa capacité de concentration, d'analyse et de discrimination, construit un modèle de l'Homme et de l'Univers, un modèle de la Réalité telle que nos sens et notre mental peuvent la concevoir. L'un de nos leaders théosophes, Iqbal Kumar Taimni, nous a rappelé quelle est la valeur de cette approche :

« *Il est nécessaire de prendre avantage de toute la connaissance et de toute la technique qui sont disponibles dans le monde pour l'exécution des travaux théosophiques. Il y a un scepticisme général bien que voilé dans l'esprit de beaucoup de membres concernant le bien-fondé de l'application d'une telle connaissance et d'une telle technique pour notre travail. Ils semblent penser que nous devrions être vraiment au-dessus de la nécessité d'employer des méthodes si mondaines dans notre travail, parce que notre travail a une base spirituelle. Cependant, si l'on y accorde un peu d'attention, on s'aperçoit que les lois d'efficacité sur lesquelles nos méthodes de travail doivent se baser sont les mêmes, que le travail soit « spirituel » ou « séculaire » ».*

Concrètement, I.K Taimni nous encourage à rechercher « *l'habileté dans l'action, avec une préparation soigneuse et une adaptation des moyens aux fins recherchées, et l'exécution de chaque partie du travail avec le plus haut degré d'efficacité* ». En langage moderne, cela s'appelle la recherche de l'excellence.

Alors, vous pourriez demander : « Concrètement, que dois-je faire pour appliquer ces recommandations ? ». Et bien, par exemple, dans nos études de textes théosophiques, ayons une démarche structurée de lecture/compréhension/mise en application. Développons un sens critique et attelons-nous à ne rien laisser de côté. Veillons à ce que notre compréhension soit la plus complète possible, et si elle ne l'est pas, allons chercher ce qui manque, soyons inventifs. La connaissance théosophique est diffusée à nouveau largement depuis plus de 135 ans et des milliers d'ouvrages existent, des hommes et des femmes ont fait cette approche et sont en mesure de nous aider dans leur compréhension. Allons-y. Ne nous contentons pas d'une lecture superficielle.

Mais ne nous arrêtons pas à cette étape, car nous risquons très fort de passer à côté de l'essentiel. Le Mental seul est incapable de concevoir la Réalité dans son intégralité. Il sera important de faire ces acquisitions de connaissances intellectuelles, et il sera aussi sinon plus important d'ouvrir la porte de l'intuition (corps causal) qui lui seul pourra illuminer ces ensembles de connaissances avec l'étincelle du Divin présente en nous.

La clé de la compréhension réside au-delà de l'intellect. Nous pénétrons alors dans un domaine où notre faculté mentale doit se taire, après avoir fait son travail d'acquisition de connaissance intellectuelle, pour laisser le « Penseur silencieux » pénétrer le mystère et vivre l'enseignement. Ensuite, il pourra revenir et transcrire, autant que faire se peut, ces expériences mystiques, afin de transmettre ce savoir au monde. La plupart du temps, cette transmission se fera, soit de bouche à oreille, dans le secret de la relation de maître à

10 Swâmi Vivekânanda – *Jnâna-Yoga*

disciple, soit sous des formes exprimant la beauté (musique, peinture, sculpture,...).

Écoutons Sri Aurobindo parler de cette forme de connaissance :

« Que ton âme fasse l'expérience de la vérité des Écritures, puis, si tu le veux, raisonne ton expérience et donne-lui une forme intellectuelle, et même alors méfie-toi de tes formules – mais ne doute jamais de ton expérience. »

IV.6 Le Yoga Royal - *Raja Yoga*

La science du *Raja-Yoga* ou Voie Royale se propose d'offrir à l'humanité une méthode pratique pour parvenir à la connaissance de la Réalité. Cette science a été codifiée il y a bien longtemps dans l'Inde ancienne. Elle remonte à l'une des écoles de pensées des anciens *Rishis*, et plus particulièrement à l'un d'entre eux, Paramarshi Kapila qui en a été l'un des principaux Maîtres. Cette école, appelée *Nivritti-dharma*, enseigne que la libération complète du cycle des réincarnations ne peut être atteinte que par la connaissance intégrale et parfaite du vrai Soi.

Pour mieux comprendre cette discipline qu'est le *Raja-Yoga*, il est utile d'analyser les fondements philosophiques de cette réalité immuable à laquelle la Science du Yoga fait référence. La philosophie *Samkhya* est très proche de ce qu'enseigne la Théosophie : que ce soit la description de la *Prakriti*, comme principe causal Non Manifesté du monde phénoménal, le jeu des trois *gunas* qui produit l'univers et leurs caractéristiques respectives ; le processus détaillé de transformation du plus subtil au moins subtil, du Non Manifesté au Manifesté ; ou enfin la dichotomie entre *Purusha* (le Soi) et le Non Soi (*Prakriti* et le jeu des *gunas*). On retrouvera ici la description théosophique de l'Homme et ses corps.

Quelle est la méthode proposée ? Les premiers versets des Yoga-Sutras de Patanjali nous le disent, très simplement :

10

- « 2 - Le *Yoga* est l'inhibition (ou la suppression) des modifications du mental. »
- « 3 – Alors le Voyeur est établi dans sa nature essentielle et fondamentale. » ou « Alors le Voyeur demeure en lui-même. »
- « 4 – En d'autres états, il y a assimilation du Voyeur avec les modifications du Mental. »

Que sont ces modifications du Mental (*Vritti*) ? Elles sont au nombre de cinq :

- *Pramana*, la connaissance juste ou correcte ou connaissance en relation avec les faits
- *Viparyaya*, la connaissance fausse (la non-discrimination)
- *Vikalpa*, la fantaisie , ou l'imagination ou la connaissance d'une chose qui n'existe pas
- *Nidra*, le sommeil
- *Smritayah*, la mémoire

Retenons que les modifications du mental ont des sources diverses et un point commun : la génération d'images mentales à partir soit de sensations, soit de la mémoire , de l'imagination ou bien encore de l'état de rêve.

La Science du Yoga reconnaît cinq systèmes sensoriels externes et un organe interne (*Manas*). Leur coopération va permettre, souvent inconsciemment, d'acquiescer un stimuli externe (son, image, odeur, goût, touché), puis de le comparer à la banque d'images mentales résidant dans notre mémoire, de le cataloguer – lui donner un nom – ou bien de faire une déduction logique « à cette heure, ce ne peut être que le facteur qui sonne » et puis, de porter un jugement subjectif (j'aime ou je n'aime pas), tout ceci en un très bref instant. Ce mécanisme est permanent dans tous nos comportements. En prendre conscience est déjà un premier pas important. Ensuite, il faudra travailler à « détricoter » la séquence des événements.

Comment travailler ce « détricotage » ? Le verset 12 dit simplement :

« Leur suppression (des modifications du Mental) est amenée par la pratique persistante (*Abhyâsa*) et le non-attachement (*Vairâgyâbhyâm*). »

11

La pratique, dans le cadre des *Yoga-Sutras*, est parfaitement codifiée et connue, avec ses huit étapes successives (*Angas*). Leur description détaillée demanderait à elle seule plusieurs séminaires. Nous nous bornerons ici à les rappeler.

Ce dont il faut s'abstenir (*Yama*), qui se décline en cinq formes :

Ahimsa : s'abstenir de faire le moindre à mal à toute créature, de quelque manière que ce soit – en actes, paroles ou pensées. Ce qui s'accompagne par le fait d'entretenir un sentiment d'amitié envers toute créature vivante. La théosophie, comme la philosophie de ce Yoga, enseigne que la vie est Une. Blesser ou tuer volontairement une créature revient à mutiler la Vie Une.

Satya : s'abstenir de mentir ; pratiquer la vérité. Une bonne manière de commencer est de limiter ses discussions ou d'observer le silence. La vraie pratique demande de faire taire l'imagination pour consacrer ses paroles à la description de la réalité.

Asteya : s'abstenir de voler. En langage moderne, ne pas prendre ce qui n'est pas donné ou ce qui ne nous appartient pas, y compris le crédit pour des choses que l'on n'a pas réalisées. L'aboutissement est de n'avoir aucun désir de posséder quoi que ce soit.

Brahmacharya : pratiquer l'abstinence, ou éviter l'inclination vers les plaisirs sensoriels, quels qu'ils soient, en pensées, paroles ou actes, afin de préserver l'énergie indispensable pour parcourir ce chemin. Le soin accordé au choix de la nourriture est important pour faciliter cette pratique.

Aparigraha : éliminer la soif de possession, l'avidité. L'acquisition de biens matériels ou immatériels semble enraciné dans les comportements. Depuis l'enfance, la tendance ne fait généralement que s'amplifier et la possession appelle toujours plus de possession. Cet instinct humain est l'une des causes principales de la souffrance générée dans le monde. Le bouddhisme répète toujours, dans la phase préliminaire des enseignements, qu'au moment de la mort, aucune possession matérielle ne sera utile, quelle qu'en soit la nature. Le remède naturel est l'altruisme.

Les observances à respecter (Niyama). Elles sont aussi au nombre de cinq :

Shaucha : la pureté. Elle consiste à purifier nos différentes enveloppes pour les rendre capables d'exprimer la Vie Divine. Et la douche matinale ne suffira pas à y parvenir. Une purification de l'ensemble de nos véhicules inférieurs est demandée. Les soins apportés à l'alimentation et à l'environnement dans lequel nous évoluons permettront au véhicule physique de s'affiner. Pour le reste, il va falloir trouver du savon astral, un shampoing mental...comme la récitation de mantras.

Samtosha : le contentement, la sérénité, l'équilibre du mental dans toutes les situations. L'école de la vie est la meilleure école pour y parvenir, à partir d'une base psychologique solide. Le développement de l'attention (le Satipatthana du Bouddhisme) est une méthode éprouvée qui, en ralentissant l'activité et analysant la succession des modes de fonctionnement de l'être, permet de réduire la plupart des réactions automatiques aux stimuli externes. Le contentement est aussi un révélateur de l'avancement dans la démarche. Regardez autour de vous dans votre quotidien combien les visages sont souvent tristes, perturbés. Pourtant la joie est naturelle chez la plupart des enfants. Notre environnement, nos cultures occidentales nous font perdre le contact avec cet état naturel. Ecartons un peu les rideaux de l'ego pour laisser rayonner la joie naturelle qui est au cœur de la vie. Les tibétains, même dans leur situation difficile d'exil, sont un modèle de joie qui s'exprime en permanence sur leur visage. Ils puisent cette capacité dans les enseignements du bouddhisme (les préliminaires) : l'ouverture du cœur et l'engagement de se mettre au service des autres.

Tapah : discipline de soi, austérité. C'est un travail sur la volonté visant à affermir le contrôle sur les comportements. On va y retrouver des disciplines comme le jeûne, l'observation des vœux. Taimni décrit le terme *Tapah* comme l'opération consistant à chauffer fortement un alliage d'or, afin de brûler la gangue et obtenir l'or pur.

Svâdhyâya : l'étude des Ecritures Sacrées. Avant de comprendre et de maîtriser un domaine des sciences

modernes, il est indispensable de consacrer des années à l'étude de la théorie. On ne s'invente pas chirurgien après avoir lu « La Chirurgie pour les Nuls ». Cela demande plus de dix années d'études et de pratiques accompagnées par des médecins confirmés. Se connaître soi-même relève de la même démarche, avec un facteur de complexité bien plus élevé. Fort heureusement, d'autres ont suivi et pratiqué cette voie avant nous et nous ont laissé beaucoup de traités théoriques et pratiques. La plupart des traditions du monde ont légué leurs expériences et leurs découvertes. Madame Blavatsky nous a légué « l'annuaire » de ces oeuvres dans ses ouvrages principaux que sont Isis Dévoilée et la Doctrine Secrète. Il y a là de quoi occuper quelques vies d'études et de méditation. Méditation car cette acquisition de connaissance ne s'arrête pas, ne se satisfait pas du mode intellectuel. Elle demande une véritable intégration de l'essence de ces enseignements par l'intuition que peut faire émerger la méditation.

Ishvarapranidhânâni : l'abandon de soi et la consécration à Dieu. Il n'agit pas d'une simple adhésion au concept, mais d'un retrait progressif de la personnalité comme acteur principal pour laisser la place à la Conscience Suprême : « Que Ta Volonté soit faite ». Devenir l'instrument conscient de la Volonté Suprême, s'abandonner à la Volonté du Seigneur, tel est la signification de cette observance.

Nous n'en sommes qu'aux préliminaires, mais les dix travaux d'Hercule semblent déjà un peu minuscules en comparaison de ce qui est déjà demandé ici. Voyons le reste de la pratique.

13

3. La posture (Âsana). Une position ferme – au sens sans mouvement - et confortable. Pour amener la suppression des modifications du mental, il faut, autant que faire se peut, en supprimer les causes, et le corps physique en est l'une d'entre elles, de par l'interaction forte qui existe entre les deux par l'intermédiaire des systèmes sensoriels. La technique est simple (apparemment) : choisir une posture convenant à la conformation de chacun, stable et suffisamment confortable, parmi les postures les plus connues comme *Padmasana* (Lotus) ou *Virasana* (semi-Lotus). Il est important de ne pas confondre l'utilisation des postures du *Raja-Yoga* avec celles faites par le *Hatha-Yoga*, même si elles sont identiques. Celles du *Raja-Yoga* visent à pacifier le mental. Le but du *Hatha-Yoga* est d'améliorer le fonctionnement du corps physique en travaillant sur la circulation des énergies subtiles. La pratique du *Raja-Yoga* nécessite un ralentissement des activités du corps physique, jusqu'à son oubli.

Patanjali donne deux conseils pour y parvenir : le relâchement graduel de l'effort et le transfert du contrôle du mental conscient vers le mental inconscient. L'objectif est de ne plus devoir se concentrer sur la tenue de la posture, l'oublier. Ce qui est tout à fait possible. Ne vous est-il jamais arrivé de constater que vous veniez de parcourir une certaine distance, traverser des villages et des campagnes au volant de votre voiture, sans en avoir eu conscience ? Soudainement, vous vous « réveillez » en découvrant l'endroit où vous êtes et vous vous posez la question de savoir comment vous avez pu arriver là sans en avoir été totalement conscient. Et pourtant, la conduite a été assurée sans que le mental conscient n'intervienne.

14

4. Le contrôle de la respiration (Prânâyâma). Sujet très vaste et amplement documenté et débattu. Nous parlerons donc seulement des fondamentaux de cette technique qui, à nouveau, n'est pas celle employée par le *Hatha-Yoga*. Tout d'abord, de quoi parle-t-on ? Pas de la respiration de l'air au sens physiologique, mais de la circulation des souffles subtils dans le corps (*Prâna*). La théosophie enseigne l'existence d'un corps subtil appelé *Prânâyâma Kosha*, interpénétrant le corps physique dense, et siège de la circulation des courants d'énergie subtile (*Prâna*). Dans le *Hatha-Yoga*, le contrôle des courants prâniques sert à établir le contrôle des modifications du Mental (*chitta-vritti*). Dans le *Raja-Yoga*, les modifications du Mental sont supprimées par la conscience utilisant le moyen de la volonté. *Prânâyâma* va servir à préparer le mental pour les phases ultérieures de concentration, méditation, etc.. Il existe une relation très étroite entre le souffle matériel et les souffles subtils. C'est pourquoi le contrôle de la respiration est un moyen de réguler la circulation des

souffles subtils. On retrouve ces techniques dans d'autres traditions comme le bouddhisme tantrique où les visualisations du Corps de *Vajra* nécessitent une parfaite connaissance des canaux et des souffles. Ces connaissances et techniques restent souvent sous le sceau du secret de par leur dangerosité à être utilisées sans être guidé. La pratique avancée du *Prânâyâma* éveille tôt ou tard la *Kundalini* et ceci n'est faisable en toute sécurité qu'après la maîtrise des techniques préliminaires que sont *Yama* et *Niyama*, et notamment *Brahmacharya*.

5. Le contrôle des sens (Pratyâhâra). Un commentaire des *Yoga-Sutras* explique ce stade par la comparaison suivante : quand un essaim d'abeilles s'envole de leur ruche à la recherche d'un autre endroit, elles suivent toutes la reine. Si la reine s'arrête, toutes les abeilles s'arrêtent. Quand la reine repart, toutes les abeilles repartent. Telle est la relation entre le mental et les systèmes sensoriels quand le stade de *Pratyâhâra* est atteint. Un mental pacifié peut contrôler la communication entre les signaux émis par les organes sensoriels et le traitement de ces signaux. D'autres techniques visant à contrôler les sens consistent à éloigner les capteurs sensoriels de sources de stimulus, ce qui induit souvent un déséquilibre dans le mental, qui doit être compensé d'une manière ou d'une autre. Dans le *Raja-Yoga*, la pratique de *Prânâyâma* a entraîné le mental dans la concentration vers l'intérieur pour suivre et accompagner la circulation des souffles vitaux. Ce faisant, la perception sensorielle ne parvient plus à la conscience mentale. Cette faculté permet au yogi de diriger à volonté ses systèmes sensoriels. Nous le faisons tous inconsciemment : quand nous nous concentrons avec grande attention sur un objet ou un sujet particulier, nous pouvons perdre complètement conscience de ce qui se passe autour de nous, fut-ce le bruit d'un marteau-piqueur à quelques mètres de nous. *Pratyâhâra* consiste à le faire avec une volonté consciente.

Nous venons de voir comment les cinq premiers stades du Raja-Yoga travaillent à l'élimination des sources externes génératrices de modifications du mental. A ce stade de la démarche, le chemin a été très long et difficile, ardu. Pièges et embûches ont été le lot commun du pèlerin. Quand nous regardons derrière nous, le bas de la vallée semble très très loin. Nous ne voyons plus les fumées des villages. Nous sommes maintenant parvenus assez haut dans la montagne, nous sommes au-dessus de la couche de nuages, avec, dans le lointain, des sommets dont les cimes enneigées commencent à être entrevues dans la brume environnante. Le mental commence à être pacifié et calmé. Il reste cependant de l'activité qui nous fait dire que la suppression des modifications du mental n'est pas encore achevée. Abordons les dernières étapes. Le troisième livre des *Yoga-Sutras (Vibhuti Pada)* sera consacré au traitement des sources de bruit du mental.

6. La concentration (Dhâranâ). C'est maintenir le mental sur un endroit particulier de l'espace, qu'il soit interne ou externe. Le principal travail consiste ici à confiner l'activité du mental sur l'objet de la concentration. L'espace de cet objet doit être choisi pour être le plus ténu possible afin de laisser peu d'espace au mental qui naturellement aura une tendance à bouger. Dès qu'un autre objet pénétrera dans le mental, la concentration sera brisée, et il faudra faire revenir le mental sur l'objet initial. Cela se reproduira, mais la fréquence des interruptions diminuera avec la pratique, jusqu'à ce que le mental finalement soit totalement concentré. À ceci devra s'ajouter le développement de la netteté de l'objet sur lequel le mental se concentre.

7. La méditation (Dhyâna). Elle correspond à un flux ininterrompu de connaissances sur l'objet de la concentration du mental. Les vagues ont disparu, laissant la place à la surface lisse d'un lac de montagne au lever du soleil quand aucune brise ne vient caresser sa surface. La Voix du Silence décrit cet état : « Quand tu auras passé dans le septième (état), ô fortuné, tu ne percevras plus le Trois sacré, car tu seras toi-même devenu ce Trois...C'est là, ô Yogi de succès, ce que les hommes appellent *Dhyâna*, véritable précurseur de *Samâdhi*. »

8. La contemplation (Samâdhi). C'est le stade le plus achevé de la méditation qui est devenu si profonde que seul son objet subsiste. Toute trace de pensée ratiocinante (raisonnante) a disparu. Le mental est enfin pacifié, calmé. L'esprit est empli par la nature de l'objet de méditation. La nature du processus méditatif (« Je médite ») a disparu. La conscience du Soi a disparu. Il n'y a plus de différence entre le méditant et l'objet médité. La Voix du Silence nous dit : « *Et maintenant ton soi est perdu dans le Soi, toi-même en TOI-MEME, absorbé dans le Soi dont tu as rayonné tout d'abord. Où est ton individualité, ô lanou, où est le*

lanou même ? C'est l'étincelle perdue dans le feu, la goutte dans l'océan, le rayon toujours présent devenu le Tout et le rayonnement éternel. »

La fin du traité sur le Raja-Yoga consiste en une liste des pouvoirs (siddhis) accessibles à partir de la maîtrise des modifications du mental, et nous retrouvons là ce à quoi Mme Blavatsky faisait allusion – clairvoyance, audition supra-normale, connaissance des esprits, capacité à marcher sur de l'eau, rayonnement du corps, maîtrise des éléments, lévitation, etc...

16

Nous avons survolé ce thème de la Voie Royale qui est un véritable escalier vers la réalisation du Soi. La tâche est immense, sur-humaine car elle mène à des états sur-humains, semée d'embûches et d'obstacles. Pussions-nous avoir la volonté, le courage, l'énergie, la patience de la parcourir.

BIBLIOGRAPHIE

H.P. Blavatsky – La Voix du Silence, Éditions Adyar

I.K. Taimni – La Science du Yoga , Éditions Adyar

Swami Vivekananda – Les Yogas pratiques, Éditions Albin Michel

Swami Vivekananda – Jnâna-Yoga, Éditions Albin Michel

Jean Herbert – Le Yoga de la vie quotidienne (Karma-Yoga), Éditions Dervy

W.Q. Judge – Notes sur la Bhagavad-Gîtâ, Éditions Textes Théosophiques

S. Radhakrishnan – La Bhagavad-Gita, Éditions Adyar

Swami Nityabodhananda – Science du Yoga, Éditions Maisonneuve

Sri Aurobindo – La Bhagavad-Gîtâ, Éditions Albin Michel

Marguerite Porete – Le Miroir des simples âmes anéanties, Éditions Jérôme Million

Sri Shankaracharya – Viveka-Shuda-Mani, Éditions Maisonneuve

