

La Voie Royale ou Raja Yoga

Introduction

La théosophie nous enseigne qu'il existe une base universelle, dépositaire de la Sagesse et du Savoir qui ont donné naissance aux diverses traditions, philosophies et religions du monde. L'analyse comparative de ces courants de pensée nous fait découvrir ces racines communes. Les similarités, voire les identités entre les idées et concepts existent, mais sont complètement voilées dans les Ecritures qui servent de base à ces systèmes de pensée. La genèse et l'histoire de ces Ecritures sont un très long roman où les hommes et les femmes qui en ont assuré la continuité dans le temps n'ont pu en empêcher les altérations qui, souvent, vont jusqu'à dénaturer leurs contenus au point d'être méconnaissables. L'histoire des grands mouvements religieux est tapissée de ces multiples couches colorées qui nous éloignent des significations originelles. A partir d'une « révélation divine » comme l'épisode des dix commandements dans la Bible, ou bien d'événements qui marquent l'histoire des humains, comme la vie du Bouddha ou du prophète Mahomet, une « nouvelle » philosophie de vie apparaît, concrétisée au début par une petite communauté qui se différencie des autres par des modes d'être et de vie particuliers. Généralement, la codification des enseignements n'est pas réalisée dès le début par les fondateurs, mais souvent par les disciples, après une période de gestation pendant laquelle la communauté s'approprie les nouveaux concepts et leur donne une forme applicable pour garantir une pérennité dans le temps. Puis, ces nouvelles philosophies vont être interprétées, donnant naissance à de nombreux schismes qui vont créer autant de nouveaux courants. Elles vont surtout être soumises à l'épreuve du temps et de l'évolution. Ce sera leur juge de paix. Celles qui survivront ne pourront le faire que si elles ont réussi à continuer à faire vivre ces enseignements au travers de l'ouragan du temps. Cataclysmes naturels, guerres, épidémies, révolutions, extermination,... sont les épreuves que traversent les peuples. Pour survivre, certains courants religieux ont dû quitter leur sol de naissance, sous la menace de l'extinction totale, comme le bouddhisme en Inde vers la fin du premier millénaire. Ils ont émigré dans d'autres contrées, et ont dû s'adapter aux autres cultures locales, la résultante étant généralement des clônages qui, pour être mieux compréhensibles sur leur terre d'accueil, s'éloignent encore plus de leur courant d'origine. Inévitablement, les croyances existantes préalablement à l'arrivée des émigrants vont s'amalgamer avec les nouvelles croyances pour pouvoir s'adapter à la culture locale, les modes de vie, les coutumes, et les systèmes de pouvoir en place.

La plupart des grands courants religieux sont nés il y a plus de mille ans, plus de deux mille ans, plus de deux mille cinq cent ans, et plus. Cela représente une transmission entre au minimum quatre cent générations, et plus de mille générations pour les plus anciennes connues. Vous imaginez aisément les distortions générées par ce mouvement continu de passage de témoin. Et nous n'avons pas encore parlé du principal facteur de dégénérescence : les transformations que les hommes vont infliger au message originel pour assouvir leur soif de pouvoir, de richesse, de domination. La collusion entre pouvoir temporel et spirituel est probablement la plus destructrice de valeurs. L'histoire des hommes est constellée par l'utilisation des religions pour asservir d'autres humains, avec, pour conséquence inévitable, la disparition des valeurs apportées par ces religions. Car, au-delà de la compréhension des philosophies de vie apportées par les religions, ce qui va les faire vivre et surtout survivre, ce sont les hommes et les femmes qui, étant profondément convaincus des valeurs enseignées, vont les appliquer dans leur vie quotidienne, les enseigner à leurs enfants, et organiser leur vies collectives autour de ces valeurs.

Nous savons que l'utilisation des Ecritures des traditions religieuses a été, la plupart du temps, l'apanage d'une minorité, souvent affublée d'un habit et d'une autorité. Ces textes sont devenus si obscurs que les hiérarchies ecclésiastiques se sont adjugé pendant longtemps le monopole de traduire et d'intercéder entre les mondes spirituels et temporels. Il y a peu de temps que les Ecritures sont en accès libre, au-delà du cercle restreint des prêtres et des érudits. Mais, en soi, elles ne suffisent pas pour répondre aux questions fondamentales que se posent la plupart des êtres humains. Elles offrent, au mieux un ensemble d'idées, de concepts, au pire une liste d'obligations et d'interdits.

Alors, qu'est-ce qui est capable de motiver, de convaincre et de susciter les vocations, les engagements dans une voie donnée ? L'exemple, à l'échelle humaine, d'hommes et de femmes qui ont démontré, dans leurs

oeuvres, les vérités contenus dans les enseignements. La plupart des grandes traditions religieuses partent d'exemples de vies exceptionnelles qui ont été des opportunités pour révéler par l'exemple les fondamentaux des différents enseignements. Les grands Rishis de l'Inde ont témoigné de leurs expériences transcendentales ; le Bouddha a expliqué le cheminement qu'il a suivi pas-à-pas, pour parvenir à l'éveil. Jésus a enseigné à partir de sa « vision » du Dieu de l' Ancien Testament. La plupart des religions du monde ont été édifiées sur cette base universelle qu'est l'expérience directe. La lecture de vie de saints, qu'ils soient chrétiens comme Saint Jean de la Croix, Saint François d'Assises, ou bien tibétains comme Tilopa, Marpa ou bien Milarepa, a le pouvoir de susciter l'envie d'imiter ces grands réalisés.

L'homme veut faire lui-même l'expérience de la réalité car, quand celle-ci a été ressentie au plus profond de son coeur, plus aucun doute ne subsiste. La Svetasvatara Upanishad nous le dit ainsi : « O enfants de l'immortalité, et même vous qui vivez dans la sphère la plus élevée, la voie a été trouvée ; il existe un chemin hors de toute cette obscurité : c'est en percevant Celui qui est au-delà de toute cette obscurité. Il n'est pas d'autre chemin. »

Une fois que l'intérêt, l'enthousiasme ou même la passion ont été éveillés, la question suivante est en général : « Mais comment faire ? Par quel bout commencer et où est le chemin ? ». Car l'imitation fidèle du parcours des Grands Sages n'est généralement ni faisable facilement, ni souhaitable pour la plupart des gens.

La science du *Raja-Yoga* ou Voie Royale se propose d'offrir à l'humanité une méthode pratique pour parvenir à cette vérité. 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. Les philosophes de ce courant affirment que cette acquisition de connaissance passe par la réalisation de l'identité du soi personnel avec l'immuable réalité appelée *Purusha*, et que cette réalisation ne peut se faire qu'au travers de la pratique du *Yoga*.

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. Paramarshi Kapila a été le premier Sage à concevoir et à élaborer la théorie de l'*Atman* « au-delà des attributs » - *Nirguna Atman* – en opposition avec l'autre philosophie existante alors de l'*Atman* avec attributs – *Saguna Atman* – C'est ce qui va donner naissance au courant appelé *Samkhya*. Le Rishi Panchasikha a été le premier à formuler les enseignements de Kapila sous la forme des *Samkhya-sutras* dont une grande partie a disparu. Un auteur plus tardif, Ishvarakrishna, a compilé l'ensemble de cette doctrine dans un traité, disponible à ce jour et appelé le *Samkhya-karika*.

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.

Dès lors, la Science du Yoga et la philosophie *Samkhya* vont être complémentaires, l'un fournissant l'enseignement théorique, l'autre, l'enseignement pratique.

La tradition de l'Inde ancienne fait aussi remonter l'enseignement du yoga au sage Kapila qui l'aurait acquis auprès du Dieu manifesté (*Saguna Ishvara* ou *Hiranyagarbha*). Il s'agit de la plus ancienne des six écoles de philosophie de l'Inde. La version la plus connue de cet enseignement, les *Yoga-Sutras* a pour auteur le fameux Patanjali, sage indien ayant vécu, selon certains historiens, au deuxième siècle avant JC, selon d'autres entre le 4ème et le 6ème siècle après JC.

L'objectif de cette démarche concrète est le retour vers le Soi.

Quelle est la méthode proposée ? Les premiers verset du premier livre nous le disent, très simplement :

« 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. »

Cela peut nous apparaître simple, même simpliste. Je me tais et je deviens réalisé...oui mais, attendons de voir ce qui se cache derrière ces modifications du mental, et en quoi consiste cette discipline. En réalité, l'étude et la pratique du *Raja-Yoga* demande beaucoup de temps, de pratiques, et de patience... sinon cela se saurait et nos rues seraient remplis de Sages.

Description

Comme dans toute étude portant sur des textes anciens écrits dans des langues anciennes, il est important de croiser plusieurs traductions car les écarts d'interprétations peuvent être très importants, jusqu'à dénaturer la signification. Nous utiliserons ici la traduction bien connue du théosophe I.K. Taimni(1958), celle de Swami Vivekananda – traduction Jean Herbert (1936), et enfin celle d'un érudit contemporain de l'Inde, Swami Hariharananda Aranya(1963).

Le premier livre des *Yoga-Sutras* nous présente la partie théorique de la démarche. Nous allons nous concentrer sur son contenu. Dans tout traitement curatif, un bon diagnostic est primordial. Il ne faut pas se tromper sur l'identification d'une maladie si nous voulons la guérir à coup sûr. La pratique de ce yoga sans une complète compréhension de ses fondements présente un risque : celui de s'égarer, de se laisser emporter par le désir, parfois inconscient, d'obtenir des résultats tangibles pour soi-même. Quand nous écoutons Madame Blavatsky parler de ce yoga, nous comprenons mieux les enjeux et donc les risques associés.

Ce que Mme Blavatsky dit du *Raja-Yoga* :

1. The Theosophist, Vol.III, N° 11, Août 1882, pp. 268-269¹ : « Ce n'est qu'après avoir atteint l'état appelé *Tribeni* et avoir fait l'étude des sons préliminaires, qu'un *Yogi* commence à apercevoir *Kala Brahma*, c'est-à-dire à percevoir les choses dans la Lumière Astrale. C'est quand notre correspondant aura maîtrisé les nadis et les niddhis du *Raja Yoga*, et atteint l'étape prénommée (*Tribeni*), qu'il pourra comprendre ce que nous voulons dire en disant que le développement graduel des facultés physiques et mentales occultes est la méthode utilisée par les vrais adeptes dans l'étude du *Raja-Yoga*. »
2. The Theosophist, Vol.III, N° 11, Août 1882, pp. 268-269²
« L'occultiste hindouiste, ou dévot, tout en pratiquant le *Raja-Yoga*, perçoit les sons occultes comme provenant de sa propre *Mûlâdhâra* – le premier d'une série de six centres de forces dans le corps humain, et il sait que cela émane réellement de là, et de nulle part ailleurs. »
3. The Theosophist, Vol. III, N°6, Mars 1882, p.163-164³ : « Naturellement, le pouvoir (de lévitation) se manifeste lui-même, mais dans des cas extrêmement rares – certaines maladies nerveuses qui défient toute science ; pour le produire artificiellement, la personne guidant l'opération doit être partiellement, si ce n'est totalement rompue avec ce qui se nomme « *Nava Nidhi* » dans les écrits sanskrits sur l'Occultisme, ou bien les neuf joyaux du *Raja-Yoga*. »
4. The Theosophist, Vol. IV, N°4, Janvier 1883, p.90⁴ : « Les sons Occultes et la Lumière Astrale ou Occulte sont certainement les toutes premières formes de manifestation obtenues par le *Raja-Yoga*. »
5. Instruction n° II de l'Ecole Esotérique⁵ : HPB parle de Jamblique - « Par le biais de la Théurgie, ou *Raja-Yoga*, l'homme atteint : (1) le Discernement Prophétique qui nous révèle les vérités à propos des plans où nous agissons ; (2) l'Extase et l'Illumination ; (3) l'Action dans l'Esprit (dans le Corps Astral ou par la Volonté) ; (4) la Domination sur les Elémentaux, ceci grâce à la vraie nature de

1 Collected Writings – Tome IV, p.166

2 Collected Writings – Tome IV, p.164

3 Collected Writings – Tome IV, p. 31

4 Collected Writings – Tome IV, p.298

5 Collected Writings – Tome XII, p. 560

nos Egos purifiés. »

6. Instruction n° III de l'Ecole Esotérique⁶ : « La science des cinq souffles – l'humide, l'aérien, celui du feu, etc... a une double signification et deux applications. Elle est acceptée littéralement par les *Tantrikas* comme mode de régulation du souffle pulmonaire vital, mais les anciens *Râja-Yogis* y réfèrent comme afférent au mental, ou souffle de la volonté, qui lui seul peut mener aux plus élevés des pouvoirs de clairvoyance, la fonction du troisième oeil, et à l'acquisition des pouvoirs occultes du vrai *Râja-Yoga*. La différence entre les deux est énorme. Les premiers utilisent les cinq *tattvas* inférieurs ; les derniers commencent par utiliser uniquement les trois *tattvas* supérieurs – pour le développement de la volonté et du mental – et les autres, uniquement après avoir complètement maîtrisé ces trois premiers. »
7. Instruction n° V de l'Ecole Esotérique⁷ : « Le Corps Physique de l'Homme dispose de sept aspects, chaque aspect représentant un des principes ; chacun est ensuite divisé en sept sous-aspects, chacun représentant à nouveau un des Principes ; et nous avons les « quarante-neuf flammes » telles que vues dans le *Sthûla-Sharîra*. C'est grâce à ces correspondances imbriquées, développées dans le moindre détail, que l'homme sera ultimement capable d'entrer en contact avec chaque royaume de l'être dans l'Univers. Ceci, et ceci seulement, rend le *Raja-Yoga* possible. »

Nous voyons ici l'étendue des phénomènes et pouvoirs accessibles par la pratique de ce yoga : perception de la lumière astrale, des sons occultes, lévitation, clairvoyance, don de prophétie, domination sur les élémentaux, etc... Ce yoga amène le disciple aux portes des mystères du monde occulte, et donc, sa pratique se doit d'être étroitement encadrée sous peine d'apporter les pires désagréments aux amateurs qui se risqueraient seuls sur cette voie.

Revenons au texte des *Yoga-Sutras*, et plus particulièrement le premier livre (*Samadhi-Pada*).

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 fautive (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.

Sur quoi sont-elles basées ?

- La connaissance correcte (*Pramana*) est basée sur 3 facteurs :
 - *Pratyaksha*, la perception causée par le contact entre le mental et un objet externe, par l'intermédiaire d'un système sensoriel
 - *Anumana*, la déduction ou l'inférence
 - *Âgama-pramana*, le témoignage compétent

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 évènements.

6 Collected Writings – Tome XII, p.615

7 Collected Writings – Tome XII, p. 694

Le témoignage-compétent ou témoignage-révélation est un mode d'acquisition de connaissance basé sur une communication, un échange avec une autre personne ayant une perception directe de la réalité. Il s'agit là d'une information qui n'est pas accessible directement à l'aide des systèmes sensoriels, qui n'est pas incompatible avec d'autres vérités, et qui provient d'une personne qui ne cherche ni argent, ni gloire.

- La connaissance fautive (*Viparyaya*) est une fautive conception d'une chose. Elle surgit lorsque l'image mentale ne correspond pas à la perception de l'objet extérieur. Le bâton pris pour un serpent, le mirage dans le désert. Et plus près de nous, toute la distortion que nous apportons à nos perceptions qui conduisent à des vues déformées de la réalité . Par exemple, nous avons une tendance, dans nos relations proches, à ne plus voir ce que nous regardons. Le prisme des cultures, le biais des croyances, et la routine des habitudes prises nous impriment un masque déformant entre la perception d'un fait ou d'une personne à un moment précis et ce que nous en retenons. « Ah, tiens, re-voilà untel, il n'a pas changé, il va encore vouloir me convaincre de devenir végétarien comme il le fait depuis que l'on se connaît... » .
- La fantaisie ou l'imagination (*Vikalpa*), par rapport aux deux premières catégories, n'est pas le résultat direct d'une perception des systèmes sensoriels. Ces modifications du mental sont de pures créations , liées ou non à des perceptions antérieures mémorisées. Ce domaine est l'un des plus prolifiques car il est quasiment tout le temps en action (le petit vélo dans la tête...). Dès que vous n'êtes plus dans la perception du monde extérieur, le générateur d'images se met en marche. C'est un peu le cinémascope de l'intérieur. Il vous propose de mettre en scène toutes sortes de situations, de préférence celles que l'on aimerait bien vivre, ou que l'on a vécues, ou bien celles qui nous préoccupent. C'est une vraie boîte de Pandore. C'est le domaine des images subjectives.
- Le sommeil (*Nidra*) , incluant toutes ses phases est aussi une situation génératrice de modifications du mental, même si les organes des sens et de l'action sont inhibés. En effet, dans les phases de rêve, l'imagerie mentale est active, même si elle laisse souvent peu de traces dans la mémoire au réveil. L'état de sommeil est comparé à une eau calme mais trouble, par opposition à l'état de concentration semblable à de l'eau calme et pure, transparente.
- La mémoire (*Smritayah*) . C'est le réservoir d'images que nous remplissons depuis notre naissance, sans jamais la vider consciemment. Elle va alimenter en partie notre imaginaire et notre fantaisie. Elle est remplie de deux types d'images différentes : les souvenirs des choses imaginées et ceux des choses perçues.

Nous voici donc devant ce tableau des modifications du mental qui ressemble à un gigantesque étalage de marché aux puces, peuplé par de nombreuses variétés d'images, issues elles-mêmes de divers processus de fonctionnement de l'être humain. En fait, il n'est pas une création ou modification d'image mentale qui ne rentre pas dans l'une de ces catégories. Le tableau est complet. Les identifier est déjà un grand pas dans la compréhension du phénomène. Voyons comment approcher le chemin qui mène à leur suppression.

Le verset 12 dit simplement : « Leur suppression est amenée par la pratique persistante (*Abhyâsa*) et le non-attachement (*Vairâgyâbhyâm*). » 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.

Tout d'abord deux étapes préliminaires indispensables pour créer les conditions indispensables à la réussite des pratiques suivantes. Il s'agit là tout d'abord de créer une base comportementale appuyée sur un code de morale et d'éthique cohérent avec les valeurs de la tradition. Il s'agit aussi de préparer le terrain pour pouvoir ensuite aborder des pratiques et une discipline hors du commun.

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

- *Ahimsa* : s'abstenir de faire le moindre 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 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.
- 2. 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 coeur 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 coeur 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.

- *Ishvarapranidhâni* : 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 avec ce qui est déjà demandé ici. Voyons le reste de la pratique.

3. La posture (Āsana). 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 celle faite 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.

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 subtiles 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 *Nihama*, 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 internes au 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. A 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 connaissance 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 disparue. Le mental est enfin pacifié, calmé. L'esprit est rempli par la nature de l'objet de méditation. La nature du processus méditatif (« Je médite ») a disparu. La conscience du Soi a disparue. 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...

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. Pouvons-nous avoir la volonté, le courage, l'énergie, la patience de la parcourir.