

Patanjali, le fondateur du Yoga

C'est probablement avant notre ère qu'un grammairien indien du nom de Patanjali a codifié, sous forme d'aphorismes, la première méthode intégrale de Yoga. Dans un texte d'une grande brièveté, où tout s'enchaîne comme un collier de perles, il expose comment parvenir à la connaissance ultime:

L'état d'union est réalisé par l'extinction des fluctuations du mental.

Ces fluctuations sont de cinq sortes, douloureuses ou non. La souffrance est causée par l'identification à ces sources de soucis. Les voici:

1. la connaissance juste, obtenue par le raisonnement, les témoignages, non influencée par les opinions ou les considérations personnelles.

2. la connaissance erronée, est une fausse vision dominée par le mental inférieur, celui qui fonctionne d'une façon binaire: oui/non, vrai/faux, bien/mal; rien dans la réalité n'est absolument blanc ou noir.

3. la connaissance imaginaire, produit de la mémoire, dont le pouvoir est d'associer des éléments disparates selon sa fantaisie, alors qu'ils n'ont aucune matérialité.

4. la connaissance inconsciente du sommeil, qui est l'état juste, puisque le mental n'intervient plus d'aucune manière. Le seul défaut, c'est que la conscience n'est pas présente non plus, sauf pour les *Jivatman*, les êtres libérés qui sont toujours lucides, même dans la mort.

5. la connaissance du passé, ou mémoire, réservoir de tous nos vécus, qui ne cesse de nous importuner et y parvient, si nous nous identifions à elle. Notre connaissance est alors sans cesse déformée, colorée par nos souvenirs; ceux-ci n'ont rien à voir avec le présent, du fait même que tout change constamment.

L'ignorance, cause de souffrance

La cause profonde de toutes nos souffrances provient de notre ignorance: celle de notre véritable nature, qui est le Soi, conscience totale, infinie, immortelle. Dès que nous perdons de vue que nous sommes lumière, nous nous identifions à l'hémisphère gauche du mental, qui est quantitatif et non intuitif, comme le droit. Dans tous les domaines c'est continuellement un sentiment de perte qui crée la souffrance, même physiquement: une douleur signifiant la perte du bien-être que nous vivions précédemment.

Les quatre autres sources de soucis, plus ou moins actualisées, sont les désirs, les attachements, liés à leurs opposés, les aversions et les répulsions. La première phrase de Bouddha, lors de son illumination a été de dire:

"Ne pas avoir ce que nous désirons et devoir subir ce que nous ne désirons pas, voilà une souffrance fondamentale".

Enfin, la peur de la mort, qui tire sa force de la crainte de n'être plus rien, de tout perdre; peur qui domine même les gens instruits, dit Patanjali.

Chaque être humain se trouve face à des situations qui ne dépendent pas de lui. Par exemple le sentiment d'insécurité provoqué par le changement perpétuel du monde en mouvement, et par les crises sociales, sans compter les nombreux coups du sort du quotidien.

Les solutions

Pourquoi tout ce préambule? Parce que l'exercice de la méditation demande certains préliminaires incontournables, qui vont favoriser sa réussite.

Nous avons vu déjà que si la forme physique n'est pas au plus haut, cela va influencer notre état d'esprit et accentuer les cinq sources de soucis. La pratique du Yoga et des techniques respiratoires vont nous aider à les éradiquer. Ensuite, il y a certains traits de caractère qui peuvent former des obstacles rapidement insurmontables s'ils persistent longtemps: le doute, la paresse, l'apathie, l'avidité ou les poursuites des biens, la recherche de jouissances, l'instabilité notamment.

Patanjali propose ensuite des règles de vie: celles-ci n'ont rien de moral, mais de les suivre procure un mieux-être stable.

1. Yama. Ce sont cinq attitudes ou comportements à développer avec le monde. Les voici:

a) Ahimsa ou maîtrise de soi, magnifiquement représentée par la vie de Gandhi, malheureusement bien mal comprise et surtout mal traduite par non-violence! Nous voilà bien devant les limites d'une langue fondée, depuis Aristote, sur le tiers exclu: le monde doit être blanc ou noir. Il y a, même en français, ce qui s'appelle le privatif *A*, comme dans *amoral*. Comment traduisons-nous couramment cela? Dire de quelqu'un qu'il est amoral sonne aussi péjorativement que s'il était immoral! Alors que cela signifie absence de morale, ce qui n'est pas du tout pareil.

La maîtrise de soi est un accomplissement et pas une contrainte: c'est même l'élémentaire amour envers les frères humains. Il serait si facile à mettre en pratique si nous n'avions plus peur. Comment procéder pour parvenir à cette aisance dans la vie? Analysons par exemple le processus de la colère. En général nous avons deux attitudes lorsqu'elle monte en nous: soit nous la laissons éclater, soit nous la réprimons. Dans les deux cas il y a des dégâts. Pourquoi la colère se produit-elle? A cause de notre impuissance à solutionner le problème immédiatement: ce qui est angoissant. Or, chacun sait que la colère ne résout jamais rien, même si, dans l'immédiat cela semble être le cas. Il y a chaque fois une énorme énergie émise qui va, tôt ou tard, revenir sur nous comme un boomerang.

Le secret de la réussite réside dans la distance que nous parvenons à prendre, face aux événements qui nous arrivent. Plus nous nous sentons impliqués - dans

le sens de perdre ou de gagner - plus vite nous sommes dominés par les émotions négatives. Les conséquences de la maîtrise de soi sont claires:

Commentaire : « *Celui qui est fermement établi dans la maîtrise de soi, abolit toute réaction d'agressivité autour de lui.* »

b) Satya, vérité. Nous vivons dans un univers relatif dans lequel il n'y a aucune vérité absolue. Être vrai, signifie avoir le courage de se montrer tel que nous sommes. Nous pouvons toujours mentir aux autres, mais pouvons-nous le faire envers nous-mêmes. Il est bien connu, en psychologie, que si nous refusons de nous analyser, il ne sera pas possible de nous transformer:

Commentaire : « *Celui qui est fermement établi dans la vérité, connaît d'avance le résultat de ses actions.* »

c) Asteya, honnêteté. Cette maîtrise ne se limite pas à ne point voler. Elle représente surtout la capacité de considérer les biens comme des moyens, non comme des fins. Il en est de l'honnêteté comme de la vérité: quelles sont, à la longue, les conséquences d'un acte malhonnête?

Commentaire : « *Toutes les richesses possibles viendront à celui qui est fermement établi dans l'honnêteté.* »

d) Brahmacharya, maîtrise sensorielle. La plupart des traductions se sont limitées à la continence sexuelle. Un état de maîtrise est-il le fruit d'une suppression? Il s'agit là de l'accomplissement le plus difficile à réaliser, car c'est l'ensemble de nos sens qui est concerné. Manger trop est déjà un manque de maîtrise, et qui peut se vanter de n'avoir jamais exagéré, là et dans d'autres domaines.

L'invitation qui nous est faite est de jouir - verbe qui vient du latin *goïr* signifiant accueillir avec joie. Est-il facile de jouir du présent, sans aucune influence de la mémoire? Non, c'est pourquoi Brahmacharya exige un entraînement de longue durée pour être vraiment établi:

Commentaire : « *Celui qui a réalisé la maîtrise sensorielle obtient une vitalité infinie.* »

e) Aparigraha, maîtrise de l'avoir, ou détachement des biens matériels. Le véritable bien-être est-il dépendant de l'avoir? Un célèbre psychologue a déclaré une fois: "les besoins réels de l'homme sont minimes, mais ses désirs sont infinis". Seule l'action est enrichissante, alors qu'un trop plein de richesses ne crée que des

soucis, en raison de la peur constante de perdre les acquis. Mais ce que nous sommes, personne ne peut nous l'enlever. Patanjali met également la convoitise en évidence: le besoin de posséder les mêmes choses que les autres, ces envies qui rongent ceux qui en sont les victimes:

Commentaire : « *Celui qui est fermement établi dans le détachement matériel acquiert la connaissance.* »

2. Nyama. Ce sont là cinq règles de comportement avec soi-même, conduisant le pratiquant, s'il est discipliné, à un état d'être inimaginable, puisqu'indépendant des autres, et des circonstances. Rien ni personne ne peut plus l'ébranler et pourtant, dans le même temps il reste disponible pour tous. Étudions maintenant ces observances:

a) Shausha, pureté corporelle et mentale. Si l'hygiène du corps est bien appliquée actuellement, qu'en est-il de notre esprit. Est-il vraiment nécessaire, pour son évolution, de passer des heures devant sa télévision, ou de fréquenter les cocktails ou les bistros en discutant de choses insignifiantes, ou en développant des théories fumeuses? Est-il utile de se lancer dans des distractions dérisoires pour échapper à la tristesse de son existence? Des instants de solitude sont nécessaires pour découvrir ses trésors intérieurs.

Commentaire : « *De la pureté mentale naît le contrôle sensoriel, la concentration, la persévérance, la bonne humeur et l'aptitude à percevoir l'essentiel.* »

b) Samtosha, contentement ou acceptation. Une règle bien difficile à mettre en pratique. Acceptation n'est pas soumission: c'est dire *oui*, totalement, à ce qui est là, sans jugement de valeur. Surtout sans discuter puisque nous ne pouvons pas le changer quand c'est arrivé. Il y a un mot sanscrit *Lila* qui signifie le jeu de la vie, et il est bien vrai que si nous voulons jouer, il s'agit non seulement de connaître mais de respecter les règles, sinon le jeu s'arrête! C'est également une attitude fondamentale de confiance: s'il y a problème, il y a solution. Un proverbe chinois le dit mieux: "là où il y a une impasse, il y a une issue". Le superbe avantage de cette attitude est qu'elle lève les doutes freinant notre entrée sur le terrain de jeu de l'existence.

Commentaire : « *Du contentement naît un bonheur insurpassable.* »

c) Tapas, ou entraînement assidu. Ce terme signifie à la fois ardeur et échauffement. Existe-t-il un domaine où la maîtrise est plus ardue que celle du

contrôle corporel. Il s'agit là d'une modification radicale: transformer la partie la plus dense de nous-mêmes. Et cela, à contre-courant de l'habitude admise qu'avec l'âge, les facultés se dégradent. Les pratiquants assidus du Yoga deviennent de plus en plus souples. Il n'y a pas de miracles sans causes: peut-on trouver un champion qui soit parvenu au plan mondial sans rien faire? La seule différence c'est l'objectif qui n'est pas la compétition, mais la transformation.

Commentaire : « *L'entraînement physique produit une diminution des impuretés, un meilleur contrôle des sens et la manifestation des siddhis, pouvoirs paranormaux.* »

d) Svadhyaya, se connaître. C'est aussi bien approfondir ses connaissances que s'analyser pour comprendre ses motivations profondes. Pour cela, la concentration est absolument nécessaire, dans le calme et le silence matinal. Choisir, chaque jour un instant pour se recueillir est le seul moyen de voir clair en soi.

Commentaire : « *De la connaissance du fonctionnement mental, naît le moyen de communier avec le Soi.* »

e) Ishvarapranidhana, détachement du moi/je. C'est la compréhension ultime de ce fait pourtant simple: nous sommes continuellement mus par des désirs, impulsions et forces diverses dont nous n'avons aucune conscience. Et cela pour atteindre des buts temporels soumis à toutes les fluctuations possibles. La suprême connaissance est de renoncer à obtenir une consécration quelconque, sociale ou autre, et aussi de renoncer à ses pouvoirs. Parvenu à ce stade de maîtrise c'est le danger qui guette le pratiquant: tout est possible, tout réussit, mais suis-je vraiment le créateur de tout cela? Là se trouve la fameuse charnière entre temporel et spirituel, et nous en connaissons quelques exemples illustres: Napoléon et Hitler qui ont montré comment cela finit, si c'est le pouvoir absolu qui est visé.

Commentaire : « *Dès l'abandon du moi/je, le Samadhi s'accomplit.* »

Pratique de la méditation

La triple immobilité à réaliser pour parvenir à l'ultime Samadhi, c'est celle du corps, celle du souffle et enfin celle du mental. Quelle position adopter pour la méditation? La caractéristique fondamentale qui distingue l'homme de l'animal c'est la verticale.

En plus de l'habileté manuelle, cela a développé en lui un cerveau plus complexe et une conscience infinie. Il peut créer et aussi détruire.

La posture.

Afin de conserver cette verticalité, l'exercice de la méditation se fait en posture assise et non couchée. D'une part pour ne pas s'endormir, mais surtout pour rester branché entre le ciel et la terre, et bénéficier à la fois de l'énergie électrique descendante et de celle magnétique ascendante de la Terre. Enfin cela permet de conserver une plus grande stabilité que si nous restons debout. Afin de faciliter cette stabilité il est judicieux, pour les occidentaux moins souples, de pratiquer sur un tabouret légèrement incliné vers l'avant, ou un polochon de kapok.

Les obstacles. Les premières difficultés rencontrées lors de la posture assise sont: l'inconfort, la douleur, l'agitation mentale, la rêvasserie, ainsi que la somnolence par exemple. Un autre obstacle, plus subtil, c'est le risque d'auto-contemplation, de narcissisme.

La durée. Il est indispensable de s'habituer à tenir immobile durant 25 minutes au moins; c'est le temps nécessaire pour que le mental se calme et se mette en stagnation.

L'attitude. Pour conserver un maximum de stabilité, il s'agit de bien se poser sur le sol. La posture du lotus est connue mais impossible à tenir pour un débutant. L'important est d'avoir les deux genoux écartés qui appuient sur le sol et forment un triangle avec les fesses; on peut aussi se mettre sur les talons - à la japonaise - par exemple.

Une fois assis, fixer l'attention sur les sensations corporelles, les muscles, afin de diminuer les tensions et d'être dans le meilleur équilibre possible.

Ensuite observer la respiration: s'efforcer de la ralentir, car si le souffle est lent, le mental sera moins agité.

Pour être bien centré s'enraciner dans le **Hara** (centre du corps trois doigts en-dessous du nombril), en poussant l'expiration vers le bas.

Les yeux: selon son tempérament, ils seront ouverts ou fermés. Si la tendance habituelle est de s'endormir, alors il est préférable de les maintenir ouverts, en fixant le sol sans le voir, à un mètre devant soi. Sinon, tenir les yeux fermés en louchant légèrement vers la racine du nez.

La langue. Il est bon de la renverser en mettant la pointe contre la voûte du palais, afin de ne pas être gêné par le besoin de déglutir constamment.

Le moment. C'est tôt le matin que la méditation est le plus profitable, en raison du calme qui règne aussi bien dans la nature que chez les humains. Vers 5 heures, les fêtards sont rentrés et l'énergie est montante. S'il est impossible de pratiquer tôt, alors n'importe quel autre moment est préférable que pas du tout, la régularité étant vraiment un élément capital pour la réussite.

Le rituel. Dans toutes pratiques spirituelles le rituel tient une grande place. Quel est son but? La force d'une habitude est telle que cela nous permet de transcender plus vite notre état habituel. Cela ne devient dogmatique que si le mental s'en empare pour conserver son pouvoir.

