et l'élimination de toutes les projections mentales illusoires que s'instaure la prise de conscience de la réalité du monde et de notre propre nature.

La voie du Jñana yoga enseigne que la Délivrance passe obligatoirement par la Connaissance *(jñana)* et que cette connaissance ne résulte pas de l'action. La *Bhagavad Gita* utilise les mots *samkhya* (discrimination) et *sannyasa* (renoncement) pour désigner ce yoga qui est destiné aux personnes dont le mental est déjà purifié et qui, dès lors, sont en mesure de méditer sur la vraie nature de l'âme.

Le Jñana yoga met au premier plan le sens de la discrimination, c'est-à-dire l'aptitude à percevoir ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Le bien immédiat n'est pas forcément le bien final. Nos instincts nous poussent à satisfaire nos désirs, mais la raison peut nous avertir que des ennuis en résulteront. Cette capacité de discrimination aide une personne à se conduire de façon juste. Il se produit un conflit entre le processus mental qui est conditionné par des milliers d'éléments et l'intellect qui est notre pouvoir de raisonner. Notre comportement instinctif se montre plus puissant que notre raison ou plutôt nous lui laissons plus de champ. En réalité, la puissance de notre pensée — ou de notre intellect — dépasse de loin celle de nos instincts, lorsqu'elle se fonde sur la continuité et la persévérance. Freud l'a déclaré : « C'est ce pouvoir de la pensée qui décidera du futur de l'humanité. »

Le Jñana yoga fait appel à la connaissance et à la discrimination par l'analyse de la nature du « soi » ; l'étude de soi pose la question fondamentale : « Qui suis-je ? ». Si l'on ne possède pas la vision intérieure qui permet de répondre, on se satisfait d'une réponse ordinaire qui consiste à se rattacher à telle ou telle famille. On peut aussi répondre : « Je suis moi-même ». Mais qui est ce moi-même ? Si l'on continue à se poser des questions sur le soi, on plonge dans la connaissance intérieure. Toutes ces interrogations amènent de plus en plus profondément vers la réalité du Soi. Pour mener cette quête, il faut une puissante motivation et une grande aspiration à la délivrance.

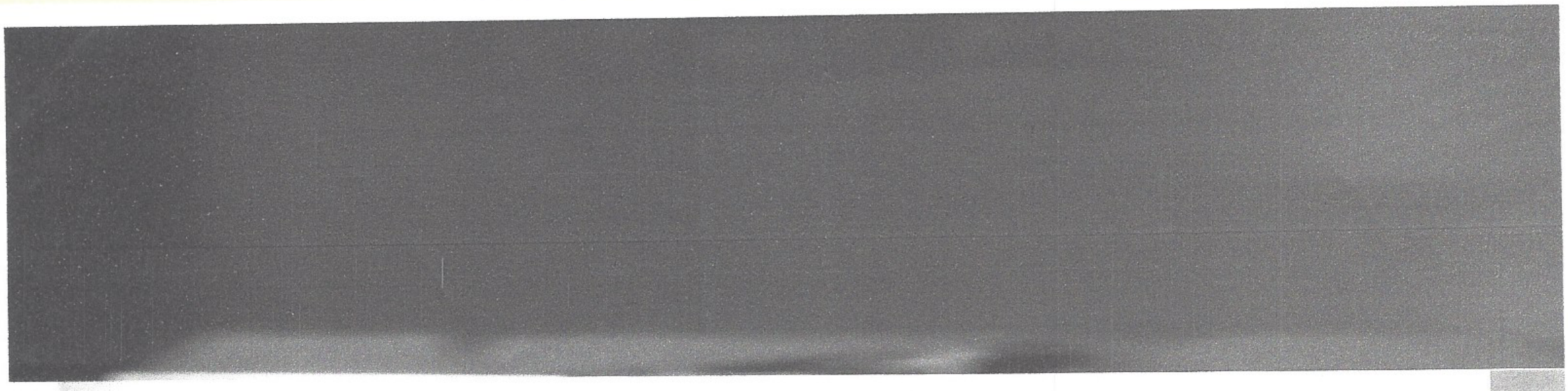
LE RAJA YOGA Système de Pantajali

Le Raja yoga (Yoga royal) est celui qui couronne tous les autres, la synthèse et l'aboutissement des diverses formes de yoga. C'est classiquement celui qui est décrit en huit étapes par Patañjali. Tous les autres aspects du yoga y sont contenus, avec un développement moindre.

Le système de Patañjali

La tradition qui fait de Patañjali l'incarnation du serpent mythique éternel appelé Shesha
(cf. glossaire), lui attribue la fondation du yoga (qu'on appelle souvent, de ce fait, le Patañjala [*darshana*]) et l'autorité du *Yoga-sutra*. On situe généralement ce philosophe et grammairien de langue sanskrite vers 150 avant J.-C., la date pouvant être avancée jusque vers 50 avant J.-C. Patañjali a compilé une somme énorme de connaissances sur le yoga et nous a laissé une méthode que l'on appelle Ashtanga yoga (yoga composé de huit membres) car elle nous permet, tout au long d'un chemin constitué de huit étapes, de recueillir les bienfaits de huit disciplines :
pranayama, asana, yama, niyama, pratyahara, dharana, dhyana et samadhi.

La discipline du souffle respiratoire est



toujours apparue comme essentielle en raison du rôle majeur attribué par la psychophysiologie indienne aux souffles organiques dans le jeu du psychisme, incarné dans le corps. Son importance a été confirmée par l'observation : par exemple, l'attention intensément fixée s'accompagne souvent d'un arrêt de la respiration, naturel et involontaire. La liaison ainsi révélée entre les deux phénomènes fera utiliser l'arrêt de la respiration pour concentrer l'attention. D'où la nécessité, dans le yoga, de la discipline du souffle *(pranayama)*. L'action sur le corps, la circulation, la motricité seront favorisées par les positions corporelles *(asana)* et des postures ou attitudes définies, les mudras. L'hygiène à la fois physique et morale des refrènements *(yama)* et des disciplines *(niyama)* agira sur le corps psychique. Quant aux pratiques proprement psychologiques, elles consisteront en la rétraction en soi des activités sensorielles *(pratyahara)* pour neutraliser les influences extérieures, en fixation de l'attention *(dharana)* sur un objectif choisi, en méditation *(dhyana)* et en mise de l'esprit en position stable *(samadhi)*. C'est cette dernière opération qui imprimera dans l'inconscient la nature et le dynamisme de sa pensée.

Reprenons ces huit pratiques, et présentons-les selon la codification de Patañjali.

1. Yama (refrènement ou règle de conduite)

Les yamas sont des disciplines de vie universelles, applicables en toutes situations. Elles prescrivent les cinq comportements suivants :

a. Ahimsa (non-violence)

Ce yama, le plus important de tous, implique la non-violence en paroles, en pensées et en actes.

b. Satya (vérité)

Parler et agir selon la vérité, se montrer honnête dans tous les actes de la vie sont autant de comportements nécessaires car la vérité est immanquablement efficace : « La vérité finit toujours par vaincre », disait le Mahatma Gandhi.

c. Asteya (ne pas voler)

Ne pas voler en actes ni en pensée, et aussi éviter toute forme d'appropriation sans l'accord d'autrui, ce qui conduirait au passage à l'acte de vol.

d. Brahmacharya (étude du Veda, chasteté, conduite pieuse)

Communément interprété comme l'observance de la chasteté, ce terme désigne en réalité une conduite conforme au soi pur et immortel (c'est, classiquement, le stade « d'étudiant » en spiritualité). Il s'agit du contrôle de soi : le soi est maître des organes des sens et non l'inverse.

e. Aparigraha (ne pas accepter de dons)

Plus précisément, ne pas accepter de dons intéressés qui pourraient nous rendre redevables d'une personne désireuse de tirer quelque avantage de cette situation et qui, dès lors, nous entraîneraient à des compromissions.

2. Niyama (discipline, observance)

Les niyamas constituent des disciplines de vie qui dépendent des circonstances, du lieu, du temps et de la situation sociale. Ils impliquent le respect de cinq principes :

a. Shaucha (propreté)

La propreté doit être à la fois physique et psychique. La pratique du yoga inclut des exercices de purification du corps et du mental.

b. Samtosha (contentement)

Être satisfait de ce que l'on possède n'est

pas un comportement fataliste qui empêche toute initiative, mais c'est une attitude d'acceptation positive face à des situations dans lesquelles nous n'avons aucune possibilité d'action dans le présent.

c. Tapas (ascèse)

Il n'est pas question de mortification mais plutôt d'efforts à accomplir sur soi afin de supporter toute situation avec équanimité.

d. Svadhyaya (étude de soi)

C'est la quête de la connaissance de soi, au besoin en s'aidant de l'étude des textes traditionnels.

e. Ishvara pranidhana (dévotion envers le Seigneur)

Ce niyama est développé dans le Bhakti yoga.

3. Asana (posture corporelle)

Les asanas constituent la troisième phase de l'Ashtanga yoga et forment l'ensemble des positions qui permettent la stabilisation du corps et du mental. Patañjali ne s'est pas étendu sur l'éventail des asanas ; il a simplement écrit que la posture doit être stable et agréable, et que, par l'alternance des efforts d'étirement et de relâchement, le mental identifié à l'infini, le yogi atteint un certain dépassement de lui-même ; il n'est plus déstabilisé par les dualités. Les techniques, toujours enseignées de maître à disciple, se sont, semble-t-il, élaborées au cours des siècles. Aujourd'hui, malgré leur popularité, elles sont souvent mal comprises du public.

À l'origine, on considérait que la posture consistait à s'asseoir confortablement pour méditer longuement ou pour pratiquer le pranayama. C'est ainsi que Patañjali la définit, sans mentionner l'avantage thérapeutique ou physique. Il semble, par ailleurs, que les anciens yogis n'accordaient pas une grande importance à la variété et au nombre des asanas.

4. Pranayama (discipline du souffle)

Le pranayama désigne les techniques respiratoires favorisant le contrôle du système nerveux autonome. Le but premier du pranayama n'est pas la maîtrise de la respiration mais celle de l'activité mentale. Le *Yoga-sutra* de Patañjali se montre très clair sur ce point. La pratique du pranayama conduit à la faculté de concentration. Si vous êtes perturbé émotionnellement, essayez d'effectuer des respirations lentes et profondes, et vous constaterez un changement immédiat.

Le pranayama est la quatrième étape proposée par le yoga sur le chemin de la libération. En respectant les restrictions *(yama)* et les observances *(niyama)*, l'adepte se sera en quelque sorte discipliné et préparé aux phases suivantes, qui sont la prise de posture *(asana)* et le contrôle du souffle *(pranayama)*.

Patañjali définit le pranayama par « l'admission et l'évacuation contrôlées du souffle dans une posture ferme et stable ». Ainsi l'enseignement de la tradition confirme les données de la physiologie moderne. La maîtrise du souffle ne peut s'obtenir sans la maîtrise du corps par les asanas. Les postures vont apprendre à diriger le souffle et pour le contrôler parfaitement, la progression définie par Patañjali devra être suivie exactement.

5. Pratyahara (rétraction en soi des activités sensorielles)

Les quatre premiers stades de la codification de Patañjali, yama, niyama, asana et pranayama, sont connus sous le nom de *bahiranga* ou phase externe ; à partir de pratyahara, on parlera de *antaranga* ou phase



interne. En effet, à cette étape, l'esprit intériorise les impulsions et les tendances tournées originellement vers l'extérieur, comme une tortue qui rentre ses pattes pour les rendre inopérantes. Pratyahara est la rétraction des pouvoirs de sensation et d'action, l'aptitude à « déconnecter » le mental des informations reçues du monde extérieur par l'intermédiaire des organes des sens.

6. Dharana (concentration ou fixation de l'attention)

Dharana est l'aptitude à fixer sa pensée sur un objet externe ou interne, souvent une partie du corps. L'attention se porte par exemple sur le point situé entre les deux sourcils ou sur l'extrémité du nez.

7. Dhyana (méditation)

L'esprit, une fois fixé de façon permanente dans l'état de dharana, va considérer un objet unique. Il s'agit d'un état (et non pas d'un simple exercice) permanent où la pensée est unifiée, imperturbable.

8. Samadhi (état de stabilité)

Huitième et dernière phase du yoga, le samadhi voit le mental totalement maîtrisé, unifié ; toute dualité a disparu. L'ego étant dépassé, il n'existe plus de différence entre celui qui perçoit et ce qui est perçu ; on se vide de sa forme propre et la pensée ne consiste plus qu'en l'objet. Le moi individuel se fond dans le Soi, dans la Réalité suprême.

Ces techniques constituent le yoga de Patañjali ou la référence classique du yoga. Le Hatha yoga, quant à lui, réalise un développement des techniques yoguiques citées par Patañjali.

Le Hatha yoga

Le Hatha yoga, qui nous intéresse particulièrement dans cet ouvrage, fait partie du Raja yoga. Il est le fruit d'un développement parallèle élaboré par des yogis qui ont insisté sur les pratiques corporelles et sur différentes techniques fortement imprégnées d'ésotérisme mystique.

Revenons aux définitions et rappelons les grands concepts de la métaphysique hindouiste. Yoga signifie union. Dans sa recherche essentielle de l'unité, le yogi va d'abord « s'atteler » à maîtriser son corps. Ce contrôle corporel exige la prise de conscience d'un certain nombre de forces vitales qu'il faudra dompter, canaliser afin de les unifier en un tout harmonieux permettant de retrouver l'équilibre fondamental de notre corps physique. Cette étape est atteinte par la pratique des asanas. La recherche de notre maîtrise corporelle s'exprime dans le Hatha yoga.

Ayant défini le mot yoga, que signifie *Hatha* ? « Ha » : positif, soleil. « Tha » : négatif, lune. Hatha yoga signifie donc qu'il faut unir le plus et le moins, le soleil et la lune, c'est-à-dire les contraires, les atteler ensemble. L'esprit cartésien du scientifique ne peut accepter que le plus s'unisse au moins, puisque selon la physique ces forces se repoussent. Le yogi, s'il veut avancer dans la voie qu'il a choisie, devra donc, à partir de son travail corporel, donner une nouvelle dimension à sa quête d'union. Il devra percevoir, comme l'enseigne la tradition, la correspondance existant entre l'ordre cosmique et l'organisation de la personne humaine. Pour l'hindouisme, il y a continuité entre les deux. Chaque partie est à l'image du Tout comme le Tout l'est de chacune de ses par-