

## **Le Yoga, qu'est-ce que c'est ?**

Par Shri S.S. Goswami,

Que devons-nous comprendre par Yoga ? Quelle est sa spécificité ?  
Avant tout, le Yoga a ses aspects pratiques. L'aspect le plus notable est de faire de notre corps un serviteur obéissant, ce qui est particulièrement important pour ceux qui souhaitent développer l'aspect spirituel de leur vie.

Comment cela est-il possible ?

Par le Yoga. Le thème central du Yoga, c' est la concentration mentale et le *samâdhi* est le stade ultime de cette concentration mentale. Par concentration il faut entendre devenir conscient de quelque chose de spécifique et la conscience, c' est être conscient de quelque chose.

Il y a deux facteurs importants dans la conscience, désignés en sanscrit comme *aham* et *chitta*.

Connaître une chose veut dire que le moi est le sujet (*aham*) et que l'objet de sa connaissance se trouve dans le champ de la conscience objective (*chitta*), elle-même liée au moi et à l'objet.

Le mental peut tout recevoir mais quand nous voyons une image, seuls certains de ses détails sont relevés et synthétisés. Cette image est alors envoyée au champ objectif de la conscience. Or, le champ entier de notre conscience se situe au niveau sensoriel, les organes des sens étant les seuls

instruments au travers desquels nous pouvons prendre conscience de quelque chose. Ce quelque chose n'est pas en nous, nous ne le connaissons pas encore. Il n'est pas à l'intérieur de nous mais au-delà de nos frontières.

Pour la conscience il y a en premier lieu ce qui est au-delà du moi (« "je" ») et, en second lieu, ce qui peut être vu. En d'autres termes, si nous ne connaissons pas certaines choses c'est simplement du fait que la chose à connaître est externe au principe subjectif, le « "je" » ou *aham*. Ordinairement, les organes des sens sont les seuls instruments par lesquels nous pouvons connaître cette chose. Ils ne fonctionnent que quand un contact objectif (avec quelque chose), est établi, car ils sont les instruments par lesquels cette chose est importée dans la conscience objective (*chitta*). Le principe du « "je" » insère alors l'objet dans la conscience objective.

Avant que la projection de l'objet dans la conscience objective n'ait lieu, une connexion a du être effectuée par les organes sensoriels, qui ont un caractère à la fois mental et physique. Tous les objets ne sont pas reflétés dans le champ objectif: Seuls certains d'entre eux y sont sélectionnés et amenés par les sens - yeux, oreilles, etc.

La fonction de sélection, synthèse et transformation de l'objet est effectuée par cet instrument appelé *manas* qui se trouve à la frontière du physique là où commence le mental. Ici le point important à observer est que ce *manas* fonctionne en sélectionnant un grand nombre d'impressions, dont seulement certaines sont retenues. Ce *manas* peut également recevoir ces impressions directement, sans l'intermédiaire des sens car l'appareil physique des sens n'est indispensable qu'à un niveau ordinaire, non à un niveau supérieur.

Le terme « mind », le mental en anglais, n'a pas une signification vraiment claire. Le sanscrit accorde un sens beaucoup plus large à ce terme :

« *antahkarana* » - l'instrument interne - qui comprend le phénomène mental dans son intégralité. Cet *antahkarana* a trois aspects :

1 : Prakya = la cognition

2 : Pravritti = la volition

3 : Stithi = la rétention.

Nous appelons « inconscient » cet aspect du mental où sont emmagasinées toutes les impressions subliminales, émotions etc. La science occidentale de l'inconscient commence avec le développement de la psychanalyse dont Siegmund Freud est à l'origine. Cependant les yogis connaissaient il y a déjà plusieurs milliers d'années l'existence d'un aspect inconscient du mental, appelé rétention, et considéraient que la cognition et la volition en sont les aspects conscients. En effet, nous ne sommes conscients que dans l'état de veille où défile le monde sensoriel dont nous sommes conscients. Ces deux phénomènes sont d'une part la perception et d'autre part les pensées.

La nature de cette conscience est constamment perturbée. Elle n'a pas un instant de calme, sujette qu'elle est à une dissipation constante d'énergie, elle est dans un état de dispersion. Telle est l'image de notre conscience habituelle, nous ne pouvons le nier. Nous devons toutefois admettre la possibilité de transformer cette conscience dispersée en une conscience calme qui sera alors une conscience concentrée. Ceci est réalisé par le Yoga, qui est le processus par lequel nous pouvons concentrer notre conscience dispersée.

Nous pouvons alors nous demander si nous avons vraiment besoin du Yoga et le cas échéant à quoi il pourrait bien nous servir. Nous avons tous une conscience dispersée et sommes les seuls à pouvoir la maîtriser. Il n'y a

aucune raison de penser que le Yoga est une discipline étrange à vocation orientale car en fait il s'agit d'une discipline à caractère rationnel, difficilement réfutable. Le Yoga offre aussi un système de progression que nous pouvons apprendre, encore faut-il savoir comment s'y prendre puisque l'instrument est ici, nous-mêmes.

La conscience cognitive est le champ dans lequel certains objets sont éclairés, nous présentant une idée et la conscience de cette idée. Ces choses ou objets viennent de l'extérieur, ils sont reçus par le moi qui décide alors quoi faire – il peut agir ou ne pas agir. Nous acquérons ainsi une certaine connaissance et c'est ainsi au moi de décider quel sera son comportement par rapport à cet objet. Il peut soit absorber l'objet tout entier, soit s'abstenir et ne rien faire. Les objets pénètrent dans le moi et le font osciller. Ces oscillations se transforment ensuite en un aspect objectif à moins d'être absorbées par le moi. Nous pensons par exemple « je vais faire cela », notre volonté est stimulée et l'oscillation du moi se présente sous forme d'un désir. Ce désir est pour ainsi dire un vouloir – vouloir faire quelque chose, vouloir manifester le désir dans le champ objectif. Si nous voulons par exemple faire bouger un doigt, dès que le moi désire le faire – il va bouger. C'est-à-dire que le désir dans le moi devient volonté. Nous pouvons alors soit faire bouger le doigt soit le laisser immobile. La volonté n'en est pas affectée. C'est à ce stade qu'intervient la conation, ou *kriti*. Les trois stades qui aboutissent à l'action sont donc :

1. Le désir
2. La volonté
3. La conation

Formant le lien entre le mental et le physique, la conation constitue l'acte final de la volonté. En effet, le vouloir n'est pas capable, seul, de produire le phénomène sans être transféré à la conation puis aux nerfs et finalement aux muscles.

Le mental se trouve d'abord dans un état de confusion. Par la pénétration constante d'images dans le champ objectif de la conscience, le moi est sans cesse conscient de quelque chose sur lequel il peut se projeter par la volonté. Tous ces facteurs sont donc dans un état dispersé. Il est cependant possible de contrôler cette pénétration d'images dans le champ objectif et par là-même contrôler la projection du moi. Quand le moi veut alors se projeter (il ne le fait pas constamment), il le fera avec détermination et maîtrise. Il sera alors capable de déployer beaucoup plus de force dans les occasions qu'il sélectionne, au lieu de perdre sa force en constantes oscillations. Le pouvoir qui par ailleurs se disperse en oscillation est ici concentré. Tout cela implique une métamorphose de la volonté. Or nous pouvons appliquer notre volonté tant au niveau sensoriel qu'au niveau spirituel.

Si nous prenons l'exemple de l'éducation, nous pouvons parler d'un champ éducatif technique ou philosophique, mais parler en ces termes n'est pas suffisant pour comprendre le véritable sens de l'éducation. Nous notons que l'éducation n'est pas seulement un apprentissage dans un domaine spécifique mais plutôt ce par quoi nous devenons conscients de notre être et des facultés qui sont en notre pouvoir. Le pouvoir est bel et bien en nous-mêmes. A l'approche de la mort, la nourriture qui nous est donnée restera sans effet, quand bien même nous pourrions la manger. Pendant 50, 70 ou 100 ans, la nourriture aura fait des merveilles pour nous mais, à ce moment fatal, elle ne nous sert plus. Nous avons oublié que c'est notre pouvoir intérieur qui utilisait la nourriture pour ceci ou cela mais dès lors que ce pouvoir intérieur ne veut plus l'utiliser, il refuse également l'utilisation du corps.

Il est possible d'entrer en contact et développer ce pouvoir intérieur et de le développer si l'éducation intègre celui-ci. C'est cela une véritable éducation ! Bien sûr il y a d'autres aspects éducatifs qui peuvent servir mais l'accent principal doit être mis sur le développement de notre pouvoir intérieur. Il est

absolument nécessaire de prendre conscience de l'importance de ce facteur. C'est pourquoi l'adage yogique nous dit : « Eveille-toi, ne somnole plus ! »

Généralement nous ignorons tout des possibilités qui sommeillent en nous mais peuvent pourtant être disponibles à leur développement. C'est aussi pourquoi nous avons besoin d'un enseignant qui nous apprenne à nous connaître.

Tel est le premier stade de la spiritualité réelle qui nous rendra conscients de nous-mêmes, pour le bien de nous-mêmes, pour ce qui est juste, pour le bien du monde.