

## Pratyâhâra - le contrôle des sens

Extraits de Foundations of Yoga/Basile P. Catoméris et de Advanced Hatha Yoga/S. S. Goswami  
(Inner Traditions)

L'homme, pour le *rishi*, n'est qu'une vague dans un vaste océan, une manifestation limitée d'une incommensurable Puissance-Réalité, immanente, éternelle et conséquemment, insaisissable à la conscience ordinaire. La doctrine du Yoga est trivalente - à la fois vision, méthode et réalisation. Elle suppose l'union du moi, par immersion identitaire, dans une impénétrable Réalité. Sans pour autant nier sa vocation de voie pour l'homme d'action, le Yoga révéla, et aujourd'hui encore enseigne, le secret de l'inaction dans un *perpetuum* mobile du mental.

S'il est relativement aisé de maîtriser le corps, le contrôle du mental, est nettement plus difficile. Le mental est constamment à l'affût des *vrittis*, ces images sensorielles, sensations et émotions qui sans cesse l'accaparent à l'état de veille. Il nous arrive toutefois de retirer notre attention des objets qui nous entourent, par exemple lorsque celle-ci est fortement absorbée par une activité, par un problème, ou au cours d'un entretien téléphonique...

Dans l'état de veille, nous sommes directement conscients du monde sensoriel que nous percevons grâce aux cinq sens dont nous disposons, l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût et le toucher - et des organes correspondant à ces facultés de perception du monde qui nous entoure. C'est grâce à ses sens cognitifs que l'homme a l'expérience de milliers d'impressions, de sensations et d'émotions qui sans relâche sollicitent son attention. Ces différentes impressions sensorielles sont acheminées par un processus biologique électrochimique, puis transformées automatiquement en images mentales précises, et enfin sélectionnées et synthétisées sur la base des

critères génétiques, culturels ou esthétiques, qui nous sont propres. C'est ainsi que nous retenons, un très court instant, un objet particulier dans le champ objectif de notre conscience qui sera aussitôt remplacé par un autre objet de notre choix.

Ces perceptions son nombreuses et dépourvues de toute spécificité, une non spécificité qui est transformée en une sensation particulière par cette faculté appelée *manas* - le mental – avec des fonctions d'attention, de sélection et de synthèse.

Or, selon la doctrine du Yoga, la maîtrise du mental permet effectivement de couper le lien qui relie les sens aux objets externes du monde sensoriel.

C'est précisément la signification de la racine « *hri* » du mot sanscrit *pratyâhâra* « éloigner », autrement dit de tenir les sens à l'écart de leur objet, d'empêcher ainsi la formation de nouvelles images sensorielles dans un vide mental. Le retrait des sens produit effectivement un vide sensoriel. Cette méthode implique une immersion mentale, un repli mental sur lui-même qui, momentanément, nous sépare du monde extérieur.

À l'inverse du sommeil où notamment les organes de l'ouïe, de l'odorat, du toucher (et parfois même de la vue dans le cas de personnes qui dorment les yeux entrouverts) sont potentiellement réceptifs à une perception d'objets sensoriels, dans *pratyâhâra* le yogi ne dort pas, il est parfaitement éveillé, parfois même dans un état de conscience intense.

Cette cinquième discipline du Yoga octuple, *pratyâhâra*, ne figure pas dans les *sanghitas* védiques, pas plus que dans les *Brâhmanas*. Son processus est mentionné dans plusieurs *Oupanishads*, parfois sous forme allégorique, par exemple lorsque le Goraksha Paddhati rappelle au yogi qu'il devra retirer ses sens en lui-même comme la tortue qui replie ses membres à l'intérieur de sa carapace. Les textes *oupanishadiques* peuvent aussi être techniques, comme dans leur conseil d'associer *pratyâhâra* à la pratique de *koumbhaka* (apnée)

selon la Yogatattavopaniṣad 69, ou encore à la concentration mentale, notamment sur dix-huit centres vitaux du corps selon la Trisikhibrânamopaniṣad 2.129-130 et la Sandilya, 1.8.1-2.

La méthode introspective de *pratyâhâra* nous est parvenue dans une présentation lapidaire de deux *soutras* de Patanjali. Elle y désigne un mental vidé de l'objet externe des sens, un état où la conscience se retire du monde extérieur qui sans cesse la sollicite.

Il faut noter la particularité du processus de *pratyâhâra* qui n'a d'autre but que la cessation du flot externe d'images mentales, délaissant à la concentration mentale le soin de surmonter l'obstacle que forment toutes les autres images, mémorisées ou projetées par anticipation.

Le praticien du Hatha-Yoga se souviendra que le succès de cette discipline, passage incontournable pour gravir les marches de *sangyama*, ces différentes phases de la concentration mentale, est intimement lié aux exercices préliminaires que sont la pratique des dix règles éthiques de *yama* et *niyama*, ainsi que de la maîtrise de son corps, à l'aide des *âsanas*, et du souffle vital par le *prânayâma*.