

De Basile Catoméris

Introduction au Yoga

Depuis des temps immémoriaux et jusqu'à nos jours, l'Inde a toujours offert l'inspiration de ses traditions vivantes à tous ceux qui sont en quête de la vérité. Ces traditions ont survécu aux vicissitudes de la longue histoire de l'Inde.

Dans l'histoire de l'humanité, nous trouvons les questions existentielles qui caractérisent l'homme dans ses préoccupations ontologique et eschatologique n'ont jamais cessé. Les raisons de ces préoccupations varient considérablement:

Spéculations sur le véritable sens de la vie, profonde douleur et tristesse, satiété du plaisir des sens, diverses frustrations ou la peur de catastrophes imminentes. Pour l'essentiel les questions sont invariablement les mêmes:

- "Qui suis-je?"
- "Quel est le but de la vie?"
- "Qu'est-ce qui m'attend après la mort?"

Les conséquences concomitantes de ces réflexions ne sont pas moindres: un profond besoin éthique, la pensée d'une éventuelle récompense ou d'un châtement pour ses actes et, à l'intérieur ou à l'extérieur d'un contexte religieux, une préoccupation sotériologique, telle qu'exprimée dans diverses doctrines du salut.

Si l'on exclut le point de vue moniste de l'être comme étant la seule réalité (*sohang, so ahang*), la mention "connais-toi toi-même" comporte deux propositions principales:

- a) Je ne me connais pas
- b) Je peux me connaître

La première est évidente car, peu de temps après avoir été au contact des objets sensoriels à travers les sens, l'homme reconnaît sa propre existence ontologique: la connaissance des objets de notre monde est relative et subordonnée à l'existence d'un "je". Sans le je, le monde n'existe pas.

La deuxième proposition - je peux me connaître - implique la possibilité pour l'homme de connaître une entité, le Soi, qui semble être différent et distinct des objets qui nous entourent.

En ce qui concerne la nature du Soi, nous notons dans nos états de conscience communs - l'éveil, le sommeil et le rêve - que ce "je", lorsqu'il est instrumentalisé par les sens de la perception, est toujours associés avec le monde externe ou notre propre corps. Nous avons également la faculté de penser de façon concrète ou d'émettre des concepts abstraits.

Toutefois, notre conscience du je est pratiquement toujours liée au monde sensoriel. Et typiquement notre pensée est soumise au facteur du temps, autre contingence à notre mode de vie qui en fait ne nous donne aucune indication quant à la déroutante nature de notre Être.

Si nous acceptons l'ancienne théorie selon laquelle l'ultime destination de l'homme n'est rien d'autre que Dieu, Conscience suprême, force nous sera d'accepter la théorie de la renaissance ainsi que la vue déterministe que tous nos actes, nos paroles et nos pensées génèrent les perspectives, bonnes ou mauvaises, de notre prochaine vie, à moins d'adhérer à l'idée d'un rachat possible de l'âme par la grâce d'un *avatara*, une incarnation de Dieu comme Krishna ou le Christ, ou encore la connaissance proposée par les Gnostiques.

Selon la doctrine du Yoga le Soi, *atman*, est identique au Divin. Il est jivatman, un esprit incarné dont l'union avec l'Esprit suprême, Paramatman, résulte en ce phénomène qui, dans la terminologie hindoue, est identifié par le terme Yoga. Cette définition se trouve dans la Yogashikopanishad. Le mot Yoga a été défini de façons diverses mais aucune définition ne saurait rendre compte de l'ensemble du phénomène identifié car le stade supérieur et la finalité du Yoga échappent à toute description..

C'est la raison pour laquelle les écrits sacrés de l'Inde et les maîtres du Yoga ont toujours mis l'accent sur la nécessité pour quiconque pose la question de savoir ce qu'est le Yoga de trouver la réponse au coeur de sa pratique.

Une source plus fiable de définition du Yoga se trouve dans le deuxième aphorisme de la sixième darshana de Patanjali: "*Yoga citta writti nirodha*".

Dans toutes les disciplines du Yoga, c'est le facteur maîtrise qui est le plus important. C'est dans le contrôle mental porté au stade suprême, tel qu'exprimé dans la concentration maximale de la pensée - samadhi - que le stade technique du Yoga est affirmé. C'est la dernière étape de maîtrise du processus de contrôle du mental. Le Yoga y présente alors trois facteurs interdépendants:

Un contrôle supérieur
 Une concentration supérieure
 Une union supérieure

Au stade le plus élevé de samadhi la conscience du yogi est peu à peu absorbée dans la Conscience suprême où disparaît tant la conscience individuelle que le facteur de maîtrise. Ce qui demeure n'est autre que la Conscience suprême, que l'on désigne par Dieu.

L'expérience du Yoga n'est pas le produit d'un effort analytique de l'intelligence. Pas plus qu'elle n'est fondée sur la dialectique du triptyque classique: thèse, antithèse et synthèse. Il ne résulte pas d'une démarche non fiable de la Raison ou de raisonnements spéculatifs subtils, ni ne puise sa source dans l'inférence et l'hypothèse.

Elle est un état de conscience *enstatique* acquis par une forme spéciale de l'intuition qui illumine et transcende le monde sensoriel et les différentes modalités de l'intellect. Extraordinaire, cette expérience est immédiate au double sens du mot. Elle défie la perception de l'espace spatial, du temps psychologique et de la causalité. En cela elle transcende le dualisme caractéristique de la vie humaine.

L'origine du Yoga se perd dans les temps les plus reculés de l'histoire de l'homme. Des preuves de sa pratique ont été découvertes en Egypte (environ 3000 ans avant Jésus Christ), et à Mahenjo-Daro, le Pakistan d'aujourd'hui, attestant ainsi de l'origine védique du Hatha-Yoga. A noter aussi qu'à Addaura, en Sicile des fouilles archéologiques mirent à jour en 1952 des postures yogiques sous forme de sculptures rupestres ce qui semblerait indiquer la pratique du Yoga dans le bassin méditerranéen entre 15000 - 10000 ans avant Jésus Christ.

Selon des spécialistes ces représentations illustreraient une danse avec des corps humains dont l'anatomie, la force et la vigueur de l'expression n'avaient jamais été rencontrées auparavant dans l'art paléolithique. Le praticien du Hatha-Yoga pourra aisément identifier sur la paroi de la grotte

la posture familière du *bhujangasana* qui surplombe *makarasana*, la posture de la sauterelle - à moins qu'il ne s'agisse de la posture du scorpion - *vrischikasana*.

Le Yoga originel est appelé Mahayoga ce qui veut dire le Yoga le plus élevé. Il se caractérise par ses huit éléments constitutifs qui lui valent le nom de Ashtanga-Yoga. De la centaine de différentes doctrines du Yoga répertoriées à ce jour, quatre doctrines principales ont vu le jour. Ce qui ressort des Oupanishads et confirme ainsi l'origine védique de ces doctrines. Celles-ci sont nommées:

Mantra-Yoga
Laya-yoga
Raya-Yoga
Hatha-Yoga

La doctrine du Raya-yoga est également connue sous le nom de "voie royale". Elle inclut d'autres doctrines avancées telles que le Jñana-Yoga, le Karma-Yoga et Bhakti-Yoga.

A quelques différences près ces quatre doctrines du Yoga reflète la même structure octuple de l'Ashtangayoga. Voici une brève description de ces quatre doctrines:

Mantra-Yoga

Dans ce contexte "mantra" signifie: "être libéré du mental". Ce terme est composé des éléments «man» et «tra», abréviations respectives de "manas" - mental - lui-même dérivé du latin "*mens*". Cf. *mind* en anglais et "*trana*" dont le sens est "disposer librement de".

Le mantra est également un instrument ou un support de la pratique de cette discipline. Il se compose alors d'un ou plusieurs phonèmes, des sons dépourvus de toute signification linguistique. Les mantras se retrouvent dans la plupart des doctrines du Yoga mais aussi dans les rites hindous.

Dans la pratique du Yoga, le gourou donne au disciple qualifié pour son initiation (diksha) un *bija mantra* individuel. Le gourou met alors son disciple dans l'obligation du secret, faute de quoi l'éveil du mantra risque d'être fortement compromis.

Certains érudits de l'Inde mettent en cause le secret du mantra au motif qu'un grand nombre de mantras sont cités dans la littérature. Cette objection est toutefois sans fondement, car les mantras publiés dans un livre ne peuvent aucunement être considérés comme ceux du patrimoine yogique. Le mantra ne devient mantra que lorsqu'il est dûment transmis, à titre personnel, par un gourou à son disciple. Dans la tradition du Yoga, le mantra accordé au disciple est en fait inclus dans la pratique même du gourou de façon à améliorer et à accélérer le progrès spirituel du disciple.

Le fait que le secret ne s'impose pas à d'autres mantras comme par exemple pranava (Om) ou «krishna» s'explique par le fait que ces mantras ont un potentiel immense qui n'est disponible qu'aux yogis de haut niveau. Ce qui n'enlève en rien l'intérêt général qu'ils peuvent conférer à d'autres praticiens du Yoga ou fidèles hindous. Les yogis adeptes du Mantra-Yoga sont connus pour posséder parfois des pouvoirs surhumains, bien qu'ils n'en fassent que rarement la démonstration.

Layayoga

Cette doctrine comprend certaines méthodes de purification et de concentration très efficaces où les châkras jouent un rôle important. Sa caractéristique consiste à éveiller le potentiel spirituel appelé la Kundalini. Shri Goswami a écrit un ouvrage intitulé Layayoga qui est considéré comme un classique de la littérature du Yoga. L'ouvrage traite du Yoga de la science des mantras de manière approfondie.

Raya-Yoga

L'expression "voie royale" indique que la doctrine en est supérieure. Le Raya-Yoga suppose que l'adepte a un tel contrôle mental que sa pratique est principalement orientée vers la pure concentration mentale. Il devra donc pouvoir satisfaire les plus hautes exigences qui permettent d'atteindre au début déjà de la pratique les stades supérieurs de la conscience.

À cet égard, il est intéressant de noter que Shiva, le géniteur du Yoga selon la tradition indienne, affirmait que sans avoir d'abord pratiqué le Hatha-Yoga le Raja-Yoga demeure une voie sans issue. Il dit aussi que sans le Raya-Yoga la pratique du Hatha-Yoga est incomplète.

Hatha-Yoga

C'est la dernière des quatre doctrines mentionnées plus haut. Elle est, tout comme les autres, une voie octuple, le Ashtanga-Yoga. Le Hatha-Yoga est trop souvent présenté comme une discipline de substitution à la gymnastique qui, à l'aide de certaines règles d'hygiène alimentaire, jeûne, purifications élémentaires n'ont pour d'autre but que le bien-être, la capacité à se détendre ou de se concentrer etc...

Un tel objectif est sans doute honorable. Il ne faut pourtant pas oublier que la tradition du Hatha-Yoga offre des objectifs autres que de permettre à l'homme de se maintenir en forme, efficace au quotidien ou de retrouver son souffle pour faire face aux défis du quotidien.

Une pratique sérieuse du Yoga suppose l'adoption de *yama* et *niyama*, ces pratiques composée de dix règles physiques, intellectuelles et éthiques. Celles-ci sont essentielles pour les étudiants dont les ambitions ne se limitent pas à des résultats purement physiques.

La première de ces dix règles mérite une attention particulière.

Ahimsa: C'est la non violence. Ne pas nuire à autrui physiquement, verbalement voire par la pensée. Cette règle est importante car elle est en fait la clé pour quiconque aspire à une paix réelle et durable tant pour l'individu lui-même que pour la coexistence pacifique des nations.

La pratique de la non-violence est bien connue de nos jours pour les succès qu'elle remporta notamment par l'usage qu'en fit le Mahatma Gandhi dans le combat du peuple indien pour recouvrer son indépendance après plus d'un siècle de domination coloniale.

Les yogis affirment que lorsque ahimsa est pratiquée régulièrement et avec ferveur, sa négativité, exprimé par la lettre initiale "a" du terme, devient positive. La non violence envisagée au stade initial se développe alors en un sentiment plutôt neutre de tolérance, de sympathie, de compassion pour devenir en fin de parcours un amour universel, un sentiment qui s'étend à tous les êtres vivants y compris les plantes. Il est illusoire de penser que l'homme puisse jamais aimer son voisin à sa guise ou lorsqu'il est sommé de le faire.

Satya: C'est vivre dans la vérité en paroles et en actes.

Asteya: C'est ne pas s'approprier le bien d'autrui y compris les idées des autres.

Bramacharya: La maîtrise de la sexualité. Dans sa phase ultime cette maîtrise s'étend tant aux aspects conscients qu'inconscients de notre vie - nos actes, nos paroles et nos pensées.

Aparigraha: C'est la non-convoitise en s'abstenant de ce qui est superflu à la matérialité de notre existence.

Shoucha: C'est une règle qui couvre tant les aspects externes qu'internes du corps sans pour autant omettre l'aspect alimentaire ou le jeûne.

Santosha: Cette règle implique la culture d'un sentiment résolument positif dans une visée d'équilibre intérieur.

Tapas(ya): Dans le contexte du Hatha yoga cette pratique est intimement liée à l'aspect physique qui progressivement transporte l'impact de la volonté jusqu'aux limites physiques et psychiques du supportable; il existe toutefois une pratique plus accessible du tapas. Il faut aussi noter l'ascèse verbale et mentale dans lesquelles la pratique du silence joue un rôle très important.

Svadyaya : Étude des écrits sacrés et itération (japa) du ou des mantras.

Ishvara Pranidhana: Concentration mentale intimement associée à un profond sentiment envers Dieu. Dans cette pratique l'abandon de soi au Divin est très important.

Font suite à ces dix règles les asanas, exercices psychophysiques qui visent au contrôle de l'ensemble de la musculature du squelette pour développer un corps d'apparence harmonieuse et symétrique. La méthode comprend l'application d'exercices dynamiques et statiques permettant de développer la souplesse du corps, l'agilité, la force et l'endurance.

Pranayama : Un système d'exercices respiratoires avec ou sans l'utilisation de mantras.

Prathyara: Dernière préparation à la concentration cet exercice purement mental peut être décrit comme le retrait des sens des objets externes.

Dharana / Dhyana / Samadhi: Les trois phases de la concentration mentale. Elles forment la dernière étape du Yoga octuple qui fait suite aux exercices décrits plus haut et qui, dans la tradition yogique, sont d'un grand secours voire indispensables pour le Hatha yogi mais aussi pour qui a pour ambition d'acquérir la connaissance du Soi, qui implique un contrôle absolu des sens et du mental. Pour réussir dans ce projet d'une maîtrise supérieure, il doit d'abord acquérir une base solide sur laquelle reposera une pratique grâce visant l'acquisition d'un corps contrôlé et tonifié par un entraînement physique adéquat, une alimentation spéciale et l'application de méthodes de purification auxquelles viendra s'ajouter la pureté du mental.

La réalisation du Soi, entendue comme Réalité suprême, n'est certainement pas donnée à tout un chacun. Les "libérés en vie" (*jivan-mukta*) connus selon la tradition hindoue ne sont qu'une poignée de yogis - bien qu'ils puissent y avoir des émules ailleurs qu'en Inde.

Extrait d'une conférence prononcée par Basile Catoméris en 1984 à Oslo, Norvège, sur l'invitation de l'Association Indo-Norvégienne.