

पातञ्जलयोगसूत्राणि

PATANJALI YOGA SUTRAS

Commentary By Swami Vivekananda



Sanskrit text with Transliteration, Translation & Commentary

Aphorismes de Patanjali
Sur le Yoga

Commentés par
Swami Vivékananda

Chapitre premier

La concentration, son utilisation dans la vie spirituelle

1. *Ici est expliquée la concentration (yoga) (1).*

2. *Le yoga consiste à empêcher le contenu mental (chitta) de prendre diverses formes (vrittis).*

Nous devons donner ici des explications assez développées. Il nous faut comprendre ce qu'est le *chitta* et ce que sont les *vrittis*. J'ai des yeux, mais les yeux ne voient pas. Si nous enlevons le centre cérébral qui se trouve dans la tête, les yeux seront toujours là, la rétine en sera intacte, de même que les images qui se forment sur elle, et pourtant les yeux ne verront pas. Ainsi les yeux ne sont qu'un instrument secondaire, ils ne sont pas l'organe de la vue. Cet organe est un centre nerveux placé dans l'encéphale ; les deux yeux ne suffisent pas. Parfois un homme dort les yeux ouverts ; la lumière est présente, l'image se forme, mais pour qu'il voie, il faut encore un troisième élément : il faut que l'esprit soit relié à l'organe. L'œil est l'instrument externe ; nous avons besoin aussi du centre cérébral et de l'intervention de l'esprit. Des voitures peuvent rouler sur le pavé

(1) Dans le texte des aphorismes, les caractères droits indiquent des mots que Vivekânanda n'avait pas traduits en anglais et que nous avons, comme lui, laissés en sanskrit. Les parenthèses indiquent des mots ou membres de phrase ajoutés par Vivekânanda dans sa traduction pour la plus grande clarté du texte.

de la rue sans que vous les entendiez. Pourquoi ? Parce que votre esprit ne s'est pas branché sur l'organe de l'ouïe. Il y a d'abord l'instrument, puis l'organe, et troisièmement la liaison de l'esprit avec l'un et l'autre. L'esprit porte l'impression plus loin vers l'intérieur ; il la soumet à la faculté de détermination (*buddhi*), qui réagit. C'est avec cette réaction que jaillit la notion d'égoïsme. Ensuite, ce mélange d'action et de réaction est soumis au *Purusha*, à l'Âme réelle, qui dans cette mixture perçoit un objet. Les organes (*indriyas*), l'esprit (*manas*), la faculté de détermination (*buddhi*) et l'égoïsme (*ahamkâra*) constituent le groupe qu'on appelle *antahkarana* (l'organe interne). Ce ne sont que des opérations diverses qui se déroulent dans le « contenu mental » (*chitta*). Les vagues de pensée dans le *chitta* s'appellent des *vrillis* (littéralement : tourbillons). Qu'est-ce que la pensée ? La pensée est une force, tout comme la gravitation ou la répulsion. Dans les réserves infinies d'énergie que renferme la nature, l'instrument appelé *chitta* puise une certaine force, l'absorbe et l'envoie sous forme de pensée. La force nous est fournie par la voie de la nourriture ; c'est des aliments que le corps tire la force de se mouvoir, etc. Les autres forces, plus subtiles, sont émises sous la forme que nous appelons pensée. Nous voyons ainsi que l'esprit n'est pas intelligent, et pourtant il paraît l'être. Pourquoi ? Parce que l'Âme, qui est intelligente, est derrière lui. Vous êtes le seul être capable de perception, l'esprit n'est que l'instrument par lequel vous saisissez le monde extérieur. Prenez par exemple ce livre : en tant que livre il n'existe pas en dehors de nous ; ce qui existe hors de nous est inconnu et inconnaissable. L'inconnaissable nous fournit une suggestion, qui donne à l'esprit un choc ; l'esprit donne une réaction qui se présente sous la forme d'un livre. De même, lorsqu'on jette une pierre dans l'eau, l'eau réagit en se précipitant en vagues. L'univers réel est la cause occasionnelle de la réaction de l'esprit. Une forme de livre, une forme d'éléphant, une forme humaine, n'existent pas extérieurement à nous ; tout ce que nous connaissons est notre réaction mentale à une excitation

qui provient de l'extérieur. « La matière, a dit John Stuart Mill, est la cause possible permanente des sensations. » Seule l'excitation nous est extérieure. Prenons par exemple le cas de l'huître. Vous savez comment se forment les perles. Un parasite pénètre entre les valves et cause une certaine irritation autour de laquelle l'huître émet une sorte d'émail, et il se forme ainsi une perle. L'univers de l'expérience est, pour ainsi dire, l'émail que nous sécrétons ; l'univers réel est le parasite qui joue le rôle de centre. L'homme ordinaire ne comprendra jamais cet univers réel parce que, lorsqu'il s'y efforce, il sécrète un émail et il ne voit plus que cet émail. Nous comprenons maintenant ce que l'on entend par ces vrittis. L'homme réel se tient derrière l'esprit ; l'esprit est l'instrument entre ses mains ; c'est son intelligence qui filtre à travers l'esprit. Ce n'est que lorsque vous prenez votre place derrière l'esprit que celui-ci devient intelligent. Lorsque l'homme abandonne l'esprit, celui-ci tombe en morceaux et n'est plus rien. Vous comprenez ainsi ce que l'on entend par chitta. C'est le contenu mental, et les vrittis sont les vagues et les rides qui s'élèvent sur lui lorsque des causes extérieures viennent l'exciter. Ces vrittis sont notre univers.

Nous ne pouvons pas voir le fond d'un lac lorsque la surface est couverte de rides. Nous ne pouvons avoir un aperçu du fond que lorsque les rides se sont affaissées et que la surface est calme. Si l'eau est boueuse, ou si elle s'agite continuellement, le fond ne sera pas visible. Si l'eau est limpide et s'il n'y a pas de vagues, nous verrons le fond. Le fond de ce lac est notre vrai Moi, le lac est le chitta, les vagues sont les vrittis. L'esprit peut aussi se trouver dans l'un ou l'autre de trois états différents. L'un de ces états est l'obscurité, *tamas*, et se rencontre chez les idiots et les brutes ; son action est exclusivement nuisible. Dans cet état d'esprit ne peut pénétrer nulle autre idée. Puis il y a l'état d'activité, *rajas*, pour lequel les principaux stimulants sont la recherche de la puissance et la soif de la jouissance. « Je veux être puissant, je veux pouvoir commander aux autres. » Puis il y a l'état appelé *sattva*, le calme, la

sérénité, où les vagues cessent, où l'eau devient limpide dans le lac de notre esprit. Ce n'est pas un état inactif ; il est au contraire intensément actif. Le calme est la plus haute manifestation de puissance. Il est facile d'être actif. Lâchez les rênes, et les chevaux s'emballeront ! C'est à la portée de n'importe qui ; mais l'homme vraiment fort est celui qui peut arrêter et maîtriser les chevaux emballés. Qu'est-ce qui demande le plus de force : laisser aller ou retenir ? L'homme calme n'est pas l'homme inerte. Il ne faut pas confondre sattva avec l'inertie ou la paresse. L'homme calme est celui qui a obtenu la maîtrise des vagues de l'esprit. L'activité est la manifestation d'une force inférieure ; le calme est la manifestation de la force supérieure.

Le chitta s'efforce toujours de retourner à son état naturel de pureté, mais les organes l'en font sortir. Le premier pas, dans le yoga, consiste à retenir le chitta, à mettre en échec sa tendance à l'extériorisation, à l'engager sur le chemin du retour à l'essence de l'intelligence ; c'est en effet de cette manière seulement que le chitta peut entrer dans sa véritable voie.

Bien que le chitta se trouve dans tout animal, depuis le plus élémentaire jusqu'au plus évolué, c'est dans l'homme seulement que nous lui voyons prendre l'aspect de l'intellect. Jusqu'à ce qu'il puisse revêtir cette forme, il ne peut pas refaire en sens inverse tout le chemin qu'il a déjà parcouru, et ainsi libérer l'âme. Le salut immédiat est chose impossible pour la vache ou pour le chien, bien que ceux-ci aient un esprit ; leur chitta en effet ne peut pas encore prendre la forme que nous appelons l'intellect.

Le chitta se manifeste sous les formes suivantes : dispersé, obscur, assemblant, dirigé et concentré. La forme « dispersée » est l'activité. Elle a tendance à se manifester sous la forme de plaisir et de souffrance. La forme « obscure » est l'inertie, qui est nocive. Le commentateur dit que la première forme est naturelle aux devas et aux anges, et que la deuxième est naturelle aux démons. Le chitta prend la forme « assemblante » lorsqu'il s'efforce de se grouper en un centre. Il a la

forme « dirigée » lorsqu'il cherche à se concentrer. La forme « concentrée » est ce qui nous mène au samâdhi.

3. *Alors (au temps de la concentration), le voyeur (Purusha) réside en son état propre (non modifié).*

Dès que les vagues ont cessé et que le lac s'est apaisé, nous voyons le fond. Il en est de même pour l'esprit ; lorsqu'il est calme, nous voyons ce qu'est notre propre nature ; nous ne nous mêlons pas, nous restons nous-même (1).

4. *Dans les autres cas (autres que la concentration), le voyeur est identifié aux modifications.*

Par exemple, si quelqu'un me critique, cela produit dans mon esprit une modification, vritti, je m'identifie avec elle, et il en résulte de la souffrance.

5. *Il y a cinq classes de modifications, (certaines) douloureuses et (d'autres) non douloureuses.*

6. *(Ce sont) la connaissance correcte, la non-discrimination, la tromperie verbale, le sommeil et la mémoire.*

7. *Perception directe, inférence, témoignage compétent : ce sont les critères.*

Lorsque deux de nos perceptions ne se contredisent pas entre elles, nous appelons cela une preuve. J'entends quelque chose : si cela contredit une de mes perceptions antérieures, je commence à lutter contre cet élément nouveau, je ne lui accorde pas créance.

Il y a trois espèces de preuves. La perception directe, *pratyaksha*, tout ce que nous voyons et sentons, est une preuve, si rien n'est venu induire les sens en erreur. Je vois le monde ; c'est une preuve suffisante que le monde

(1) Lorsque le chitta a été complètement empêché de prendre diverses formes, le voyeur (Purusha) reste dans son propre état de pureté, sans s'identifier à des modifications mentales. Aux autres moments il se « mêle » ou s'identifie à des modifications du chitta. (Note du traducteur).

existe. Ensuite, *anumāna*, l'inférence : vous voyez un signe, et du signe vous passez à l'objet qu'il représente. Enfin, *āptavākya*, la perception directe des yogins, de ceux qui ont vu la vérité. Nous nous efforçons tous de parvenir à la connaissance, mais vous et moi nous devons lutter péniblement, et nous arrivons par la méthode longue et ennuyeuse du raisonnement. Le yogin, au contraire, celui qui est pur, est au-dessus de toutes ces choses. Devant son esprit, le passé, le présent et l'avenir sont semblables, ils sont comme un livre ouvert. Pour arriver à la connaissance, le yogin n'a pas besoin, comme nous, de se soumettre à tout ce travail fatigant ; ses paroles constituent une preuve, parce qu'il a la connaissance en soi. Tels sont par exemple les auteurs des Écritures sacrées, et c'est pourquoi ces Écritures constituent des preuves. Si de tels hommes vivent actuellement, ce qu'ils disent doit être considéré comme des preuves suffisantes. D'autres philosophes engagent de longues discussions sur l'*āptavākya* et demandent : qu'est-ce qui le prouve ? La preuve en est la perception directe de ces yogins, puisque tout ce que je vois, tout ce que vous voyez est une preuve, si cela ne contredit aucune connaissance antérieurement acquise. Il existe une connaissance qui est au-delà des sens, et lorsqu'elle ne contredit ni la raison ni l'expérience acquise, elle est une preuve. N'importe quel fou peut entrer dans cette pièce et dire qu'il voit des anges tout autour de lui, mais cela ne serait pas une preuve. Il faut d'abord que ce soit de la connaissance véritable ; il faut ensuite qu'il n'y ait pas contradiction avec la connaissance déjà acquise, et enfin il faut aussi tenir compte du caractère de l'homme qui fournit ce témoignage. On me dit que la valeur morale de l'homme a moins d'importance que ses paroles, et que nous devons d'abord écouter ce qu'il dit. Cela peut être vrai en d'autres matières ; un homme pervers peut fort bien faire une découverte en astronomie, mais en religion il n'en va pas de même, car nul homme impur ne pourra jamais atteindre les vérités religieuses. Nous devons donc nous assurer tout d'abord que celui qui prétend être un *āpta* est parfaitement saint,

et sans aucun égoïsme, ensuite qu'il est parvenu au-delà du domaine des sens et aussi que ses paroles ne sont pas en contradiction avec ce que l'humanité sait déjà. Toute découverte nouvelle de la vérité s'accorde avec la vérité antérieure et ne la contredit pas. Enfin, il faut que cette vérité puisse faire l'objet de quelque vérification. Si un homme me dit « j'ai eu une vision », et déclare que je n'ai pas le droit de la voir aussi, je ne le crois pas. Chacun doit être capable de voir la vision pour soi-même. Celui qui fait commerce de ce qu'il sait n'est jamais un âpta. Il faut que toutes ces conditions soient remplies. Assurez-vous d'abord que l'homme est pur et qu'il n'agit aucunement par égoïsme, qu'il ne recherche ni argent ni gloire. En deuxième lieu, il doit montrer qu'il est supraconscient (1). Troisièmement, il doit nous donner quelque chose que nous ne puissions pas obtenir par les sens, et qui soit pour le bien du monde. Nous devons nous assurer aussi que ce qu'il nous annonce n'est pas incompatible avec d'autres vérités; s'il y a contradiction avec d'autres vérités scientifiques, rejetons-le immédiatement. Quatrièmement, l'homme en question ne doit jamais être exceptionnel, il doit représenter uniquement ce que tous les hommes doivent pouvoir atteindre.

Les trois sortes de preuves sont donc : la perception sensorielle directe, l'inférence et les paroles d'un âpta. Je ne peux pas traduire ce mot ; ce n'est pas « inspiré », parce que l'inspiration est censée venir de l'extérieur, tandis que cette connaissance provient de l'homme lui-même. Le sens littéral est « celui qui a atteint ».

8. La non-discrimination est la connaissance fausse, non fondée en nature réelle.

La catégorie suivante de vrittis qui se présente est celle-ci : on prend une chose pour une autre, par exemple de la nacre pour de l'argent.

(1) L'édition primitive ajoutait : « Si un homme vient nous dire qu'un ange lui a ordonné de manger trois fois par jour, nous ne devons pas le croire, car pour cela il n'y avait pas besoin de l'intervention d'un ange. »

9. *La tromperie verbale résulte de mots auxquels ne correspond aucune réalité.*

Il y a une autre catégorie de vrittis, qu'on appelle *vikalpa*. Un mot est prononcé, et nous ne prenons pas le temps d'en examiner le sens ; nous tirons immédiatement une conclusion. C'est un signe de faiblesse du chitta. Vous pouvez maintenant comprendre la théorie de la retenue : plus un homme est faible, et moins il a de retenue. Étudiez-vous toujours vous-même avec ce critérium. Lorsque vous êtes sur le point de céder à la colère ou à la tristesse, raisonnez et voyez que ce sont des nouvelles qui vous viennent de l'extérieur et qui soulèvent des vrittis dans votre esprit.

10. *Le sommeil est une vritti qui comporte le sentiment de vacuité.*

La catégorie suivante de vrittis porte le nom de sommeil et de rêve. Lorsque nous nous éveillons nous savons que nous avons dormi ; or, nous ne pouvons nous souvenir que de nos perceptions. Nous ne pouvons avoir aucun souvenir de ce que nous n'avons pas perçu. Toute réaction est une vague sur le lac. Si, pendant le sommeil, l'esprit n'était agité par aucune vague, il n'aurait aucune perception, positive ou négative, et par conséquent nous ne nous les rappellerions pas. La raison même du fait que nous nous rappelons le sommeil est que pendant ce sommeil il s'est produit dans l'esprit une certaine catégorie de vagues. La mémoire est une autre catégorie de vrittis qu'on appelle *smriti*.

11. *Il y a mémoire quand les (vrittis d') objets perçus ne disparaissent pas (mais reviennent à la conscience par l'intermédiaire des impressions).*

Le souvenir peut être provoqué par la perception directe, par la fausse connaissance, par la tromperie verbale et par le sommeil. Supposons par exemple que vous entendiez un mot. Ce mot est comme une pierre

jetée dans le lac du chitta ; il y provoque une ride, qui soulève à son tour toute une série d'autres rides ; c'est la mémoire. Il en est de même dans le sommeil. Lorsque la ride de l'espèce particulière que nous appelons le sommeil fait surgir dans le chitta une ride de mémoire, on dit que c'est un rêve. Le rêve est une autre forme de la ride que nous appelons mémoire quand elle se produit à l'état de veille.

12. *Leur contrôle (refrènement) s'opère par pratique et non-attachement.*

Pour trouver le non-attachement, l'esprit doit être clair, bon et rationnel. Pourquoi faut-il nous exercer à cela ? Parce que toute action est semblable aux pulsations qui se manifestent à la surface du lac. La vibration s'éteint, et que reste-t-il ? Les *samskâras*, les impressions. Lorsqu'un grand nombre de ces impressions subsistent dans l'esprit, elles s'agglomèrent et deviennent une habitude. On dit que l'habitude est une seconde nature ; elle est aussi première nature, elle est même toute la nature de l'homme ; tout ce que nous sommes est le résultat de l'habitude. Cette considération est consolante, parce que si notre nature n'est qu'habitude, nous pouvons à tout instant la créer ou la détruire. Les *samskâras* sont les traces laissées par chacune des vibrations lorsque celles-ci sortent de l'esprit. Notre caractère est le total de toutes ces traces, de toutes ces marques ; nous prenons le ton de la vague qui se trouve être prépondérante. Si c'est le bien qui prévaut, nous devenons bon ; si c'est la perversité, nous devenons méchant ; si c'est la joie, nous devenons heureux. Le seul remède contre les mauvaises habitudes, c'est d'acquérir des habitudes contraires ; toutes les mauvaises habitudes qui ont laissé sur nous leur marque doivent être dominées par de bonnes habitudes. Continuez à faire sans cesse le bien, à n'avoir jamais que des pensées saintes ; c'est le seul moyen de faire disparaître les impressions viles. Ne dites jamais que le cas d'un homme est désespéré, car l'homme ne représente qu'un

caractère, un faisceau d'habitudes qui peuvent être refrénées par d'autres habitudes meilleures. Le caractère est composé d'habitudes qui se répètent, et seule la répétition d'habitudes peut réformer le caractère.

13. *L'effort continu pour tenir les vrittis parfaitement refrénées, c'est la pratique.*

Qu'est-ce que la pratique? L'effort pour maintenir l'esprit en forme de chitta, pour l'empêcher de se former en vagues.

14. *Elle devient solidement fondée par de longs et constants efforts, accompagnés d'un grand amour (pour la fin à atteindre).*

La maîtrise de soi ne vient pas en un jour; on n'y parvient que par de longs et constants efforts.

15. *Ce qui survient à ceux qui ont rejeté leur soif d'objets vus ou entendus et ce qui tend à contrôler les objets, c'est le non-attachement.*

Nos actions sont provoquées : a) par ce que nous voyons nous-mêmes et b) par l'expérience d'autrui. Ces deux forces font surgir dans le lac, dans l'esprit, diverses vagues. Le renoncement est le pouvoir de lutter contre ces forces et de refréner l'esprit. Nous voulons que ces forces renoncent à nous influencer. Je marche dans la rue, un homme vient à moi et me prend ma montre. (Cela m'est arrivé). Je m'en aperçois, et cela fait immédiatement jaillir dans mon chitta une vague qui prend la forme de colère. Ne le permettez pas. Si vous ne pouvez pas empêcher cela de se produire, vous n'êtes rien; si vous le pouvez, vous avez *vairāgya*.

L'expérience de ceux qui ont l'esprit tourné vers le monde nous montre les jouissances sensorielles comme l'idéal le plus élevé. Ces jouissances sont de terribles tentations. Refuser de les accueillir et empêcher l'esprit de se former en vagues à leur occasion, c'est le renoncement. Maîtriser le double mobile qui provient

de notre expérience personnelle et de l'expérience d'autrui, empêcher ainsi le chitta de se laisser diriger par cette expérience, c'est vairâgya. C'est nous qui devons être maître de ces mobiles, ce n'est pas eux qui doivent nous diriger. Ce genre de puissance mentale est appelé renoncement. Vairâgya est la seule voie qui mène à la liberté.

16. *Le comble du non-attachement, c'est celui qui rejette jusqu'aux qualités et qui vient de la connaissance (de la nature réelle) du Purusha.*

La puissance de vairâgya se manifeste à son degré le plus élevé lorsqu'elle élimine même notre attirance pour les qualités. Nous devons d'abord comprendre ce qu'est le Purusha, le Moi et ce que sont les qualités. D'après la philosophie du yoga, la nature tout entière est composée de trois qualités ou forces qu'on appelle respectivement tamas, rajas, et sattva. Ces trois qualités se manifestent dans le monde physique, l'une comme obscurité ou inertie, l'autre comme attraction ou répulsion, et la troisième comme équilibre des deux précédentes. Tout ce qui est dans la nature, toutes les manifestations, sont des combinaisons et des recombinaisons de ces trois forces. Les sâmkhiens ont divisé la nature en diverses catégories ; le Moi de l'homme est au-delà de toutes ces catégories, au-delà de la nature. Il est resplendissant, pur et parfait. Tout ce que nous pouvons voir d'intelligence dans la nature n'est que la réflexion de ce Moi sur la nature. La nature elle-même est incapable de perception. Il faut vous souvenir que le terme nature embrasse aussi l'esprit ; l'esprit est dans la nature ; la pensée est dans la nature ; tout, depuis la pensée jusqu'à la forme la plus épaisse de la matière, est dans la nature, est une manifestation de la nature. La nature a recouvert le Moi de l'homme, et lorsque la nature enlève ce voile, le Moi apparaît dans toute Sa gloire. Le non-attachement, tel que le décrit l'aphorisme 15 (maîtrise des objets, ou de la nature), est ce qui peut nous aider le mieux à manifester le Moi.

L'aphorisme suivant définit le samâdhi ⁽¹⁾, la concentration parfaite, qui est le but du yogin.

17. *La concentration appelée connaissance correcte est celle qui est suivie de raisonnement, discrimination, joie, égoïsme non qualifié.*

On distingue deux variétés de samâdhi. L'une est appelée *samprajnâta* et l'autre *asamprajnâta* ⁽²⁾.

Dans le *samprajnâta samâdhi* entrent tous les pouvoirs de maîtrise de la nature. Il peut être de quatre sortes.

Il y a d'abord ce qu'on appelle le *savitarka* ⁽³⁾, dans lequel l'esprit médite à mainte et mainte reprise sur un objet, en l'isolant des autres. Dans les vingt-cinq catégories distinguées par les sâmkhiens, il y a deux séries d'objets de méditation : a) les vingt-quatre catégories non perceptives de la nature et b) le Purusha perceptif unique. Cette partie du yoga repose entièrement sur la philosophie sâmkhienne, dont je vous ai déjà parlé. Vous vous rappelez que l'égoïsme, la volonté et le mental ont une base commune, le chitta, dont ils sont tous composés. Ce chitta absorbe les forces de la nature et les projette sous forme de pensée. Il doit aussi exister quelque chose où force et matière ne font plus qu'un ; c'est ce qu'on appelle *avyakta*, l'état non manifesté de la nature avant la création, état auquel toute la nature

⁽¹⁾ Voir aussi pp. 386 et 413 sq. ci-dessus.

⁽²⁾ En résumé, on distingue :

A. — Le *samprajnâta samâdhi*, qui se subdivise en :

a. — *vitarka samâdhi*, sur les éléments grossiers, lui-même subdivisé en :

(i) *savitarka samâdhi*

(ii) *nirvitarka samâdhi*

b. — *vichâra samâdhi*, sur les *tanmâtras*, lui-même subdivisé en :

(i) *savichâra samâdhi*

(ii) *nirvichâra samâdhi*.

c. — *sânanda samâdhi*, sur l'organe pensant.

d. — *asmitâ samâdhi*, sur l'esprit.

B. — L'*asamprajnâta samâdhi*, supraconscient, qui nous donne la liberté.

(Note du traducteur).

⁽³⁾ Voir p. 470 ci-dessous.

retourne, à la fin de chaque cycle, pour en ressortir de nouveau au bout d'une autre période. Au-delà encore est le Purusha, qui est l'essence de l'intelligence. La connaissance est pouvoir ; dès que nous commençons à connaître une chose, nous acquérons sur elle un certain pouvoir ; de même lorsque l'esprit commence à méditer sur les différents éléments, il acquiert sur eux du pouvoir. Ce genre de méditation, qui porte sur les éléments physiques extérieurs, est appelé *savitarka*. *Vitarka* signifie question, et *savitarka* « avec-question ». C'est en quelque sorte interroger les éléments, pour qu'ils puissent livrer leurs vérités et leur puissance à l'homme qui médite sur eux. L'obtention de pouvoirs n'amène aucune libération. Elle n'est qu'une recherche de jouissances dans cette vie, alors que cette vie ne comporte aucune jouissance. La recherche des jouissances est toujours vaine ; c'est la vieille, très vieille leçon qu'il nous est si difficile d'apprendre. Lorsqu'il l'a apprise, l'homme sort de l'univers et devient libre. La possession de ce qu'on appelle des pouvoirs occultes ne fait qu'intensifier le monde et finalement, intensifier la souffrance (1). En sa qualité d'homme de science, Patanjali est obligé d'indiquer les possibilités que nous offre cette science, mais il ne laisse jamais échapper une occasion de nous mettre en garde contre ces pouvoirs. Ensuite, et toujours dans la même méditation, lorsqu'on s'efforce de dégager du temps et de l'espace les différents éléments, et de penser à eux tels qu'ils sont, c'est ce qu'on appelle *nirvitarka* ou sans-question (2).

Lorsque la méditation fait un pas de plus, prend pour objet les *tanmâtras* et les voit dans le temps et dans l'espace, on l'appelle *savichâra*, avec discrimination. Lorsque dans la même méditation on élimine le temps et l'espace et que l'on pense aux éléments subtils tels qu'ils sont, on l'appelle *nirvichâra*, sans discrimination.

L'échelon suivant est celui dans lequel on fait abstraction des éléments, physiques ou subtils, et où l'on prend pour objet de méditation l'organe intérieur,

(1) Voir p. 562 ci-dessous.

(2) Voir p. 470 ci-dessous.

l'organe pensant. Lorsque celui-ci est conçu comme privé des qualités d'activité et d'inertie, la méditation prend le nom de *sânanda*, de bienheureux samâdhi.

Lorsque c'est l'esprit lui-même qui fait l'objet de la méditation, que celle-ci devient suffisamment mûre et concentrée, que l'on renonce à toute notion des éléments physiques ou subtils, que seul subsiste l'état sattvique de l'ego, différencié toutefois de tous les autres objets, c'est ce qu'on appelle l'*asmitâ samâdhi*. L'homme qui est parvenu à ce point est arrivé à cette qualité que les Védas désignent par l'expression « dépouillé du corps ». L'homme peut se concevoir soi-même sans corps physique, mais il doit encore penser qu'il a un corps subtil (1). Ceux qui dans cet état s'immergent dans la nature sans atteindre le but reçoivent le nom de *prakritilayas*, mais ceux qui ne s'arrêtent même pas là parviennent au but, qui est la liberté.

18. *Il y a un autre samâdhi qui est atteint par la pratique constante de cessation de toute activité mentale (et) dans lequel le chitta retient seulement les impressions non manifestées.*

C'est le parfait *asamprajnâta samâdhi*, supraconscient, l'état qui nous donne la liberté. Le premier état de samâdhi ne nous donne pas cette liberté, il ne libère pas l'âme. Un homme peut fort bien acquérir tous les pouvoirs, et pourtant retomber. L'homme n'est pas à l'abri d'une chute nouvelle tant que l'âme n'est pas arrivée au-delà de la nature. La méthode pour y arriver paraît simple, mais il est très difficile de réussir. La méthode consiste à méditer sur l'esprit lui-même et à abattre toute pensée qui se présente. Il ne faut laisser aucune pensée pénétrer dans l'esprit, il faut que l'esprit devienne un vide absolu. Quand nous pourrons arriver à ce résultat, nous aurons dès cet instant atteint la libération. Lorsque des hommes sans préparation et sans entraînement essayent de faire le vide dans leur esprit, ils ont de grandes chances de réussir uniquement à se

(1) Voir p. 530 ci-dessous.

recouvrir de *tamas*. Celui-ci, qui est la matière dont est faite l'ignorance, rend l'esprit lourd et stupide et nous fait croire qu'il y fait le vide. C'est lorsqu'on arrive à faire le vide qu'on manifeste la plus grande force, la maîtrise la plus haute. Lorsqu'on arrive à cet état de supraconscience, d'*asamprajnâta*, le *samâdhi* devient « sans-semence ». Qu'entend-on par là ? Dans une concentration où subsiste la conscience, où l'esprit réussit uniquement à faire retomber les vagues qui s'élèvent dans le *chitta* et à les empêcher de s'élever de nouveau les vagues subsistent sous la forme de tendances. Ces tendances (ou semences) redeviennent des vagues le moment venu. Mais lorsque vous avez détruit toutes ces tendances, lorsque vous avez presque détruit l'esprit, alors le *samâdhi* devient « sans-semence » ; il ne reste plus dans l'esprit de semences qu'on puisse faire germer et produire toujours à nouveau cette plante qu'est la vie, cette ronde éternelle des morts et des naissances (1).

Vous pouvez donc demander ce que serait cet état, dans lequel il n'y aurait ni esprit, ni connaissance. Ce

(1) Swâmi Vivekânanda avait l'expérience de ce *samâdhi*. En 1898, au monastère de Belur, il disait à son disciple Sarat Chandra Chakravarti : « Bien souvent j'ai ressenti ce même désir (de réalisation spirituelle directe). Un jour, dans le jardin de Cossipur, je l'avais exprimé très ardemment à Shri Râmakrishna. Ce jour-là, le soir, à l'heure de la méditation, j'ai perdu conscience de mon corps, et j'ai senti qu'il était absolument non existant. J'ai senti que le soleil, la lune, l'espace, le temps, l'éther, tout s'était réduit en une masse homogène et avait ensuite fondu et disparu dans l'inconnu ; la conscience du corps avait presque disparu, et je m'étais presque perdu dans le Suprême. Mais il me restait encore une toute petite trace du sentiment de l'ego ; aussi ai-je pu revenir du *samâdhi* dans notre monde du relatif.

« Dans cet état de *samâdhi*, toute différence disparaît entre « moi » et « Brahman » ; tout se ramène à l'unité, comme les eaux de l'océan infini — de l'eau partout, rien d'autre n'existe — le langage et la pensée, tout reste impuissant. C'est alors seulement qu'on réalise réellement cet état qui est « au-delà de l'esprit et de la parole ». Autrement, tant que celui qui aspire à la spiritualité pense ou dit : « Je suis Brahman », tant que « je » et le « Brahman » subsistent comme entités distinctes, il reste encore le germe d'un semblant de dualité. Après avoir eu cette expérience, je n'ai plus réussi, malgré des efforts répétés, à retrouver cet état de *samâdhi*. Quand j'en ai parlé à Shri Râmakrishna, il m'a dit : « Si vous restiez jour et nuit dans cet état, l'œuvre de la Mère Divine ne s'accomplirait pas ; c'est pour cela que vous ne pourrez plus retrouver cet état ; il reviendra lorsque votre œuvre sera achevée. »

que nous appelons connaissance est un état inférieur à celui qui est au-delà de la connaissance. Il faut toujours se souvenir que les extrêmes se ressemblent beaucoup. Une vibration lente de l'éther donne l'obscurité, une vibration plus rapide constitue la lumière, et une vibration beaucoup plus rapide encore donne de nouveau l'obscurité. De même, l'ignorance est l'état inférieur, la connaissance est l'état moyen, et c'est au-delà de la connaissance que se trouve l'état supérieur ; les deux extrêmes paraissent ne faire qu'un. Quant à la connaissance, elle est une chose créée, une combinaison, elle n'est pas la réalité.

Que produit la pratique constante de cette concentration supérieure ? Toutes les vieilles tendances à l'agitation et à l'inertie seront détruites, de même que les tendances au bien. C'est un phénomène analogue à celui auquel on a recours lorsque, avec des produits chimiques, on débarrasse l'or de sa gangue. Lorsque le minerai entre en fusion, la gangue brûle en même temps que les produits chimiques. De même, cet exercice continu de maîtrise mettra fin aux mauvaises tendances qui existaient, et plus tard aux bonnes aussi. Ces tendances bonnes et mauvaises se détruiront mutuellement et il ne restera que l'Âme ⁽¹⁾, dans toute sa splendeur, dégagée du bien comme du mal, omniprésente, omnipotente, omnisciente. Alors l'homme saura qu'il n'a ni mort ni naissance, qu'il n'a besoin ni du ciel ni de la terre. Il saura qu'il n'est pas venu et qu'il ne s'en va pas, que seule la nature a bougé, et que c'est le mouvement de la nature qui s'est reflété sur l'âme. La lumière que le miroir a renvoyée sur le mur se déplace, et sottement le mur s'imagine que c'est lui qui bouge. Il en est de même pour nous tous ; c'est le chitta qui remue constamment, qui prend diverses formes, et nous nous imaginons que nous sommes ces formes. Tous ces mirages s'évanouiront. Lorsque cette âme libre commencera d'ordonner — non pas de demander ou de prier, mais d'ordonner — tout ce qu'Elle désirera

(1) Voir *Jñāna-Yoga* : L'Atman, p. 259-278.

s'accomplira immédiatement ; tout ce qu'Elle voudra faire, Elle le pourra. D'après la philosophie sâmkhienne, il n'y a pas de Dieu ; d'après elle, il ne peut pas y avoir de Dieu de cet univers parce que s'il y en avait un, Il devrait être une âme ; or une âme doit être soit libre, soit asservie. Comment l'âme qui est asservie par la nature, ou sous l'autorité de la nature, pourrait-elle créer ? Elle-même est esclave. Et d'autre part, pourquoi l'Ame qui est libre irait-Elle créer et manipuler toutes ces choses ? Elle n'a pas de désir, et par conséquent Elle ne peut avoir aucun besoin de créer. En second lieu, nous dit cette même philosophie, il n'est pas nécessaire de supposer l'existence d'un Dieu ; la nature suffit à tout expliquer ; à quoi servirait un Dieu ?

Kapila (1) enseigne par ailleurs que de nombreuses âmes, bien qu'elles aient presque atteint la perfection, échouent parce qu'elles ne peuvent pas renoncer de façon absolue à tous les pouvoirs. Leur esprit plonge un temps dans la nature, pour en émerger de nouveau en maître. Des dieux de ce genre existent. Nous deviendrons tous de tels dieux, et, d'après les sâmkhiens, le Dieu dont parlent les Védas est en réalité l'une de ces Ames libres ; au-delà d'elles, il n'est pas de Créateur de l'univers qui soit éternellement libre et béni. Les yogins, par contre, disent : « Si, il y a un Dieu ; il existe une Ame distincte de toutes les autres âmes, Elle est le Maître éternel de toute la création, toujours libre, c'est Elle qui instruit tous les instructeurs. » Les yogins admettent aussi l'existence de ceux que les sâmkhiens appellent « immergés dans la nature ». Ce sont pour eux des yogins qui se sont arrêtés en deçà de la perfection et qui, empêchés pour quelque temps de parvenir au but, restent à gouverner telle ou telle partie de l'univers.

19. *(Ce samâdhi, quand il n'est pas accompagné d'un extrême non-attachement) devient la cause de la re-manifestation des dieux et de ceux qui en viennent à s'immerger dans la nature.*

(1) Voir Conférences sur Bhakti-Yoga, p. 150 sq. ci-dessus.

Dans les systèmes indiens de philosophie, les dieux correspondent à certaines fonctions supérieures qui sont assumées successivement par différentes âmes. Mais aucun d'eux n'est parfait (1).

20. *Chez les autres (ce samâdhi) survient par foi, énergie, mémoire, concentration et discrimination du réel.*

Ce sont ceux qui ne désirent pas devenir des dieux, ni même régir des kalpas (cycles). Ils atteignent la libération.

21. *La réussite est prompte pour qui est extrêmement énergique.*

22. *La réussite des yogins diffère selon que les moyens qu'ils adoptent sont doux, intermédiaires ou énergiques.*

23. *Ou par dévotion au Seigneur (Ishvara).*

24. *Ishvara (le Maître Suprême) est un Purusha spécial, exempt de souffrance, d'actions, de leurs résultats et de désirs.*

Il faut encore nous rappeler que la philosophie yogique de Patanjali a pour base la philosophie sâmkhienne ; mais dans cette dernière il n'y a pas de place pour Dieu, alors que les yogins font une place à Dieu. Les yogins cependant n'expriment pas sur Dieu beaucoup d'idées, telles que la création, par exemple. L'Ishvara des yogins ne désigne pas le Créateur de l'univers. D'après les Védas, Ishvara est le Créateur de l'Univers ; puisque celui-ci est harmonieux, il doit être la manifestation d'une volonté unique. Les yogins veulent déterminer un Dieu, mais ils arrivent à Lui par une voie qui leur est particulière. Ils disent :

25. *En Lui devient infinie cette omniscience qui chez les autres existe (seulement) en germe.*

(1) Voir : *Jñâna-Yoga*, p. 266 sq.

L'esprit doit toujours se mouvoir entre deux extrêmes. Vous pouvez concevoir un espace limité, mais cette idée même vous amène aussi à celle de l'espace illimité. Fermez les yeux et pensez à un petit espace ; en même temps que vous percevez ce petit cercle, vous avez autour de lui un autre cercle de dimensions illimitées. Il en est de même pour le temps. Essayez de penser à une seconde. Cet acte de perception vous fait lui-même penser au temps qui est illimité. Il en est de même de la connaissance. Celle-ci n'est qu'en germe dans l'homme, mais vous êtes obligé de penser à la connaissance infinie qui l'entoure, si bien que la constitution même de notre esprit nous montre qu'il existe une connaissance illimitée. Les yogins appellent Dieu cette connaissance illimitée.

26. Il est le Maître, même pour les anciens maîtres, n'étant pas limité par le temps.

Il est exact que toute connaissance est en nous, mais elle ne peut jaillir qu'à l'appel d'une autre connaissance. Bien que la faculté de connaître existe en nous, il faut qu'on la fasse jouer et, selon les yogins, cela ne peut se faire que sous l'action d'une autre connaissance. La matière inerte et non perceptive ne peut jamais faire jaillir la connaissance ; c'est le jeu de la connaissance qui fait apparaître la connaissance. Il nous faut avoir près de nous des êtres qui sachent et qui fassent appel à ce qui est en nous ; aussi de tels maîtres ont-ils toujours été nécessaires. Le monde n'a jamais existé sans eux ; aucune connaissance ne saurait venir sans eux. Dieu est le Maître de tous les maîtres parce que ceux-ci, si grands qu'ils eussent été (dieux ou anges), étaient tous asservis et limités par le temps, alors que Dieu ne l'est pas.

Les yogins font deux déductions particulières. La première est que l'esprit, lorsqu'il pense au limité, doit penser aussi à l'illimité, et que si une partie de la perception est vraie, l'autre doit l'être également, puisqu'elles ont même valeur en tant que perceptions

de l'esprit. Le fait même que l'homme possède un peu de connaissance nous montre que Dieu a une connaissance illimitée. Si j'admets l'un, pourquoi n'admettrais-je pas l'autre? La raison me contraint à les accepter tous deux ou à les rejeter tous deux. Si je crois qu'il existe un homme ayant un peu de connaissance, je dois admettre aussi que derrière lui existe quelqu'un doué d'une connaissance illimitée.

La seconde déduction est que nulle connaissance ne peut venir sans l'entremise d'un instructeur. Il est vrai, comme le disent les philosophes modernes, que quelque chose existe en l'homme qui se développe à partir de lui ; toute connaissance se trouve en l'homme, mais il faut certaines conditions pour qu'elle se manifeste. Sans maître, nous ne pouvons trouver aucune connaissance. Or, tous les maîtres qui sont hommes, dieux ou anges sont limités ; quel est le maître qui existait avant eux? Nous sommes obligés d'admettre, comme conclusion dernière, un Maître unique qui ne soit pas limité par le temps. C'est ce Maître de la connaissance infinie, sans commencement et sans fin, qu'on appelle Dieu.

27. *Le mot qui Le manifeste est Aum* (1).

Toute idée que vous avez dans l'esprit a pour contrepartie un mot ; le mot et la pensée sont inséparables. C'est une seule et même chose dont nous appelons l'aspect extérieur un mot et l'aspect intérieur une pensée. Nul ne peut, par l'analyse, séparer le mot de la pensée. On a montré le caractère fallacieux de la conception selon laquelle le langage aurait été créé par les hommes, par certains hommes qui se seraient réunis en conférence pour convenir de certains mots. Depuis que l'homme existe, il existe aussi des mots et un langage. Quel est le rapport entre une idée et un mot? Nous voyons qu'une pensée doit toujours être accompagnée d'un mot, mais il ne s'ensuit pas nécessairement qu'à la même pensée doive toujours correspondre le même

(1) Voir *Conférences sur Bhakti-Yoga*, p. 175-182 ci-dessus.

mot. La pensée peut être la même dans vingt pays différents, et s'y exprimer en vingt termes différents. Il nous faut un mot pour exprimer chaque pensée, mais ces mots n'ont pas tous nécessairement le même son. Le son varie selon les pays. Notre commentateur dit : « Bien que le rapport entre la pensée et le mot soit parfaitement naturel, cela ne signifie pas qu'il doive exister un rapport fixe et rigide entre un son donné et une idée donnée (1). » Les sons peuvent varier, mais les rapports entre les sons et les pensées restent naturels. La relation entre sons et pensées n'est satisfaisante que s'il existe un rapport réel entre le symbole et la chose signifiée ; tant qu'il n'en est pas ainsi, il ne sera jamais fait du symbole un usage général. Le symbole est ce qui manifeste la chose signifiée. Si celle-ci existe déjà et si nous savons par expérience que le symbole l'a exprimée bien des fois, nous pouvons être sûrs qu'il existe un rapport réel entre la chose et le symbole. Même si les choses ne sont pas là, des milliers de gens les connaîtront par leurs symboles. Il faut qu'il existe un rapport naturel entre le symbole et la chose signifiée, et alors, lorsqu'on prononcera le symbole, on rappellera la chose signifiée.

Le commentateur dit que le mot qui manifeste Dieu est « Aum ». Pourquoi donne-t-il tant d'importance à ce mot ? Il y a des centaines de mots qui désignent Dieu. Une même pensée se rattache à des milliers de mots. L'idée « Dieu » est rattachée à des centaines de mots, dont chacun est un symbole de Dieu. Fort bien ! Mais entre tous ces mots, on doit pouvoir établir une sorte de généralisation ; on doit trouver à tous ces symboles un même substrat, une base commune. Ce qui est le symbole commun à tous sera le meilleur et les représentera vraiment tous.

Lorsque nous prononçons un son, nous utilisons le larynx et le palais comme plaque de résonance. Existe-t-il un son matériel dont tous les autres soient forcément des manifestations, un son qui soit le plus naturel de

(1) Vâchaspati Misra dans sa *tîkâ* (commentaire) sur un *Bhâshya* de Vyâsa.

tous? Aum (A, u ⁽¹⁾, m) est ce son, base de tous les sons. La première lettre A, est le son fondamental, la clé, qui se prononce sans contact avec aucune partie de la langue ou du palais; M correspond au dernier son de la série, car on le produit avec les lèvres closes; U (ou) roule depuis la base même de la plaque de résonance de la bouche jusqu'à son extrémité. Aum représente ainsi la totalité du phénomène de la production du son. Comme tel, il doit être le symbole naturel, le moule de tous les sons diversifiés. Il indique toute la série possible de tous les mots qu'on peut fabriquer.

En dehors de ces considérations, nous voyons qu'autour de ce mot Aum se sont rassemblées toutes les conceptions religieuses différentes de l'Inde; toutes les idées religieuses diverses des Védas se sont réunies autour de ce mot Aum. En quoi cela intéresse-t-il l'Amérique, l'Angleterre ou un pays quelconque? Simplement en ceci que le terme a été conservé à toutes les étapes du développement religieux dans l'Inde, qu'on l'a employé pour désigner toutes les conceptions diverses se rapportant à Dieu. Les monistes, les dualistes, les mono-dualistes, les séparatistes et même les athées se sont emparés de cet Aum. Aum est devenu le symbole unique des aspirations religieuses de la grande majorité des êtres humains. Prenez par exemple le mot Dieu. Il ne joue qu'un rôle limité; lorsque vous désirez aller au-delà, il vous faut ajouter des adjectifs, pour le rendre Personnel, ou Impersonnel, ou Absolu. Il en est de même des mots qui désignent Dieu dans toutes les autres langues; leur sens est très borné. Le mot Aum, par contre, est entouré de toutes les significations, et comme tel, il devrait être accepté par tous ⁽²⁾.

⁽¹⁾ u se prononce ou.

⁽²⁾ Dans l'édition primitive, Vivekânanda ajoutait :

« Il y a dans l'Inde une théorie d'après laquelle il aurait existé une langue primitive tout à fait naturelle, appelée devavâni (voix divine) qui aurait été celle des grands maîtres, mais qui, ensuite, toujours davantage modifiée, en serait arrivée à former les différents langages. La plupart des mots de cette langue céleste originale se seraient mélangés ou auraient été perdus, mais il en resterait quelques-uns encore. Aum est l'un des plus grands de ceux qui nous restent et il signifie Dieu. »

28. *La répétition de ce (mot Aum) et la méditation sur sa signification (c'est la voie).*

Pourquoi doit-on le répéter ? Nous n'avons pas oublié la théorie des samskâras d'après laquelle l'ensemble de toutes les impressions reçues continue à vivre dans l'esprit. Elles survivent et passent de plus en plus à l'état latent, mais elles restent là, et dès qu'on les provoque d'une manière appropriée, elles se montrent de nouveau. La vibration moléculaire ne cesse jamais. Lorsque notre univers sera détruit, toutes les vibrations massives disparaîtront, le soleil, la lune, les étoiles et la terre fondront et s'évanouiront, mais les vibrations continueront dans les atomes. Chaque atome remplit les mêmes fonctions qu'un astre. C'est pourquoi, même lorsque les vibrations du chitta auront cessé, ses vibrations moléculaires continueront ; et lorsqu'elles recevront l'excitation voulue, elles réapparaîtront. Nous pouvons maintenant comprendre ce que l'on entend par répétition. C'est le plus grand stimulant que l'on puisse donner aux samskâras spirituels. « Un moment passé en compagnie de celui qui est saint nous fournit une barque pour traverser l'océan de cette vie. » Telle est la puissance des associations. Or, le fait de répéter le mot Aum et de réfléchir à sa signification met notre esprit en bonne compagnie. Étudiez, puis méditez sur ce que vous avez étudié. Ainsi la lumière viendra, le Moi vous apparaîtra.

Il faut penser à Aum et aussi à sa signification. Évitez la mauvaise compagnie, parce que vous avez en vous les cicatrices d'anciennes blessures, et que c'est précisément la mauvaise compagnie qui peut les raviver. On nous dit de même que la bonne compagnie fera ressortir les bonnes impressions qui sont en nous, mais qui sont devenues latentes. Rien au monde n'est plus saint que de se tenir en bonne compagnie, parce que nos bonnes impressions tendront alors à revenir à la surface.

29. *Par là on gagne (la connaissance de) l'introspection et la destruction des obstacles.*

Lorsqu'on répète Aum et qu'on y pense, le premier résultat visible est que la puissance d'introspection se manifeste de plus en plus, que tous les obstacles mentaux et physiques commencent à disparaître. Quels sont les obstacles auxquels se heurte le yogin ?

30. *Maladie, paresse mentale, doute, manque d'enthousiasme, léthargie, attachement aux jouissances des sens, fausse perception, non-atteinte de la concentration, rechute de (cel) état une fois obtenu ; ce sont les troubles faiseurs d'obstruction.*

Maladie. Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin. Celui qui est en mauvaise santé ne peut pas être un yogin. La *paresse mentale* nous fait perdre tout intérêt actif dans le sujet, et sans cet intérêt nous n'aurons ni la volonté ni l'énergie nécessaires pour nous exercer. Si forte que puisse être notre conviction intellectuelle, des *doutes* s'élèveront dans notre esprit sur la vérité de la science, et cela jusqu'à ce que nous ayons obtenu certains phénomènes psychiques spéciaux, tels que l'audition ou la vision à distance, etc. Ces aperçus fortifient l'esprit et engagent le disciple à persévérer. *Rechute* après que l'état a été obtenu : certains jours ou certaines semaines, lorsque vous faites vos exercices, votre esprit est calme et se concentre facilement, vous vous apercevez que vous faites de rapides progrès. Tout à coup, un jour, le progrès s'arrête et vous vous trouvez, pour ainsi dire, en panne. Persévérez. Tout progrès comporte ainsi des alternances de hauts et de bas.

31. *Douleur, détresse mentale, tremblement du corps, respiration irrégulière : ce sont les conditions qui empêchent de conserver la concentration.*

La concentration, toutes les fois qu'on la pratique, procure à l'esprit et au corps un repos parfait. Lorsque la pratique a été mal dirigée, ou insuffisamment maîtrisée,

ces troubles se produisent. La répétition de Aum et l'abandon de soi au Seigneur renforceront l'esprit et apporteront une énergie nouvelle. Les tremblements nerveux se produisent chez presque tous les disciples. Ne vous en inquiétez pas et continuez vos exercices. La pratique les fera disparaître et affermira votre position.

32. Pour y remédier (il faut s'adonner à) la pratique d'un sujet unique.

On détruira ces obstacles en faisant prendre à l'esprit, pendant quelque temps, la forme d'un objet unique. C'est un conseil général, qui sera développé et précisé dans les aphorismes suivants. Comme une même pratique ne peut pas convenir à tout le monde, il sera indiqué diverses méthodes ; c'est par l'expérience que chacun pourra découvrir celle qui lui est du plus grand secours.

33. Amitié, miséricorde, allégresse et indifférence, en tournant sa pensée sur les sujets heureux, malheureux, bons ou mauvais respectivement, cela pacifie le chitta.

Il nous faut ces quatre genres d'attitudes. Il nous faut de l'amitié pour tous ; nous devons être miséricordieux pour ceux qui sont dans le malheur ; lorsque des gens sont heureux nous devrions en être heureux ; et envers les méchants nous devrions être indifférents. Ainsi de tous les sujets de pensée qui s'offrent à nous : si le sujet est malheureux, nous devons être miséricordieux envers lui. S'il est bon nous devons être heureux, et s'il est mauvais nous devons être indifférents. Ces attitudes envers les divers sujets qui se présentent devant l'esprit auront pour effet de pacifier l'esprit. Dans notre vie quotidienne, la plupart de nos difficultés proviennent de ce que nous sommes incapable d'entretenir notre esprit dans ces attitudes. Si par exemple un homme nous fait du mal, nous voulons aussitôt réagir en mal ; or, chaque réaction mauvaise prouve

que nous ne sommes pas capable de contenir le chitta ; celui-ci arrive en vagues vers l'objet et nous perdons notre pouvoir. Toute réaction qui prend la forme de haine ou de mal est autant de perdu pour l'esprit ; toute pensée mauvaise, tout acte de haine, toute pensée de réaction, si elle est maîtrisée, s'inscrit à notre crédit. En nous contenant ainsi nous ne perdons rien, mais nous gagnons infiniment plus que nous le supposons. Chaque fois que nous étouffons la haine, ou une pensée de colère, c'est autant de bonne énergie emmagasinée en notre faveur ; et cette énergie se transmuera en pouvoirs supérieurs.

34. *Par expulsion et rétention du souffle.*

Le terme employé est « prâna ». Prâna n'est pas exactement le souffle. C'est le nom donné à l'énergie qui est dans l'univers. Tout ce qu'on voit dans l'univers, tout ce qui se meut, tout ce qui travaille, tout ce qui a vie, est une manifestation de ce prâna. Le total de toute l'énergie qui se manifeste dans l'univers est appelé prâna. Avant qu'un cycle commence, ce prâna reste dans un état de quasi-immobilité ; lorsque le cycle débute, le prâna commence à se manifester (1). C'est ce prâna qui se manifeste comme mouvement, comme action nerveuse chez les hommes et chez les animaux ; c'est ce même prâna qui se manifeste comme pensée, etc. L'univers tout entier est une combinaison de prâna et d'âkâsha ; et il en est de même du corps humain. L'âkâsha fournit les divers matériaux pour tout ce que nous sentons et voyons, et le prâna en fournit toutes les diverses forces.

Cette expulsion et cette rétention de prâna constituent ce qu'on appelle prânâyâma. Patanjali, le père de la philosophie yogique, ne donne guère d'instructions détaillées sur le prânâyâma, mais plus tard d'autres yogins firent d'autres découvertes sur le sujet, et en constituèrent une grande science. Patanjali y voit

(1) Voir p. 373 ci-dessus.

un procédé entre beaucoup d'autres, mais il ne s'y attarde pas beaucoup. Ce qu'il veut dire, c'est simplement que vous rejetez l'air, que vous l'aspiriez, que vous le reteniez quelque temps, et qu'ainsi l'esprit deviendra un peu plus calme. Vous verrez que plus tard on a élaboré à ce sujet une science spéciale appelée prânâyâma (1).

Voyons un peu ce qu'ont à dire ces yogins plus récents. Je vous en ai déjà indiqué une partie, mais un peu de répétition contribuera à vous le fixer dans l'esprit. D'abord il faut vous souvenir que ce prâna n'est pas le souffle ; c'est ce qui cause le mouvement de la respiration, c'est la vitalité du souffle. D'autre part, le mot prâna peut être appliqué pour tous les sens : on appelle ceux-ci des prânas, le mental est aussi appelé prâna, et nous voyons aussi que le prâna est force. Nous ne pouvons pourtant pas l'appeler force, puisque la force n'en est que la manifestation. Il est ce qui se manifeste comme force et comme tout ce qui existe d'autre en fait de mouvement. Le chitta, le contenu mental, est la pompe qui puise le prâna dans son milieu et en fabrique les différentes forces vitales (celles qui entretiennent le corps), la pensée, la volonté et toutes les autres puissances. Par la respiration telle qu'on l'indique ci-dessus, nous pouvons nous rendre maître des différentes motions du corps et des divers courants nerveux qui le parcourent. Nous commençons par les identifier et ensuite nous nous en rendons maître.

Ces yogins plus récents admettent qu'il existe dans le corps humain trois courants principaux de ce prâna ; ils les appellent respectivement *idâ*, *pingalâ* et *sushumnâ* (2). D'après eux, *pingalâ* est à la droite de la colonne vertébrale, *idâ* est à sa gauche et *sushumnâ*, un canal vide, se trouve au milieu de la colonne vertébrale ; *idâ* et *pingalâ* sont les courants à l'œuvre dans tous les hommes, et c'est par eux que nous accomplissons toutes les fonctions de la vie. *Sushumnâ* existe potentiellement chez tous, mais elle ne joue que chez le yogin. Vous

(1) Voir p. 379 sqq. ci-dessus.

(2) Voir p. 387 sqq. ci-dessus.

devez vous souvenir que le yoga transforme le corps ; au fur et à mesure que vous pratiquez, votre corps change ; ce n'est plus le même corps que vous aviez avant les exercices. Cette conception est très rationnelle et peut s'expliquer par le fait que toute pensée nouvelle doit, pour ainsi dire, se frayer un chemin nouveau dans notre cerveau. C'est pourquoi la nature humaine fait montre d'un conservatisme aussi effroyable ; notre nature aime cheminer dans les ornières qui sont déjà tracées, parce que c'est plus facile. Imaginons par exemple, à titre d'illustration, que l'esprit soit une aiguille et la matière cérébrale une masse molle ; chacune des pensées que nous avons se trace un chemin, pour ainsi dire, dans le cerveau ; ce chemin se refermerait si la matière grise ne venait lui faire un revêtement qui le conserve et l'isole. S'il n'existait pas de matière grise, il n'existerait pas de mémoire, puisque par mémoire on entend la faculté de parcourir à nouveau ces voies anciennes, en y retraçant en quelque sorte le cours d'une pensée. Vous l'avez peut-être observé, lorsqu'en parlant on se contente de reprendre quelques idées familières à tout le monde et de les combiner de diverses manières, la compréhension est facile, parce que les chemins sont déjà frayés dans le cerveau de tous, et il suffit de s'y reporter. Lorsque arrive un sujet nouveau, il faut au contraire tracer de nouvelles voies ; aussi ne l'assimile-t-on pas immédiatement. C'est pourquoi le cerveau (c'est le cerveau et non pas l'homme) refuse inconsciemment de laisser des idées nouvelles agir sur lui ; il résiste. Le prâna s'efforce de frayer de nouveaux passages et le cerveau ne veut pas le permettre. C'est le secret du conservatisme. Moins il y a de chemins dans le cerveau, moins l'aiguille du prâna a tracé de ces chemins, et plus le cerveau sera conservateur, plus il luttera contre les pensées nouvelles. Plus l'homme est réfléchi, plus le réseau des chemins dans son esprit sera complexe, et plus facilement il accueillera et comprendra les idées nouvelles.

Il en est ainsi pour toute idée neuve ; nous imprimons dans le cerveau une marque nouvelle, nous frayons de

nouvelles voies dans l'encéphale. C'est pourquoi dans la pratique du yoga (qui représente un groupe entièrement nouveau de pensées et de mobiles) on se heurte au début à une si grande résistance physique. C'est pour cette raison que la partie de la religion qui traite de l'aspect cosmique de la nature peut être, nous le voyons, accueillie si libéralement, tandis que l'autre partie, la philosophie ou la psychologie, qui traite de la nature intérieure de l'homme, est si fréquemment négligée. Il faut nous rappeler la définition de ce monde dans lequel nous sommes ; ce n'est que l'Existence Infinie projetée sur le plan de la conscience. Un peu de l'Infini se projette dans la conscience et nous l'appelons notre monde. Il existe donc un Infini qui est au-delà, et la religion doit s'occuper à la fois de la petite masse que nous appelons notre monde et de l'Infini qui est au-delà. Toute religion qui ne traite que l'un des deux sera incomplète. La partie de la religion qui traite de ce qui est projeté de l'Infini sur le plan de la conscience s'est laissée prendre, pour ainsi dire, dans ce plan, dans la cage du temps, de l'espace et de la causalité. Cette partie-là nous est facilement accessible parce que nous sommes déjà sur ce plan, et que nous avons depuis des temps immémoriaux des idées sur ce monde. La partie de la religion qui traite de l'Infini au-delà de ce plan vient à nous comme une chose entièrement nouvelle ; les idées que nous nous en faisons doivent tracer de nouveaux sillons dans notre cerveau, elles troublent tout notre équilibre, et c'est pour cela qu'au début de la pratique du yoga on voit les gens ordinaires arrachés à leurs ornières habituelles. Afin d'atténuer ces troubles autant que possible, Patanjali, a conçu toutes ces méthodes différentes, nous permettant ainsi de choisir et de pratiquer celle qui se trouve nous convenir le mieux.

35. *Ces formes de concentration qui amènent des perceptions sensorielles extraordinaires produisent la stabilité (persévérance) du mental.*

Cela vient naturellement avec la dhâranâ, la concentration. Les yogins disent que si l'esprit se concentre sur

la pointe du nez, on commence, au bout de quelques jours, à sentir de merveilleux parfums. S'il se concentre sur la racine de la langue, on commence à entendre des sons ; sur le bout de la langue, on commence à goûter de délectables saveurs ; sur le milieu de la langue, on a l'impression d'entrer en contact avec quelque chose. Si l'on concentre son esprit sur le palais, on commence à voir des choses curieuses. Si un homme dont l'esprit est troublé désire s'adonner à certains exercices yogiques, et conserve pourtant des doutes à leur sujet, ses doutes disparaîtront lorsqu'il constatera ces phénomènes après un peu de pratique, et il persévéra.

36. Ou encore (par méditation sur) la lumière resplendissante, qui est au-delà de tout chagrin.

C'est une autre espèce de concentration. Pensez au lotus du cœur, dont les pétales sont tournés vers le bas, et à travers lequel passe la sushumnâ. Aspirez, puis lorsque vous rejetez le souffle, imaginez que le lotus a les pétales tournés vers le haut et qu'à l'intérieur du lotus est une lumière resplendissante. Méditez sur cela.

37. Ou (par méditation sur) le cœur qui a rejeté tout attachement aux objets sensibles.

Prenez une personne sainte, un grand homme pour qui vous avez de la vénération, un saint que vous savez être absolument sans attachement, et pensez à son cœur. Ce cœur est devenu non attaché ; méditez sur lui et cela calmera votre esprit. Si vous ne pouvez y parvenir voici un autre moyen :

38. Ou par méditation sur la connaissance qui vient dans le sommeil.

Parfois un homme rêve qu'il voit des anges venir lui parler, qu'il est en extase, qu'il entend de la musique dans les airs. Dans son rêve il est heureux, et lorsqu'il se réveille, il lui en reste une profonde impression. Pensez

que ce rêve est une réalité et méditez sur lui. Si vous ne le pouvez pas, méditez sur n'importe quelle chose sainte qui vous attire.

39. Ou encore par méditation sur quelque chose qui vous sollicite comme étant un bien.

Cela ne signifie pas n'importe quel objet pervers, mais une chose bonne que vous aimez, un endroit que vous préférez, un paysage, n'importe quelle idée qui jouit de votre prédilection, tout ce qui pourra concentrer votre esprit.

40. Le mental du yogin méditant ainsi ne rencontre pas d'obstacle depuis l'atomique jusqu'à l'infini.

Par cet exercice, l'esprit arrive à contempler facilement depuis l'objet le plus minuscule jusqu'à l'objet le plus vaste. Et ainsi les vagues de l'esprit s'atténuent.

41. Le yogin dont les vrittis sont ainsi devenues sans pouvoir (refrénées) obtient dans le receveur, (l'instrument de) la réception et le reçu (le Moi, le mental et les objets extérieurs) étal concentré et similitude, comme le cristal (devant différents objets colorés).

Que résulte-t-il de cette méditation constante ? Rappelons-nous comment Patanjali, dans un aphorisme précédent, a examiné les divers états de méditation, dont le premier est surtout matériel, le deuxième plus subtil, et ainsi de suite vers des objets toujours de plus en plus abstraits. Le résultat de ces méditations est que nous arrivons à méditer aussi facilement sur les objets subtils que sur les objets grossiers. Ici, le yogin distingue les trois éléments : le receveur, le reçu et l'instrument de la réception, qui correspondent à l'Âme, à l'objet extérieur et au mental. On nous offre trois objets de méditation : d'abord ce qui est grossier, comme les corps, les objets matériels, puis ce qui est subtil, comme l'esprit, le chitta, et troisièmement le Purusha affecté de qualités, c'est-à-dire non

pas le Purusha lui-même, mais l'Égotisme. Par la pratique, le yogin s'accoutume à toutes ces méditations. Toutes les fois qu'il médite, il peut écarter toutes les autres pensées ; il s'identifie à ce sur quoi il médite ; il devient comme du cristal : placé devant les fleurs, le cristal s'identifie presque avec elles ; si la fleur est rouge, il paraît rouge, et si la fleur est bleue, il paraît bleu.

42. *Son, signification et connaissance qui s'ensuit, étant mêlés : c'est (ce qu'on appelle) samâdhi avec-question.*

Ici, son désigne la vibration, et signification les courants nerveux qui conduisent le son ; par connaissance, il faut entendre la réaction (1). Patanjali donne le nom de *savitarka* (méditation avec-question) à toutes les méditations que nous avons vues jusqu'ici. Plus tard il nous donne des dhyânas de plus en plus élevés. Dans les méditations dites « avec-question », nous conservons la dualité du sujet et de l'objet, qui résulte du mélange des mots, de la signification et de la connaissance. Il y a d'abord la vibration extérieure, qui est le mot ; lorsqu'elle est portée à l'intérieur par les courants sensoriels, c'est la signification. Après cela il se produit en réaction une vague dans le chitta, c'est la connaissance ; mais ce que nous appelons connaissance est formé par le mélange de ces trois éléments. Dans toutes les méditations jusqu'à celle-ci, c'est sur ce mélange que nous sommes appelés à méditer. Le samâdhi suivant est plus élevé.

43. *Le samâdhi appelé sans-question (survient) quand la mémoire est purifiée, ou vidée de qualités, exprimant seulement la signification (de l'objet médité).*

C'est en nous exerçant à la méditation sur ces trois objets que nous parvenons à l'état où ils ne se mélangent plus. Nous pouvons nous en débarrasser. Nous allons d'abord essayer de comprendre ce qu'ils sont. Prenons le chitta : vous n'oublierez pas qu'on le compare à un lac, et que la vibration, le mot, le son, est comme une pulsa-

(1) Voir aussi p. 513 ci-dessous.

tion à la surface de ce lac (¹). Vous avez en vous cette nappe d'eau tranquille ; si je prononce un mot, « chèvre » par exemple, aussitôt que le son pénètre dans vos oreilles, il se produit une vague, une ride à la surface de votre chitta. Et cette vague représente l'idée de la chèvre, sa forme ou sa signification, comme nous l'appelons. La chèvre apparente qui vous est connue est en réalité la ride qui se forme sur le chitta comme réaction aux vibrations sonores intérieures et extérieures. La ride s'efface quand le son disparaît ; elle ne peut jamais exister sans le mot.

Vous vous demandez peut-être ce qui se passe lorsque nous ne faisons que penser à la chèvre sans entendre de son. Alors nous formons ce son nous-même. Nous prononçons tout bas, dans notre esprit, le mot « chèvre », et cela y fait naître la ride correspondante. Il ne saurait y avoir aucune ride qui ne soit ainsi provoquée par le son ; lorsque celui-ci ne vient pas de l'extérieur, il vient de l'intérieur, et lorsqu'il cesse, la ride cesse avec lui. Que subsiste-t-il ? Le résultat de la réaction, c'est-à-dire la connaissance. Les trois sont si étroitement mêlés dans notre esprit que nous ne pouvons pas les séparer. Lorsque le son nous parvient, nos sens vibrent, et la ride surgit en réaction ; les trois phénomènes se suivent de si près que nous ne pouvons pas les distinguer l'un de l'autre. Lorsqu'on s'est longtemps exercé à ce genre de méditation, la mémoire, qui est le réceptacle de toutes les impressions, se purifie et nous pouvons clairement distinguer ces trois éléments. C'est ce qu'on appelle *nirvitarka* ou concentration sans-question.

44. *De cette manière (les concentrations) avec discrimination et sans discrimination dont les objets sont plus subtils sont (aussi) expliquées.*

On applique ici encore une méthode semblable à la précédente, mais alors que dans les autres méditations les objets sont matériels, grossiers, ici ils sont subtils.

(¹) Voir p. 480 sqq. et 512 ci-dessous.

45. *Les objets plus subtils finissent avec pradhâna.*

Les objets grossiers ne sont que les éléments, et c'est avec eux que tout est fabriqué. Les objets subtils commencent avec les *tanmâtras* ou parcelles subtiles. Les organes, l'esprit ⁽¹⁾, l'égoïsme, le chitta (cause de toute manifestation), l'état d'équilibre des éléments *sattva*, *rajas* et *tamas*, appelés *pradhâna* (chef), *prakriti* (nature) ou *avyakta* (non-manifesté) sont tous compris dans la catégorie des objets subtils, à la seule exception du *Purusha* (l'Âme).

46. *Ces concentrations sont avec semence.*

Elles ne détruisent pas la semence des actions passées et elles ne peuvent donc pas procurer la libération, mais ce qu'elles donnent au yogin est expliqué dans l'aphorisme suivant.

47. *La concentration « sans discrimination » étant purifiée, le chitta devient fermement fixé.*

48. *La connaissance y incluse est appelée « pleine de Vérité ».*

Cela sera expliqué dans l'aphorisme suivant.

49. *La connaissance acquise par témoignage et inférence concerne les choses communes. Celle acquise par le samâdhi (qui vient d'être mentionnée) est d'un ordre beaucoup plus élevé, car elle est capable de pénétrer où le témoignage et l'inférence ne sauraient atteindre.*

C'est-à-dire que pour les objets ordinaires, nous devons obtenir notre connaissance par le moyen de la perception directe, de l'inférence à partir de cette perception et du témoignage de gens compétents. Par « gens compétents »,

(1) L'esprit, c'est-à-dire ce qui englobe les différents sens et les perceptions, l'ensemble de tous les sens.

les yogins entendent toujours les rishis, ceux qui ont « vu » les pensées rapportées dans les Écritures, dans les Védas. D'après eux, la seule preuve des Écritures est qu'elles sont le témoignage de gens compétents, et néanmoins ils nous disent que les Écritures ne peuvent pas nous mener à la réalisation. Nous pouvons lire tous les Védas et pourtant ne rien réaliser, mais lorsque nous mettons leurs enseignements en pratique, alors nous atteignons à cet état qui réalise ce qu'annoncent les Écritures, qui pénètre là où ne peuvent aller ni la raison, ni la perception, ni l'inférence, là où le témoignage d'autrui ne peut pas nous conduire. Tel est le sens de cet aphorisme. La réalisation est la vraie religion, tout le reste n'est que préparation. Écouter des conférences, lire des livres, raisonner, tout cela n'est qu'un travail préparatoire, ce n'est pas la religion. Accepter ou rejeter intellectuellement n'est pas de la religion. L'idée centrale des yogins est celle-ci : de même que nous pouvons entrer en contact direct avec les objets des sens, de même la religion aussi peut être perçue directement dans un sens encore beaucoup plus intense. Les vérités de la religion, telles que Dieu et l'Âme, ne sauraient être perçues par nos sens extérieurs. Je ne peux pas voir Dieu avec mes yeux, ni Le toucher avec mes mains : nous savons aussi que nous ne pouvons pas raisonner au-delà des sens. La raison nous abandonne à un certain point, avant que nous parvenions à aucun résultat décisif ; nous pouvons raisonner toute notre vie, comme le monde le fait depuis des milliers d'années, et comme résultat nous nous apercevons que nous sommes incompétent pour prouver ou réfuter les faits de la religion. Nous prenons pour base ce que nous percevons directement et nous raisonnons sur cette base. Ainsi il est évident que le raisonnement ne peut jouer qu'à l'intérieur des frontières de la perception. Il ne peut jamais aller au-delà. Tout le domaine de la réalisation se trouve donc au-delà de la perception sensorielle. Les yogins soutiennent que l'homme peut arriver au-delà de ses perceptions sensorielles directes, et aussi au-delà de sa raison. L'homme a en soi la faculté, le pouvoir d'outrepasser même son intellect ; c'est un

pouvoir qui existe en tout être, en toute créature. Par la pratique du yoga ce pouvoir est éveillé, l'homme passe au-delà des limites ordinaires de la raison et perçoit directement des choses qui échappent à toute raison.

50. L'impression résultant de ce samâdhi fait obstacle à toutes les autres impressions.

Nous avons vu dans l'aphorisme précédent que la seule voie qui permette d'arriver à cet état supraconscient est la concentration ; nous avons vu également que ce qui empêche l'esprit de se concentrer, ce sont les anciennes impressions ou « samskâras ». Vous avez tous pu constater que lorsqu'on tente de concentrer son esprit, la pensée vagabonde. C'est justement au moment où l'on essaye de penser à Dieu que les samskâras apparaissent. Le reste du temps, ils ne sont pas aussi actifs, mais lorsqu'on ne les veut pas on peut être sûr qu'ils vont arriver et chercher à envahir tout l'esprit. Pourquoi cela ? Pourquoi montrent-ils ainsi beaucoup plus de virulence au moment de la concentration ? C'est parce qu'alors on cherche à les réprimer et qu'ils réagissent de toute leur énergie. Autrement ils ne réagissent pas. Ces impressions reçues dans le passé doivent vraiment être innombrables, toutes tapies quelque part dans le chitta, et prêtes à bondir, tels des tigres ! Il faut les éliminer pour que l'idée unique que nous recherchons puisse s'élever à l'exclusion des autres. Au lieu de cela, elles rivalisent toutes pour surgir en même temps. Tels sont les pouvoirs dont disposent les samskâras pour empêcher la concentration de l'esprit. Aussi le samâdhi qui vient d'être indiqué est-il le meilleur auquel on puisse s'exercer, en raison de la faculté qu'il a de supprimer les samskâras. Le samskâra qui sera provoqué par ce genre de méditation sera tellement puissant qu'il entravera l'action des autres et les refrénera.

51. Si l'on refrène celle-ci encore (l'impression qui fait obstacle à toutes les autres) toutes étant refrénées, survient le samâdhi « sans-semence ».

Vous vous rappelez que le but est de percevoir l'Ame elle-même. Or, ce qui nous empêche de La percevoir, c'est qu'Elle a été mêlée à la nature, à l'esprit, au corps. L'homme ignorant croit que son corps est aussi l'Ame ; l'homme instruit croit que son intelligence est aussi l'Ame ; mais tous deux se trompent. D'où provient que l'Ame soit mélangée à tout cela ? Différentes vagues s'élèvent sur le chitta et masquent l'Ame ; nous n'apercevons plus qu'un faible reflet de l'Ame à travers ces vagues. Aussi, lorsque la vague par exemple est une vague de colère, l'Ame nous paraît être en colère et nous disons : « Je suis en colère. » Si c'est une vague d'amour, nous nous voyons à travers cette vague et nous disons que nous aimons. Si c'est une vague de faiblesse à travers laquelle apparaisse l'Ame, nous croyons que nous sommes faibles. Toutes ces idées proviennent de ces impressions, de ces samskâras qui recouvrent l'Ame. La nature réelle de l'Ame ne saurait être perçue tant qu'il subsiste une seule vague sur le lac du chitta ; elle n'apparaîtra jamais avant que toutes les vagues aient disparu. Aussi Patanjali enseigne-t-il d'abord la signification de ces vagues, puis le meilleur moyen de les faire disparaître, et enfin comment produire une vague si forte qu'elle supprime toutes les autres, comment faire éteindre le feu par le feu, pourrait-on dire. Lorsqu'il ne restera plus qu'une seule vague, il sera facile de l'éliminer également, et alors viendra ce samâdhi ou concentration « sans-semence ». Il ne reste plus rien, et l'Ame Se manifeste exactement telle qu'Elle est, dans Sa propre gloire. Alors seulement nous saurons que l'Ame n'est pas un composé, qu'Elle est tout ce qu'il existe d'éternellement simple dans l'univers ; comme telle, Elle ne peut pas naître, Elle ne peut pas mourir, Elle est immortelle, indestructible, Elle est l'essence toujours vivante de l'intelligence.

Chapitre II

La Concentration, sa pratique

1. *La mortification, l'étude et l'abandon des fruits de l'œuvre à Dieu sont ce qu'on appelle kriyâ-yoga.*

Les samâdhis indiqués à la fin du chapitre précédent sont très difficiles à atteindre ; aussi devons-nous les aborder lentement. Le premier pas, l'étape préliminaire s'appelle *kriyâ-yoga*. Littéralement cette expression signifie travail, effort dans la direction du yoga. Les organes sont les chevaux, l'esprit est la bride, l'intellect est le cocher, l'âme est le voyageur et le corps est le char. Le maître de la maison, le Roi, le Moi de l'homme est assis sur son char. Si les chevaux sont très vigoureux et n'obéissent pas aux rênes, si le cocher (l'intellect) ne sait pas maîtriser son attelage, il arrivera malheur au char. Mais si les chevaux (les organes) sont bien en main, si les rênes (l'esprit) sont bien tenues par le cocher (l'intellect), le char parviendra à sa destination.

Qu'entend-on par mortification ? C'est tenir les rênes bien fermes pour guider le corps et les organes, ne pas les laisser faire tout ce qu'ils veulent, conserver la direction des uns et des autres.

Qu'entend-on ici par l'« étude » ? Ce n'est évidemment pas l'étude de romans ou de livres d'histoires, mais celle des ouvrages qui enseignent la libération de l'Âme. Et il ne s'agit pas non plus de controverses. Le yogin est censé avoir terminé sa période de controverse. Il s'y est

suffisamment adonné et il n'en a plus envie. Il n'étudie plus que pour rendre ses convictions plus intenses. Il existe deux sortes de connaissance des Écritures, qu'on appelle respectivement *vâda* (raisonnante) et *siddhânta* (décisive). Quand l'homme est dans l'ignorance complète, il aborde d'abord *vâda*, les arguments, la polémique, les raisons pour et contre ; lorsqu'il en a fini, il passe à *siddhânta*, au décisif, et arrive à une conclusion. Mais il ne suffit pas de parvenir à cette conclusion, il faut l'intensifier. Les livres sont innombrables et le temps limité ; le secret de la connaissance consiste donc à choisir ce qui est essentiel. Prenez-le et essayez de le mettre en pratique. D'après une vieille légende de l'Inde, si l'on place devant un *râja-hamsa* (cygne royal) un bol d'eau et de lait, il boira tout le lait et laissera l'eau. C'est de la même manière que nous devons prendre dans la connaissance tout ce qui est précieux et laisser ce qui est sans valeur. La gymnastique intellectuelle est nécessaire au début ; il ne faut pas se lancer aveuglément ; mais le yogin a dépassé la période de la discussion ; il est arrivé à une conclusion qui est ferme comme le roc. Tout ce qu'il cherche maintenant, c'est à donner à sa conclusion encore plus d'intensité. Ne discutez pas, dit-il, et si l'on vous oblige à entendre des arguments, gardez le silence. Ne répondez pas, mais éloignez-vous paisiblement, parce que la discussion ne fait que troubler l'esprit. Tout ce qui est nécessaire, c'est de dresser l'intellect ; à quoi sert-il de le déranger pour rien ? L'intellect n'est qu'un instrument débile, et ne peut nous donner que la connaissance limitée par les sens. Le yogin désire aller au-delà des sens, et l'intellect ne peut donc pas lui servir. Il en a la certitude, et par conséquent il garde le silence et ne discute pas. Tout argument rompt l'équilibre de son esprit et cause un trouble dans le chitta ; or, tout trouble est une cause de retard. Les argumentations et les recherches de la raison ne sont qu'accessoires. Au-delà se trouvent des choses bien plus élevées. Toute la vie ne doit pas être consacrée à des rixes d'écoliers et à des discussions académiques.

« Abandonner à Dieu les fruits de l'œuvre » (1), c'est

(1) Voir *Karma-Yoga*, p. 47 sqq. ci-dessus.

ne revendiquer ou n'accepter ni louange ni blâme, mais abandonner l'un et l'autre à Dieu et rester en paix.

2. *(Elle tend à) la pratique de samâdhi et à réduire les obstructions pourvoyeuses de misère.*

Pour la plupart, nous traitons notre esprit comme un enfant gâté et lui laissons faire tout ce qu'il veut. C'est pourquoi il est nécessaire de pratiquer constamment le kriyâ-yoga, afin d'acquérir la maîtrise de son esprit et de le soumettre. Les obstructions au yoga proviennent d'une maîtrise insuffisante de notre esprit et nous causent de la douleur. Elles ne peuvent être éliminées que lorsqu'on donne le démenti à son esprit et qu'on le refrène au moyen du kriyâ-yoga.

3. *Les obstructions pourvoyeuses de misère sont : l'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion, l'appétit de vivre.*

Ce sont les cinq misères, la quintuple chaîne qui nous lie ; sur ces cinq, l'ignorance est la cause et les quatre autres en sont les effets. C'est la seule origine de toute notre souffrance. Quoi d'autre pourrait nous faire souffrir ? La nature de l'Ame est béatitude éternelle. Qu'est-ce qui pourrait la chagriner à part l'ignorance, l'hallucination, la délusion ? Toute la douleur de l'Ame n'est qu'un mirage.

4. *L'ignorance est le champ où poussent toutes les autres, qu'elles soient assoupies, atténuées, subjuguées ou déployées.*

L'ignorance est la cause de l'égoïsme, de l'attachement, de l'aversion et de l'amour de la vie. Ces impressions existent à différents états. Elles sont parfois assoupies. On dit souvent « innocent comme un enfant qui vient de naître », et pourtant il peut exister en cet enfant un état démoniaque ou divin qui se révélera progressivement. Chez le yogin, ces impressions, les samskâras laissés par les actions passées, sont atténuées, c'est-à-dire qu'elles

sont à un état très subtil ; le yogin peut les dominer et les empêcher de se manifester. « Subjuguées » signifie que certaines impressions sont parfois maîtrisées pendant quelque temps par d'autres impressions plus fortes, mais qu'elles reviennent lorsque disparaît ce qui les avait réfrénées. Le dernier état est celui où elles sont « déployées », où les samskâras, trouvant un terrain favorable, prennent une grande activité, en bien ou en mal.

5. *L'ignorance consiste à prendre le non-éternel, l'impur, le douloureux, le non-Moi pour l'éternel, le pur, l'heureux et l'Atman ou Moi (respectivement).*

Toutes les différentes sortes d'impressions ont une même source, qui est l'ignorance. Nous devons d'abord apprendre ce qu'est l'ignorance. Nous pensons tous : « Je suis le corps et non le Moi pur, resplendissant, toujours heureux. » C'est de l'ignorance. Nous pensons à l'homme et nous le voyons sous l'aspect du corps. C'est cela qui est la grande erreur.

6. *L'égoïsme consiste à identifier celui qui voit avec l'instrument de vision.*

Celui qui voit est en réalité le Moi, pur, toujours saint, infini, immortel. C'est là le Moi de l'homme. Que sont les instruments ? Le chitta, ou contenu moral, la buddhi, faculté de juger, manas ou le mental, et les indriyas ou organes des sens. Ce sont les instruments avec lesquels on peut voir le monde extérieur. L'identification du Moi avec ces instruments est ce qu'on appelle l'ignorance de l'égoïsme. Nous disons : « Je suis le mental, je suis la pensée, je suis irrité, je suis heureux. » Comment pourrions-nous éprouver de la colère ou de la haine ? Nous devrions nous identifier avec le Moi, qui ne peut pas changer. S'il est immuable, comment pourrait-il être tantôt heureux et tantôt malheureux ? Il est sans forme, infini, omniprésent. Qu'est-ce qui pourrait Le modifier ? Il est au-delà de toute loi. Qu'est-ce qui peut L'affecter ? Rien au monde ne peut produire sur Lui un effet, et pourtant,

par ignorance, nous nous identifions avec le chitta, et croyons éprouver du plaisir ou de la douleur.

7. L'attachement est ce qui repose sur le plaisir.

Nous prenons plaisir à certaines choses, et notre esprit coule vers elles comme un fleuve. On appelle attachement le fait d'être ainsi attiré vers ce qui produit le plaisir. Nous ne sommes jamais attaché à ce qui ne nous en procure pas. Nous prenons parfois notre plaisir de façon bien bizarre, mais le principe subsiste : où nous trouvons du plaisir, nous nous attachons.

8. L'aversion, ce qui repose sur la douleur.

Nous cherchons à fuir sans délai ce qui nous cause de la douleur.

9. Abonder en sa propre nature, ce qui a lieu même chez les doctes, c'est l'appétit de vivre.

Nous retrouvons cet attachement à la vie chez tous les animaux. Il est à la base de bien des théories sur une vie future, parce que les hommes aiment tellement la vie qu'ils en désirent une autre après celle-ci. Il va sans dire que ce raisonnement n'a guère de valeur, mais ce qu'il y a de plus curieux, c'est qu'en Occident, lorsqu'on soutient que cette soif de la vie est le présage d'une vie future, on pense uniquement aux hommes et pas aux animaux. Dans l'Inde, on a tiré argument de cette soif de la vie pour prouver que nous avons vécu et accumulé de l'expérience dès avant notre vie actuelle. S'il est vrai par exemple que toute connaissance vient de l'expérience, il est certain que nous ne pouvons ni imaginer ni comprendre ce dont nous n'avons jamais eu l'expérience. Dès que les poussins sortent de l'œuf, ils commencent à picorer. On a vu bien souvent des canetons qui avaient été couvés par une poule et qui se précipitent à l'eau aussitôt sortis de l'œuf, au grand effarement de la cou-

veuse. Si l'expérience est la seule source de la connaissance, où les poussins ont-ils appris à picorer, où les canetons ont-ils appris que l'eau était leur élément ? Si vous répondez que c'est l'instinct, cela ne veut rien dire ; c'est un mot, ce n'est pas une explication. Qu'est cet instinct ? Nous avons en nous beaucoup d'instincts. La plupart des dames qui sont ici, par exemple, jouent du piano. Rappelez-vous comme au début vous deviez placer vos doigts avec soin, l'un après l'autre, sur les touches blanches et noires ; maintenant, après des années de pratique, vous pouvez causer avec vos amies pendant que vos doigts jouent mécaniquement. C'est devenu instinctif. Il en est de même pour tous les travaux que nous faisons ; la pratique les rend automatiques, instinctifs. Pour autant que nous le sachions, tous les cas d'automatisme que nous admettons maintenant sont aussi de la raison dégénérée. Dans la terminologie des yogins, l'instinct est de la raison involuée. La discrimination s'involue ; elle se transforme en samskâras automatiques. Il est donc parfaitement logique de penser que tout ce que nous appelons instinct dans ce monde est tout simplement de la raison involuée. Comme la raison ne peut venir sans expérience, tout instinct est par conséquent le produit de l'expérience passée. Les poussins ont peur de l'épervier et les canetons aiment l'eau ; dans les deux cas nous avons la conséquence d'expériences antérieures. La question qui se pose est alors de savoir si cette expérience appartient en propre à une âme particulière ou simplement au corps, si celle dont bénéficie le caneton a été acquise par ses ancêtres ou est la sienne propre. Les savants modernes soutiennent qu'elle appartient au corps, mais les yogins prétendent qu'elle appartient à l'esprit et que le corps ne fait que la transmettre. C'est ce qu'on appelle la théorie de la réincarnation ⁽¹⁾.

Nous avons vu que toute notre connaissance, que nous l'appelions perception, raison ou instinct, doit venir par l'unique canal que nous appelons l'expérience. Nous avons vu aussi que tout ce que nous appelons maintenant

(1) Voir *Jñāna-Yoga*, p. 216-227.

l'instinct est le résultat de l'expérience passée, qui a dégénéré en instinct et qui peut être régénéré et revenir à l'état de raison. Il en est ainsi dans tout l'univers, et l'Inde a construit sur cette base l'un des arguments principaux à l'appui de la réincarnation. Le retour fréquent de certaines craintes est ce qui, avec le temps, produit cet attachement à la vie. C'est pourquoi l'enfant, instinctivement, a peur ; il a déjà en soi l'expérience de la douleur. Même chez les hommes les plus doctes, qui savent que ce corps devra disparaître et qui disent : « Peu importe, nous avons eu déjà des centaines de corps ; l'âme ne peut pas mourir » — même chez eux, malgré toutes leurs convictions intellectuelles, nous retrouvons cet attachement à la vie. Pourquoi existe-t-il ? Nous avons vu qu'il est devenu instinctif. En termes de psychologie yogique, il est devenu un samskâra. Les samskâras, subtils et cachés, sont assoupis dans le chitta. Toutes ces anciennes expériences de la mort sont devenues subconscientes, comme tout ce que nous appelons l'instinct. Elles vivent dans le chitta ; elles n'y sont pas inactives mais travaillent au-dessous de la surface. Nous pouvons percevoir et évaluer les *chitta-vrittis*, les vagues de l'esprit, qui sont plus grossières ; on peut les maîtriser plus facilement, mais que pouvons-nous faire pour les instincts plus subtils ? Comment peut-on les subjuguier ? Lorsque je suis en colère, mon esprit tout entier devient une énorme vague de colère. Je la vois, je la sens, je la manie, je peux facilement la manipuler, je peux lutter contre elle, mais je n'en triompherai pas complètement tant que je ne pourrai pas pénétrer plus profondément jusqu'à ses causes. Si quelqu'un me fait une observation très désagréable, je commence à sentir que je m'échauffe ; il peut continuer jusqu'à ce que je sois parfaitement en colère, que je m'oublie et m'identifie avec la colère. Quand il a commencé à m'injurier, j'ai pensé : « Je vais me mettre en colère. » La colère alors était une chose et j'en étais une autre, mais lorsque je me suis mis en colère, je suis devenu la colère. Ces sentiments doivent être subjugués lorsqu'ils sont en germe, en herbe, dans leur forme subtile, avant même que nous ayons conscience qu'ils

agissent sur nous. La grande majorité des hommes ne connaissent même pas les états subtils de ces passions, les états dans lesquels elles émergent du subconscient. Nous ne voyons pas la bulle de gaz qui monte du fond d'un étang ; nous ne la voyons même pas lorsqu'elle arrive près de la surface ; ce n'est que lorsqu'elle éclate et ride la surface de l'eau que nous sommes averti de son existence. Nous ne réussissons à dominer les vagues de notre esprit que lorsque nous pourrons les saisir dans leur causes subtiles. Jusque-là, et tant que nous ne les aurons pas maîtrisées avant qu'elles deviennent apparentes, nous n'aurons aucune possibilité de surmonter complètement une passion quelconque. Pour maîtriser nos passions, nous devons les prendre à la racine ; alors seulement nous pourrons en brûler jusqu'à la semence. De même que des graines qu'on a fait cuire avant de les semer ne germeront jamais, de même ces passions-là ne surgiront plus jamais.

10. *Les samskâras subtils doivent être vaincus par résolution en leur cause.*

Les samskâras sont les impressions subtiles qui plus tard se manifestent sous des formes plus grossières. Comment maîtriser ces samskâras subtils ? En résolvant l'effet en sa cause. Lorsque le chitta, qui est un effet, est résolu en sa cause (*asmitâ* ou égoïsme), alors, et alors seulement, les impressions subtiles meurent avec lui. La méditation ne peut pas les détruire.

11. *Par la méditation leurs modifications (grossières) doivent être éliminées.*

La méditation est l'un des principaux moyens par lesquels on peut maîtriser ces vagues qui s'élèvent. Par la méditation, on peut rendre l'esprit maître de ces vagues. Si l'on s'exerce à la méditation pendant des jours, des mois, des années, jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude, jusqu'à ce qu'elle se produise malgré nous, la colère et la haine seront maîtrisées et refrénées.

12. *Le « réceptacle des actes » a sa racine dans ces obstructions pourvoyeuses de misère, et on en a l'expérience dans cette vie visible ou dans la vie qu'on ne voit pas.*

Par le « réceptacle des actes », on entend le total de tous les samskâras. Quelque travail que nous fassions, l'esprit forme une vague ; lorsque le travail est terminé, nous croyons que la vague a disparu. Ce n'est pas le cas. Elle est seulement devenue plus subtile, mais elle est toujours là. Lorsque nous essayons de nous remémorer le travail, elle s'élève de nouveau et redevient une vague. Donc elle était encore là, sans quoi il n'y aurait pas eu de souvenir. Ainsi toute action et toute pensée, bonne ou mauvaise, ne fait que s'affaïsser et devenir subtile pour être emmagasinée. Les pensées tristes et joyeuses sont appelées des obstructions pourvoyeuses de douleur parce que, d'après les yogins, elles finissent par amener de la souffrance. Tout bonheur qui vient des sens finira par provoquer de la souffrance. Toute jouissance attisera notre soif de jouissance et ainsi nous fera souffrir. Le désir de l'homme ne connaît pas de limites ; l'homme désire toujours, et lorsqu'il arrive au point où son désir ne peut plus être satisfait, il souffre. C'est pourquoi les yogins considèrent toutes les impressions, bonnes ou mauvaises, comme des obstructions pourvoyeuses de misère ; elles nous barrent la route de la libération de l'Âme.

Il en est de même des samskâras, les racines subtiles de toute notre œuvre. Ils sont les causes qui de nouveau produiront des effets, dans la vie actuelle ou dans des vies à venir. Dans des cas exceptionnels, lorsque ces samskâras sont très forts, ils portent rapidement leurs fruits ; des actes exceptionnels de bonté ou de méchanceté portent leurs fruits dès l'existence actuelle. Les yogins prétendent que les hommes qui ont pu acquérir une puissance considérable de bons samskâras n'ont pas besoin de mourir mais peuvent dès cette vie-ci échanger leur corps contre un corps divin. Les livres des yogins en citent un certain nombre de cas. Ces hommes-là transforment la substance même de leur corps ; ils en réorga-

nisent les molécules de telle sorte qu'ils ne sont plus sujets ni à la maladie ni à ce que nous appelons la mort. Qu'y a-t-il là d'impossible ? Au sens physiologique, l'alimentation est l'absorption d'énergie provenant du soleil. Cette énergie est parvenue à une plante ; un animal mange cette plante et l'homme mange l'animal. Scientifiquement, cela signifie que nous prenons une certaine quantité d'énergie solaire et que nous en faisons une partie de nous-même. Si tel est le cas, pourquoi n'existerait-il que ce moyen-là d'assimiler de l'énergie ? La plante ne procède pas comme nous ; la terre assimile de l'énergie par une méthode toute différente de la nôtre. Mais nous en assimilons tous d'une façon ou d'une autre. Les yogins déclarent qu'ils peuvent le faire par le seul pouvoir de l'esprit et qu'ils peuvent en absorber ainsi autant qu'ils veulent sans avoir recours aux méthodes habituelles. De même que l'araignée tisse sa toile avec sa propre substance, s'y installe et ne peut plus se déplacer que le long des fils qu'elle a fabriqués, de même nous avons puisé dans notre propre substance ce filet que nous appelons les nerfs et nous ne pouvons plus travailler que par l'intermédiaire de ces nerfs. Les yogins disent que cette limitation n'est pas inéluctable.

De même, nous pouvons envoyer de l'énergie électrique dans le monde entier, mais nous devons pour cela nous servir de fils. La nature peut envoyer d'énormes charges d'électricité sans aucun fil. Pourquoi ne pourrions-nous pas en faire autant ? Nous pouvons envoyer de l'électricité mentale. Ce que nous appelons l'esprit a beaucoup en commun avec l'électricité. Il est clair que le fluide nerveux est plus ou moins électrique, puisqu'il est polarisé et obéit aux excitations électriques. Nous ne pouvons envoyer notre électricité mentale que par le canal des nerfs. Pourquoi ne pas l'envoyer sans cet intermédiaire ? Les yogins prétendent que c'est tout à fait possible et réalisable, et que lorsque nous y parviendrons, nous pourrons travailler dans tout l'univers. Nous pourrons alors travailler n'importe où, avec n'importe quel corps, sans l'entremise du système nerveux. Lorsque l'âme agit par ce canal, on dit que l'homme est vi-

vant ; lorsque cette voie cesse de fonctionner, on dit que l'homme est mort. Mais lorsqu'un homme peut agir à volonté, soit par cet intermédiaire, soit autrement, la naissance et la mort n'ont plus pour lui aucun sens. Tous les corps dans l'univers sont composés de tanmâtras et ne diffèrent que par la façon dont ces tanmâtras y sont disposés. Si c'est vous qui les disposez, vous pouvez vous faire un corps comme vous le voulez. Qui fabrique votre corps sinon vous ? Qui mange vos aliments ? Si quelqu'un d'autre mangeait à votre place, vous ne vivriez pas longtemps. Qui fabrique du sang avec ces aliments ? C'est certainement vous. Qui purifie le sang et le fait circuler ? C'est vous. Nous sommes maître de notre corps et nous y vivons ; mais nous avons oublié comment on peut le rajeunir. Nous avons dégénéré, nous sommes devenus des automates. Nous ne savons plus comment en disposer les molécules. Ce que nous faisons mécaniquement, nous devons donc arriver à le faire sciemment. Nous sommes les maîtres et nous devons régler l'organisation de notre corps. Dès que nous saurons le faire, nous pourrions nous rajeunir comme nous voudrions, nous ne connaîtrions plus ni naissance, ni maladie, ni mort.

13. *Où existe la racine, la fructification survient (sous forme d') espèce, (de) vie et (d') expérience de plaisir et de douleur.*

Là où elles existent, les racines, ou causes, ou samskâras, se manifestent et produisent des effets. La cause, en disparaissant, devient l'effet ; celui-ci, en devenant plus subtil, devient la cause de l'effet suivant. Un arbre produit une graine, qui devient la cause d'un autre arbre, et ainsi de suite. Tout notre travail actuel est le résultat de samskâras antérieurs ; il deviendra samskâra à son tour et sera la cause d'actions futures, etc. C'est pourquoi cet aphorisme nous dit que, la cause existant, le fruit doit venir sous la forme d'espèces d'êtres : l'un sera un homme, l'autre un ange, l'autre un animal, l'autre un démon.

Le karma, dans la vie, a aussi des effets divers : un

homme peut vivre cinquante ans, un autre cent ans, et un autre peut mourir à deux ans sans jamais atteindre à la maturité ; toutes ces différences sont le résultat du karma passé. Tel homme naît, pour ainsi dire, pour le plaisir ; irait-il s'isoler dans une forêt que le plaisir l'y suivrait encore. Tel autre est poursuivi par la souffrance partout où il va ; tout lui est cause de douleur. Tout cela est la conséquence de leur passé. D'après la philosophie des yogins, toute action vertueuse produit du plaisir, et toute action perverse de la souffrance. Celui qui fait de mauvaises actions est sûr d'en récolter les fruits sous forme de douleur.

14. *Ils portent fruits comme plaisir ou douleur, causés par vertu ou vice.*

15. *Pour qui sait discerner, tout est, assurément, douloureux, parce qu'il n'y a rien qui n'apporte de la douleur, soit comme conséquence, soit comme anticipation de perte de joie, soit comme vif désir naissant d'impressions de joie, et aussi comme action contraire de qualités.*

Les yogins déclarent que l'homme qui sait discerner, l'homme de bon sens, voit la vraie nature de tout ce qu'on appelle plaisir ou souffrance ; il sait qu'ils échoient à tous. Il sait aussi que l'un est suivi de l'autre et se fond en lui : il voit que les hommes suivent toute leur vie un *ignis fatuus* et ne parviennent jamais à l'assouvissement de leurs désirs. Le grand roi Yudhishtira disait que la chose la plus étonnante du monde, c'est que chaque jour nous voyons des gens mourir autour de nous, et que pourtant nous continuons à croire que nous ne mourrons jamais. Entourés de tous côtés par des sots, nous croyons être les seules exceptions, les seules gens avisés. Entourés de toutes sortes d'exemples de trahison, nous croyons que notre amour est le seul durable. Comment cela se peut-il ? L'amour lui-même est égoïste et nous verrons finalement, nous dit le yogin, que même l'amour du mari et de la femme, des enfants

et des amis, s'effrite peu à peu. Tout au monde est soumis à la loi de la décadence. Ce n'est que lorsque tout, et même l'amour, lui échappe, que l'homme, dans un éclair, découvre la vanité et l'irréalité de ce monde. C'est alors qu'il a un aperçu de vairâgya (la renonciation) et un aperçu de l'au-delà. L'autre monde ne vient que si nous renonçons à celui-ci, jamais lorsque nous nous y cramponnons. Jamais encore aucune grande âme n'a été dispensée de renoncer aux plaisirs et aux jouissances des sens pour arriver à son plein développement. Ce qui cause la souffrance, c'est la lutte entre les différentes forces de la nature, dont les unes nous tirent d'un côté et les autres d'un autre côté, rendant impossible un bonheur permanent.

16. *La misère non encore survenue doit être évitée.*

Nous avons déjà liquidé une partie de notre karma, nous en liquidons une autre actuellement et il y en a encore qui portera son fruit dans l'avenir. La première catégorie est finie et disparue. Nous devons épuiser la deuxième. Celle qui doit encore porter ses fruits est la seule que nous puissions surmonter et maîtriser, et c'est vers ce but que devraient tendre tous nos efforts. C'est ce qu'entend Patanjali lorsqu'il dit que les samskâras doivent être vaincus par résolution en leur cause (1).

17. *La cause de ce qui doit être évité, c'est la conjonction de celui qui voit et du vu.*

Qui est « celui qui voit » ? Le Moi de l'homme, le Purusha. Quel est le « vu » ? La totalité de la nature, depuis l'esprit jusqu'à la matière physique grossière. Tout plaisir et toute souffrance proviennent de cette conjonction du Purusha et de l'esprit. Rappelez-vous que, d'après la philosophie des yogins, le Purusha est pur ; quand il se joint à la nature, il paraît éprouver du plaisir ou de la douleur par réflexion.

(1) Cf. ci-dessus, II, 10, p. 483.

18. *L'éprouvé est composé des éléments et des organes ; est de la nature de l'illumination, de l'action et de l'inertie ; a pour but l'expérience et la délivrance (de celui qui éprouve).*

L'« éprouvé », c'est-à-dire la nature, est composé des éléments et des organes (les éléments grossiers et subtils, qui composent l'ensemble de la nature, et les organes des sens, l'esprit, etc.). Il est de la nature de l'illumination (sattva), de l'action (rajas), et de l'inertie (tamas). Quel est le but de toute la nature ? C'est que le Purusha puisse acquérir de l'expérience. Le Purusha, pourrait-on dire, a oublié sa nature puissante et divine. On raconte que le roi des dieux, Indra, devint une fois un porc qui se vautrait dans l'ordure ; il avait une femelle et beaucoup de petits porcelets, et il était très heureux. Plusieurs dieux virent l'état dans lequel il se trouvait, et vinrent lui dire : « Tu es le roi des dieux ; tous les dieux sont sous tes ordres. Qu'est-ce que tu fais là ? — Peu importe, répondit Indra, je me trouve très bien ici ; je ne désire pas le ciel, tant que j'ai cette truie et ces porcelets. » Les dieux ne savaient que faire. Ils finirent par se résoudre à tuer tous les porcs l'un après l'autre. Quand tous furent morts, Indra se mit à pleurer et à se lamenter. Alors les dieux lui ouvrirent le ventre. Il sortit de son corps d'animal et se mit à rire quand il comprit le rêve affreux qu'il venait de faire : lui, le roi des dieux, était devenu porc et pensait que la vie d'un porc était la seule possible ! Et même il aurait voulu que tout l'univers s'engageât dans une vie de porc ! Le Purusha, lorsqu'il s'identifie avec la nature, oublie qu'il est pur et infini. Le Purusha n'aime pas, il *est* l'amour ; il n'existe pas, il *est* l'existence même. L'Ame ne connaît pas, elle *est* la connaissance même. C'est une erreur de dire que l'Ame vit, aime ou connaît. L'amour, l'existence et la connaissance ne sont pas les qualités du Purusha, mais son essence. Lorsqu'ils se reflètent sur une chose, on peut dire que ce sont des qualités de cette chose. Elles ne sont pas les qualités, mais l'essence du Purusha, du grand Atman, de l'Être Infini, sans naissance et sans

mort, installé dans sa propre gloire. Il semble avoir dégénéré tellement que si vous vous en approchez pour lui dire : « Tu n'es pas un porc », il se met à crier et à mordre.

Il en est ainsi de nous tous dans cette Mâyâ, dans ce monde de songe, où tout est souffrance, cris et grincements de dents, où l'on fait rouler quelques billes d'or, après lesquelles nous nous précipitons tous en nous bousculant. Vous n'avez jamais été enchaîné par des lois, la nature n'a jamais eu pour vous de chaînes. Voilà ce que vous dit le yogin ; ayez la patience de l'apprendre. Le yogin vous montre comment, par conjonction avec la nature, en s'identifiant avec l'esprit et avec le monde, le Purusha en vient à se croire malheureux. Puis le yogin vous montre comment sortir de là par l'expérience. Il vous faut acquérir toute cette expérience, finissez-en rapidement ! Nous nous sommes mis dans ce filet et il faut nous en dégager. Nous nous sommes laissés prendre dans le piège et il nous faut reconquérir notre liberté. Acquérez donc cette expérience du mari, de la femme, des amis, de toutes ces petites amours ; vous les traverserez sans dommage si vous n'oubliez jamais ce que vous êtes en réalité. N'oubliez jamais que ceci n'est qu'un état transitoire, et que nous devons en sortir. L'expérience est notre seul grand instructeur — l'expérience du plaisir et de la souffrance — mais rappelons-nous qu'elle n'est pas autre chose qu'une expérience. Elle nous conduit pas à pas à l'état dans lequel toutes choses deviennent petites, et le Purusha devient si grand que l'univers tout entier semble une goutte d'eau dans l'océan, et disparaît dans son propre néant. Nous devons passer par diverses expériences, mais n'oublions jamais l'idéal.

19. Les états des qualités sont : le défini, l'indéfini, le simplement indiqué et le sans-signé.

Le système du yoga repose entièrement, comme je vous l'ai dit, sur la philosophie sâmkhienne, dont je dois ici vous rappeler la cosmologie. La nature, d'après cette

école, est à la fois la cause matérielle et la cause efficiente de l'univers. La nature comporte trois sortes de matériaux : *sattva*, *rajas* et *tamas*. *Tamas* est tout ce qui est sombre, ignorant, lourd. *Rajas* est activité. *Sattva* est calme, lumière. La nature, avant la création, est dite *avyakta*, indéfinie, ou non différenciée, c'est-à-dire dans laquelle il n'y a pas de distinction de nom ou de forme. C'est un état dans lequel s'établit un équilibre parfait entre les trois matériaux. Puis l'équilibre se rompt. Les trois matériaux commencent à se mêler de diverses manières, et le résultat est l'univers. Les trois existent également chez tout homme. Lorsque *sattva* prend le dessus, la connaissance apparaît. Quand c'est *rajas*, nous avons l'activité. Quand c'est *tamas*, nous avons l'obscurité, la lassitude, l'inactivité, l'ignorance. D'après la théorie *sâmkhienne*, la manifestation la plus haute de la nature, composée des trois matériaux, est ce qu'on appelle *mahat*, ou intelligence, ou intelligence universelle, dont chaque intellect humain est une fraction. La psychologie *sâmkhienne* distingue nettement entre *manas* qui est la fonction du mental, d'une part, et d'autre part la fonction de *buddhi*, l'intellect. Le mental a simplement pour rôle de grouper et de transporter des impressions et de les soumettre à la *buddhi*, au *mahat* individuel, qui prend une décision. De *mahat* vient l'égoïsme, dont proviennent à leur tour les matériaux subtils. Ceux-ci se combinent et deviennent les matériaux extérieurs, grossiers, l'univers physique.

La philosophie *sâmkhienne* prétend que tout, depuis l'intellect jusqu'au caillou, est le produit d'une substance unique, et ne diffère que par des états d'existence plus ou moins subtils ou plus ou moins grossiers. Le plus subtil est la cause ; le plus grossier est l'effet. Au-delà de toute la nature est le *Purusha* qui n'est nullement matériel. Le *Purusha* ne ressemble d'aucune façon à rien d'autre, ni à la *buddhi*, ni au mental, ni aux *tanûâtras*, ni aux matériaux physiques. Il ne s'apparente à aucun, mais il en est entièrement distinct, entièrement différent par sa nature même, et de là on conclut que le *Purusha* doit être immortel, puisqu'il n'est pas le

résultat de combinaisons. Ce qui n'est pas le produit d'une combinaison ne peut pas mourir. Le nombre des Purushas ou Ames est infini.

Nous allons maintenant pouvoir comprendre l'aphorisme, d'après lequel les états des qualités sont : le défini, l'indéfini, le simplement désigné et le sans-signé.

Par le « défini », il faut entendre les éléments grossiers, qui tombent sous nos sens.

Par l' « indéfini », on entend les matériaux très subtils, les tanmâtras, que l'homme ordinaire ne peut pas déceler avec ses sens. Patanjali nous dit cependant que si nous pratiquons le yoga, nos perceptions, au bout de quelque temps, s'affinent suffisamment pour que nous arrivions à voir en fait les tanmâtras. Vous avez entendu dire, par exemple, que tout homme est entouré d'une certaine lumière ; tout être vivant émet de la lumière que le yogin peut voir, à ce que nous dit Patanjali. Nous ne le voyons pas tous, mais tous nous émettons ces tanmâtras, tout comme une fleur émet continuellement des particules subtiles qui nous permettent d'en sentir le parfum. Chaque jour de notre vie, nous émettons quantité de bien et de mal, et partout où nous allons l'atmosphère est pleine de ces éléments. C'est ainsi qu'est venue à l'esprit de l'homme, inconsciemment, l'idée de construire des temples et des églises. Pourquoi l'homme construit-il des églises dans lesquelles il peut adorer Dieu ? Pourquoi ne pas L'adorer n'importe où ? Même s'il n'en a pas su la raison, l'homme s'est rendu compte que le lieu où l'on adore Dieu se remplit de bons tanmâtras. Tous les jours des gens y vont ; plus ils y vont, plus ils se sanctifient et plus le lieu lui-même se sanctifie. Si un homme qui n'a guère de sattva en lui se rend à cet endroit-là, il en subira l'influence, et l'élément sattvique en lui sera développé. Voilà quelle est la signification de tous les temples et de tous les lieux sacrés, mais il faut vous rappeler que s'ils sont devenus saints, c'est à cause des saintes gens qui s'y réunissent. Malheureusement, l'homme oublie la signification première et met la charrue devant les bœufs. Ce sont des hommes qui ont sanctifié ces lieux, après quoi l'effet est devenu

la cause et le lieu sanctifie ceux qui le visitent. Si des hommes pervers étaient les seuls à s'y rendre, ces lieux deviendraient tout aussi mauvais que n'importe quel autre. Ce n'est pas l'édifice, ce sont les fidèles qui constituent une église ; c'est ce que nous oublions toujours. Voilà pourquoi des sages et des saints, qui ont beaucoup de ce sattva, peuvent le projeter et exercer ainsi jour et nuit sur leur entourage une influence considérable. Un homme peut devenir tellement pur que sa pureté deviendra tangible. Quiconque entre en contact avec lui en est purifié.

Ensuite vient le « simplement indiqué », c'est-à-dire la buddhi, l'intellect. C'est la première manifestation de la nature ; d'elle proviennent toutes les autres.

Le dernier est le « sans-signes ». Sur ce point il semble y avoir désaccord profond entre la science moderne et les religions. Toutes les religions considèrent que l'univers est issu de l'intelligence. La théorie de Dieu, prise dans son sens psychologique, et toute idée de personnalité mise à part, est que l'intelligence est première dans l'histoire de la création, et que de l'intelligence est sortie ce que nous appelons la matière physique. Les philosophes modernes disent que l'intelligence est venue en dernier. Ils prétendent que les objets non intelligents se sont lentement transformés en animaux, puis d'animaux en hommes. D'après eux, au lieu que toutes choses soient sorties de l'intelligence, c'est l'intelligence qui est apparue la dernière. Bien que contradictoires en apparence, la conception religieuse et la conception scientifique sont vraies toutes les deux. Prenons une série infinie A, B, A, B, A, B, etc. Est-ce A ou B qui en est le premier terme ? Si vous considérez cette série comme une succession d'éléments A-B, vous direz que c'est A qui vient en premier. Si vous y voyez une série d'éléments B-A, vous direz que c'est B. Cela dépend de la manière dont on envisage la série. L'intelligence subit une modification et devient la matière physique, qui de nouveau se fonde en intelligence, et ainsi de suite. La conception sâmkhienne, comme les autres conceptions religieuses, met l'intelligence en premier et la série

devient (A) intelligence et (B) matière. Le savant met le doigt sur la matière et dit : d'abord la matière et ensuite l'intelligence. Tous deux indiquent la même série. La philosophie hindoue, néanmoins, voit plus loin que l'intelligence et la matière, elle trouve un Purusha ou Moi, qui est au-delà de l'intelligence et dont l'intelligence ne fait qu'emprunter l'éclat.

20. Celui qui voit est exclusivement intelligence ; quoique pur, il voit selon l'apparence de l'intellect.

C'est encore de la philosophie sâmkhienne. Celle-ci nous a déjà montré que depuis la forme la plus inférieure jusqu'à l'intelligence, tout est nature ; au-delà de la nature sont les Purushas (Ames), qui n'ont pas de qualités. Alors comment l'âme paraît-elle heureuse ou malheureuse ? Par reflet. Si l'on met une fleur rouge à côté d'un morceau de cristal pur, le cristal paraît rouge. De même l'apparence de la joie ou de la souffrance n'est dans l'âme qu'un reflet ; l'âme elle-même n'a pas de couleur.

L'âme est distincte de la nature : la nature est une chose et l'âme en est une autre, et elles sont à jamais séparées. Les sâmkhiens disent que l'intelligence est un composé qui croît et décroît, qu'elle change tout comme le corps et que sa nature est presque la même que celle du corps. Le corps est à l'intelligence ce que l'ongle est au corps. L'ongle fait partie du corps, mais même si on le coupe des centaines de fois, le corps n'en subsiste pas moins. De même, l'intelligence dure des éternités, tandis que le corps peut être « coupé » et jeté. Et pourtant l'intelligence ne peut pas être immortelle, parce qu'elle change : elle croît et décroît. Rien de ce qui change ne peut être immortel. L'intelligence est certainement le produit d'une fabrication, et ce fait suffit déjà pour nous indiquer qu'il doit exister quelque chose au-delà. Elle ne peut pas être libre, car tout ce qui est en rapport avec la matière est dans la nature, et par conséquent asservi pour toujours. Qui est libre ? Ce qui est libre doit certainement être au-delà de la

cause et de l'effet. Si vous dites que l'idée de liberté est un mirage, je répondrai que l'idée de servitude en est un aussi. Deux éléments différents pénètrent dans notre conscience et subsistent ou disparaissent simultanément : ce sont nos conceptions de servitude et de liberté. Si nous essayons de passer à travers un mur et que nous nous y frappions la tête, nous nous rendons compte que ce mur est pour nous une limitation. En même temps nous constatons en nous une volonté et nous croyons que nous pouvons diriger cette volonté partout. A chaque pas ces idées contradictoires viennent à nous. Il nous faut croire que nous sommes libre et pourtant à chaque instant nous nous apercevons que nous ne le sommes pas ! Si l'une de ces idées est un leurre, l'autre en est un également, et si l'une est vraie, l'autre aussi est vraie, puisque toutes deux reposent sur la même base, qui est la conscience. Le yogin dit que toutes deux sont vraies : nous sommes asservi dans le domaine de l'intelligence, mais libre dans le domaine de l'Ame. C'est la véritable nature de l'homme, l'Ame, le Purusha, qui est au-delà de toute loi de causalité. Sa liberté filtre à travers les couches de matière de diverses sortes : intelligence, mental, etc. C'est sa lumière qui brille dans tout. L'intelligence n'a pas de lumière propre.

Chaque organe correspond à un centre particulier dans le cerveau ; tous les organes n'ont pas le même centre, chacun a le sien. Pourquoi toutes les perceptions s'harmonisent-elles ? Où trouvent-elles leur unité ? Si c'était dans le cerveau, il faudrait que tous les organes, les yeux, le nez, les oreilles, etc., y eussent un centre commun, tandis que nous savons pertinemment que chacun correspond à un centre différent. Mais puisqu'un homme peut voir et entendre en même temps, l'intelligence doit reposer sur une base unique. L'intelligence est en liaison avec le cerveau, mais derrière elle se trouve toujours le Purusha, l'unité, où toutes les sensations et perceptions diverses se rejoignent et s'unissent. L'Ame même est le centre où toutes les perceptions différentes convergent et s'unifient. Cette Ame est libre et c'est sa liberté qui vous annonce à tout instant que vous êtes

libre. Mais vous faites l'erreur de confondre continuellement cette liberté avec l'intelligence et avec l'esprit. Vous essayez d'attribuer cette liberté à l'intelligence et vous vous apercevez immédiatement que l'intelligence n'est pas libre ; vous attribuez cette liberté au corps, et la nature vous avertit aussitôt que vous vous êtes encore trompé. C'est pourquoi nous avons ce sens simultané de la servitude et de la liberté. Le yogin analyse à la fois ce qui est libre et ce qui est asservi, et son ignorance disparaît. Il découvre que le Purusha, qui est libre, est l'essence de cette connaissance qui, en passant à travers la buddhi, devient intelligence et, comme telle, est asservie.

21. *La nature de l'éprouvé existe en l'ayant, lui, pour but.*

La nature n'a pas de lumière propre. Tant que le Purusha y est présent, elle paraît lumineuse, mais son éclat est emprunté, tout comme l'éclat de la lune. D'après les yogins, toutes les manifestations de la nature sont produites par la nature elle-même, mais la nature ne se propose aucun but, sinon de libérer le Purusha.

22. *Quoique aboli pour celui dont le but a été atteint, (l'éprouvé) n'est pas aboli cependant, car il est commun à d'autres.*

Toute l'activité de la nature est destinée à faire savoir à l'Ame que celle-ci est entièrement distincte d'elle. Lorsque l'Ame le sait, la nature n'offre plus pour elle aucun attrait. Mais toute la nature ne disparaît que pour l'homme qui est devenu libre. Il en restera toujours d'autres, en nombre infini, pour lesquels la nature continuera de fonctionner.

23. *Leur mise en rapports : voilà la cause de la réalisation de la nature des deux pouvoirs : l'éprouvé et son maître.*

D'après cet aphorisme, les pouvoirs de l'Ame et ceux de la nature se manifestent lorsqu'ils sont mis

en rapport. C'est alors que toutes les manifestations sont projetées. L'ignorance est la cause de cette conjonction. Nous voyons chaque jour que nos plaisirs et nos peines proviennent de ce que nous nous unissons à notre corps. Si j'étais parfaitement certain de ne pas être mon corps, je ne prêterais aucune attention à la chaleur ou au froid, ou à quoi que ce soit du même genre. Le corps est le produit d'une combinaison. Dire que j'ai un corps, que vous en avez un autre, que le soleil en a un autre n'est qu'une fiction. L'univers tout entier est un océan de substance matérielle ; vous êtes le nom d'une infime fraction de cet océan, moi d'une autre et le soleil d'une autre encore. Nous savons que la matière se transforme continuellement. Ce qui constitue un jour une partie du soleil peut le lendemain faire partie de notre corps.

24. *L'ignorance en est la cause.*

C'est par ignorance que nous nous sommes assimilé à un corps particulier et que nous avons ainsi ouvert la porte à la souffrance. Cette notion de corps n'est qu'une superstition. C'est la superstition qui nous rend heureux ou misérable. C'est la superstition résultant de l'ignorance qui nous fait éprouver le chaud et le froid, la joie et la peine. Il nous appartient de nous élever au-dessus de cette superstition, et le *yogin* nous en indique le moyen. On a démontré que dans certains états mentaux, un homme peut se brûler sans en ressentir aucune douleur. Mais ce brusque bouleversement de l'esprit vient en un instant, comme un tourbillon, et disparaît de même l'instant d'après. Si au contraire, nous arrivons à cet état par le yoga, nous parvenons à la séparation permanente du Moi et du corps.

25. *En l'absence de celle (ignorance), il y a absence de la mise en rapport, qui est la chose à éviter ; il y a (donc) indépendance de celui qui voit.*

D'après la philosophie yoguïque, c'est par l'ignorance

que l'Âme a été jointe à la nature. Notre but est de nous débarrasser de l'empire qu'a sur nous la nature. C'est l'objet de toutes les religions. Potentiellement, toute âme est divine. Le but est de manifester cette Divinité qui est en nous, en maîtrisant la nature extérieure et intérieure. Faisons-le soit par des œuvres, soit par l'adoration, soit par la vie psychique, soit par la philosophie, soit par plusieurs de ces voies simultanément, ou par toutes, et soyons libre ! C'est là toute la religion. Doctrines, dogmes, rituels, livres, temples et formes ne sont que des détails secondaires. Le yogin essaie de parvenir à ce but en acquérant la maîtrise de soi par la voie psychique. Jusqu'à ce que nous puissions nous libérer de la nature, nous sommes ses esclaves, nous devons exécuter ce qu'elle nous enjoint. Le yogin prétend que lorsqu'un homme est maître de son esprit, il est maître aussi de la matière. La nature interne représente en effet un état beaucoup plus élevé que la nature extérieure, beaucoup plus difficile à saisir, et par conséquent à maîtriser. Aussi celui qui a conquis la nature intérieure est-il maître de tout l'univers, qui est désormais à ses ordres.

Le Râja-Yoga nous montre comment arriver à cette maîtrise. Il faut subjuguier des forces plus grandes que celles que nous connaissons dans la nature physique. Le corps n'est que le revêtement extérieur de l'esprit. Le corps et l'esprit ne sont pas deux choses différentes ; on peut les comparer à l'huître et à ses écailles. Ce ne sont que deux aspects d'une même chose ; la substance intérieure de l'huître absorbe de la matière extérieure et en fabrique les écailles. De même pour l'homme, les forces intérieures subtiles qu'on appelle l'esprit prennent à l'extérieur d'elles-mêmes de la matière physique et en fabriquent cette coquille extérieure qui est le corps. Si donc nous nous rendons maître de l'intérieur, il nous sera facile d'être maître aussi de l'extérieur. D'ailleurs ce ne sont pas des forces différentes. Il n'existe pas des forces physiques et des forces mentales. Les forces physiques ne sont que des manifestations grossières des forces subtiles, tout comme le monde physique n'est que la manifestation grossière du monde subtil.

26. *Le moyen d'abolir l'ignorance est la pratique ininterrompue du discernement.*

C'est le but réel que l'on cherche à atteindre par l'exercice : discerner entre le réel et l'irréel, apprendre que le Purusha n'est pas la nature, qu'il n'est ni matière ni mental, et que, puisqu'il n'est pas nature, il ne peut changer. Seule la nature change, se compose, se recompose et se dissout sans répit. Lorsque, par des exercices constants, nous parviendrons à discriminer, l'ignorance disparaîtra et le Purusha commencera de briller dans sa véritable nature, omniscient, omnipotent, omniprésent.

27. *La connaissance de celui (qui surmonte l'ignorance) est la « terre » suprême (qui s'obtient par) sept degrés.*

Lorsque cette connaissance viendra, elle viendra, pourrait-on dire, par sept degrés successifs ; lorsque l'un de ces degrés commence de paraître, nous savons que nous sommes en voie d'acquérir la connaissance.

Le premier sera que nous connaissons ce qui doit être connu. L'esprit cessera d'être mécontent. Tant que nous nous sentons avide de connaissance, nous cherchons à droite et à gauche, partout où nous pensons pouvoir trouver quelque vérité ; si nous échouons, nous sommes mécontent et nous cherchons à nouveau dans une autre voie. Toute recherche est inutile, jusqu'à ce que nous nous rendions compte que la connaissance est en nous, que personne ne peut nous aider, que nous devons nous aider nous-même. Lorsque nous commencerons à pratiquer le discernement, le premier signe que nous approchons de la vérité sera que cet état de mécontentement disparaîtra. Nous serons sûr que nous avons trouvé la vérité et que cela ne peut pas être autre chose que la vérité. Alors nous saurons que pour nous le jour se lève, que le soleil va luire, nous prendrons courage et nous persévérons jusqu'à ce que le but soit atteint.

Le deuxième degré sera l'absence de toute souffrance. Il sera impossible à quoi que ce soit dans l'univers,

intérieur ou extérieur à nous, de nous faire souffrir.

Le troisième sera l'obtention de la pleine connaissance. Nous serons omniscient.

Le quatrième sera l'extinction de tout devoir grâce au discernement.

Ensuite viendra ce qu'on appelle la liberté du chitta. Nous nous apercevrons que toutes les difficultés, toutes les luttes, toutes les hésitations de l'esprit se seront écroulées, tout comme une pierre roule depuis le sommet de la montagne jusqu'au fond de la vallée et ne remonte jamais plus.

Le degré suivant sera que le chitta se rendra compte lui-même qu'il se résout en ses causes toutes les fois que nous le voulons.

Finalement nous constaterons que nous sommes établi dans notre Moi, que nous avons toujours été seul dans l'univers entier, que ni le corps ni le mental n'ont jamais eu aucun rapport avec nous, et que nous ne leur avons jamais été uni. Ils allaient leur propre chemin et c'est par ignorance que nous les avons accompagnés. Mais nous étions seul, omnipotent, omniprésent, toujours béni ; notre propre Moi était si pur et si parfait que nous n'avions nul besoin de quelqu'un d'autre. Personne d'autre n'était nécessaire à notre bonheur, car nous *sommes* le bonheur lui-même. Nous verrons que cette connaissance ne dépend de rien d'autre ; dans tout l'univers, il ne peut rien exister que notre connaissance ne fasse resplendir. Ce sera le dernier état, le yogin sera paisible et calme, n'éprouvera plus jamais de souffrance, ne sera plus induit en erreur, ni affecté par la douleur. Il saura qu'il est à jamais béni, à jamais parfait, tout-puissant.

28. *Par la pratique des différentes parties du Yoga, les impuretés étant détruites, la connaissance devient illuminatrice, jusqu'à (effectuer) le discernement.*

Voici maintenant la connaissance pratique. Ce dont nous venons de parler est beaucoup plus élevé. C'est très loin au-dessus de nous, mais c'est l'idéal. Il faut

d'abord parvenir à la maîtrise physique et mentale. Alors la réalisation s'affermira dans cet idéal. L'idéal étant connu, il nous reste à mettre en pratique les moyens de l'atteindre.

29. Yama, niyama, âsana, prânâyâma, pratyâhâra, dhâranâ, dhyâna et samâdhi, voilà les huit membres du yoga.

30. *Abstention de meurtre, véracité, abstention de vol, continence, abstention de rien recevoir, voilà ce qu'on appelle yama.*

Celui qui veut être un parfait yogin doit renoncer à toute idée de sexe. L'âme n'a pas de sexe : pourquoi s'avilirait-elle avec des idées sexuelles? Plus tard nous comprendrons mieux pourquoi il faut abandonner ces idées.

L'esprit de l'homme qui reçoit un présent subit l'influence de l'esprit du donateur, si bien qu'il risque de dégénérer. Accepter des cadeaux risque de ruiner l'indépendance de l'esprit, et de nous donner une mentalité d'esclave. N'acceptons donc pas de cadeaux.

31. *Ces (yamas), non interrompus par le temps, le lieu, l'intention et les règles de caste, sont les grands vœux (universels).*

Ces exercices : abstention de meurtre, véracité, abstention de vol, continence, abstention de rien recevoir, doivent être pratiqués par tous, hommes, femmes et enfants, par toute âme, quels qu'en soient la nation, le pays ou la situation.

32. *Purification intérieure et extérieure, contentement, mortification, étude et adoration de Dieu, ce sont les niyamas.*

La purification extérieure consiste à conserver le corps en état de pureté. Celui qui est sale ne sera jamais

un yogin. Il faut aussi la purification intérieure. Celle-ci s'obtient par la pratique des vertus indiquées à l'aphorisme I, 33 (1). La pureté intérieure a naturellement plus de valeur que la pureté extérieure, mais toutes deux sont nécessaires. L'extérieure sans l'intérieure ne sert à rien.

33. Pour faire obstruction aux pensées qui sont hostiles au yoga, des pensées contraires doivent être produites.

Ainsi doivent être pratiquées les vertus qui ont été énumérées. Lorsque par exemple une grande vague de colère est entrée dans votre esprit, comment devez-vous la maîtriser? En soulevant une vague contraire. Ayez une pensée d'amour. Si une femme est très irritée contre son mari et qu'à ce moment son enfant vienne l'embrasser, la vague qui était en elle s'apaise et il s'élève une vague nouvelle, celle de l'amour maternel, qui chasse la précédente. L'amour est l'opposé de la haine; de même, lorsque nous vient l'idée de vol, nous devons penser à l'abstention de vol; lorsque vient l'idée de recevoir un cadeau, remplaçons-la par une pensée contraire.

34. Les obstructions au yoga sont: le meurtre, la fausseté, etc., commis, causés ou approuvés; par avarice ou colère ou ignorance; de façon minime, moyenne ou grande; et elles aboutissent à l'ignorance et à la misère infinies. Telle est (la méthode consistant à) penser le contraire.

Que je dise un mensonge, ou que j'en fasse dire un à quelqu'un d'autre, ou que j'approuve quelqu'un qui ment, je pêche autant dans un cas que dans l'autre. Si c'est un mensonge très léger, c'est quand même un mensonge. Toute pensée perverse rebondira. Toute pensée de haine que vous pouvez avoir, serait-ce au fond d'une caverne, s'emmagasine, et retombera un jour sur vous avec une énorme puissance, sous la forme de quelque souffrance ici-bas. Si vous projetez de la haine et de la

(1) Cf. p. 463 ci-dessus.

jalousie, elles vous reviendront avec intérêts composés. Nul pouvoir ne peut vous les faire éluder ; une fois que vous les avez mises en mouvement, il vous faut en supporter les conséquences. Si vous n'oubliez pas cela, il y a beaucoup d'actions mauvaises que vous éviterez.

35. Le non-meurtre étant de règle, en sa présence cessent toutes les inimitiés (chez autrui).

Si un homme parvient à l'idéal de ne pas nuire à autrui, même les animaux qui sont par nature les plus féroces deviendront pacifiques devant lui. Le tigre et l'agneau joueront ensemble devant ce yogin. C'est seulement lorsque vous serez arrivé à cet état, que vous serez fermement installé dans l'idéal de la « non-nuisance » ; et vous vous en rendrez compte (1).

36. La véracité étant de règle, le yogin acquiert le pouvoir d'obtenir pour soi et autrui les fruits de l'œuvre sans les œuvres.

Lorsque cette puissance de la vérité sera installée en vous, vous ne pourrez plus jamais mentir, même en rêve. Vous serez véridique en pensées, en paroles et en actions. Tout ce que vous direz sera vérité. Vous pourrez dire à un homme : « Sois béni », et il le sera. Si un homme est malade et que vous lui disiez : « Sois guéri », il sera guéri sur-le-champ (2).

37. Le non-vol étant de règle, toute richesse échoit au yogin.

Plus vous fuyez la nature et plus elle vous recherche. Si vous ne prenez à elle aucun intérêt, elle deviendra votre esclave.

(1) Dans une causerie, Vivekânanda précise : « Si vous ne faites aucun mal à quoi que ce soit pendant douze ans, même les lions et les tigres viendront se coucher à vos pieds. »

(2) Dans une causerie, Vivekânanda précise : « Douze années de véracité absolue en pensées, en paroles et en actions donnent à un homme tout ce qu'il désire. »

38. *La continence étant de règle, l'énergie est obtenue.*

L'esprit chaste dispose d'une énergie prodigieuse et d'une gigantesque force de volonté. Sans chasteté, il ne saurait y avoir aucune force spirituelle. La continence nous donne une admirable maîtrise sur les hommes. Les grands chefs spirituels des hommes ont été très chastes, et c'est ce qui leur a donné leur pouvoir. Aussi le yogin doit-il être continent.

39. *Le non-recevoir étant de règle, le yogin acquiert la mémoire de la vie passée.*

Celui qui ne reçoit pas de présents ne devient pas le débiteur d'autrui ; il reste indépendant et libre. Son esprit devient pur. A chaque présent que l'on accepte, on risque d'acquérir ce qu'il y a de mauvais chez le donateur. Lorsqu'on ne reçoit rien, l'esprit est purifié ; le premier pouvoir que l'on obtient est le souvenir des vies antérieures. Alors seulement le yogin devient fermement installé dans son idéal. Il voit qu'il est déjà venu et reparti bien des fois, aussi décide-t-il que cette fois-ci il va se libérer, il ne va plus aller et venir, ni être l'esclave de la nature.

40. *La propreté intérieure et extérieure étant de règle, survient (pour le yogin) le dégoût de son corps et le non-rapport avec les autres.*

Lorsqu'il y a purification réelle, extérieure et intérieure du corps, on arrive à négliger le corps et à ne plus désirer l'entretenir en bon état. Un visage que l'on considère généralement comme très beau paraîtra au yogin purement animal si l'on n'y voit pas luire l'intelligence. Mais un visage que le monde trouve tout à fait ordinaire lui paraîtra céleste si l'esprit y rayonne. Cette soif du corps est la grande malédiction de la vie humaine. Ainsi le premier signe que la pureté s'est établie en nous est que nous ne désirons plus penser que nous sommes un corps. Ce n'est que lorsque nous devenons purs que nous nous débarrassons de l'idée de corps.

41. *Alors se produisent aussi la purification du sattva, l'allégresse mentale, la concentration, la conquête des organes et l'aptitude à la réalisation du Moi.*

Par la pratique de la propreté, l'élément sattvique prend le dessus, l'esprit se concentre et devient joyeux. Le premier signe de ce que l'on devient religieux est que l'on devient joyeux. Lorsqu'un homme est maussade, ce peut être un effet de la dyspepsie, mais pas de la religion. Il est de la nature de sattva de procurer un sentiment agréable. Pour l'homme sattvique, tout est occasion d'allégresse ; lorsque vous arrivez à ce stade, sachez que vous faites des progrès en yoga. Toute souffrance provient de *tamas* ; il faut donc nous en débarrasser ; la tristesse est un résultat de *tamas*. Seuls peuvent être des yogins ceux qui sont forts, bien bâtis, jeunes, en bonne santé, audacieux. Pour le yogin, tout est plaisir ; tout visage humain lui apporte de la joie. C'est à cela qu'on reconnaît un homme vertueux. La souffrance est provoquée par le péché et par rien d'autre. Quelle raison avez-vous d'arborer une mine assombrie ? C'est une chose abominable. Si vous êtes renfrogné, restez chez vous et enfermez-vous dans votre chambre. Quel droit avez-vous de sortir dans le monde pour y porter cette maladie ? Lorsque vous avez acquis la maîtrise de votre esprit, vous avez aussi celle de tout votre corps. Au lieu d'être l'esclave de cette mécanique, vous l'avez pour esclave. Au lieu d'être entraînée et avilie par cette machine, votre âme trouve en elle son plus précieux collaborateur.

42. *Du contentement résulte le suprême bonheur.*

43. *Le résultat de la mortification est de procurer les forces aux organes et au corps, en détruisant l'impureté.*

Les résultats de la mortification apparaissent immédiatement. Ce sont, par exemple, une plus grande puissance de vision, l'audition à distance, etc.

44. *Par répétition des mantras survient la réalisation de la déité conçue.*

Plus les êtres que nous voulons trouver sont élevés, plus la pratique est difficile.

45. *Par le sacrifice de tout à Ishvara survient samâdhi.*

Lorsqu'on s'en remet entièrement au Seigneur, le samâdhi devient parfait.

46. *La posture, c'est ce qui est stable et agréable.*

Nous arrivons maintenant à la posture, « âsana » (1). Tant que vous n'êtes pas assis de façon stable, vous ne pouvez pas pratiquer les exercices de respiration, etc. La posture doit être considérée comme stable quand on ne sent plus du tout le corps. En général, dès qu'on est assis depuis quelques minutes, il se manifeste dans le corps toutes sortes de troubles, mais lorsqu'on est parvenu au-delà de la conception d'un corps concret, on perd tout sens du corps. On ne sent plus ni plaisir ni douleur. Et lorsqu'on reprend possession de son corps, celui-ci est bien reposé. C'est le seul repos parfait que l'on puisse donner au corps. Lorsqu'on a réussi à conquérir son corps et à le maintenir stable, les exercices se poursuivent régulièrement, mais tant qu'on est dérangé par le corps, les nerfs sont troublés et on ne peut pas concentrer son esprit.

47. *En réduisant la tendance naturelle (à l'agitation) et en méditant sur l'illimité (la posture devient stable et agréable).*

Nous pouvons rendre stable notre posture assise en pensant à l'infini. Nous ne pouvons pas penser à l'Absolu infini, mais nous pouvons penser au ciel infini.

48. *Quand on a gagné la fixité, les dualités ne font plus obstruction.*

(1) Voir aussi p. 361, 395, 559 et 564.

Les dualités : le bien et le mal, le froid et le chaud et tous les couples d'opposés, ne nous troubleront plus.

49. *La maîtrise des mouvements d'expiration et d'inspiration vient ensuite.*

Lorsqu'on s'est assuré une posture stable, il faut dompter et maîtriser les mouvements du prâna. Nous arrivons ainsi au prânâyâma, qui est la domination des forces vitales du corps (1). Le prâna n'est pas le souffle, bien que ce soit ainsi qu'on le traduise généralement. C'est l'ensemble de toute l'énergie cosmique. C'est l'énergie qui est dans chaque corps, et sa manifestation la plus apparente est le mouvement des poumons. Ce mouvement est causé par le prâna, qui aspire l'air, et c'est lui que nous essayons de maîtriser par le prânâyâma. Nous commençons par maîtriser la respiration, parce que c'est le moyen le plus facile d'acquérir la maîtrise du prâna.

50. *Ses modifications sont extérieures ou intérieures, ou sans mouvement, réglées selon le lieu, le temps et le nombre, soit longues, soit courtes.*

Les trois catégories de mouvement dans le prânâyâma sont : a) celui par lequel nous aspirons, b) celui par lequel nous rejetons l'air, c) celui par lequel nous conservons l'air dans les poumons, ou nous l'empêchons d'y entrer. Elles varient dans le lieu et le temps. Par le « lieu » on entend que le prâna est confiné à une partie donnée du corps. Par le « temps » on entend la durée de rétention du prâna à un certain endroit. C'est ainsi qu'on nous dit combien de secondes il faut faire durer un mouvement et combien de secondes il faut faire durer le suivant. Le résultat de ce prânâyâma est *udghâta*, l'éveil de la *kundalinî*.

51. *La quatrième sorte (de maîtrise des souffles) consiste à restreindre le prâna en réfléchissant sur les objets extérieurs ou intérieurs.*

(1) Voir aussi p. 395 sqq. et 424 ci-dessus.

C'est la quatrième sorte de prânâyâma dans laquelle le *kumbhâka* (1) est provoqué par de longs exercices accompagnés de réflexion, alors que la réflexion ne faisait pas partie des trois autres.

52. *Par là est atténué le recouvrement (imposé) à la lumière du chitta.*

De par sa propre nature, le chitta possède toute connaissance. Il est fait de parcelles de sattva, que viennent recouvrir des particules de rajas et de tamas. Par prânâyâma, on fait disparaître ce revêtement.

53. *Et le mental devient apte à dhâranâ.*

Après que ce revêtement a été enlevé, nous pouvons concentrer notre esprit.

54. *La rétraction (sur eux-mêmes) des organes se produit parce qu'ils abandonnent leurs objets propres et prennent la forme du contenu mental (chitta).*

Les organes sont des états différenciés du chitta. Je vois un livre, mais sa forme n'est pas dans le livre, elle est dans mon esprit. Il existe quelque chose d'extérieur qui éveille cette forme chez moi. La forme réelle est dans le chitta. Les organes s'identifient à tout ce qui vient à eux et en prennent les formes. Si vous pouvez empêcher le chitta de prendre ces formes, l'esprit restera calme. C'est ce qu'on appelle pratyâhâra.

55. *De là, la maîtrise suprême des organes.*

Lorsque le yogin a réussi à empêcher les organes de prendre la forme d'objets extérieurs, lorsqu'il peut obtenir que les organes continuent à ne faire qu'un avec le chitta, il arrive à la maîtrise suprême des organes. Lors-

(1) Par *kumbhâka*, on entend une période d'arrêt dans les mouvements respiratoires, soit après l'inspiration, soit après l'expiration. (Note du traducteur).

que les organes sont parfaitement maîtrisés, tous les muscles et tous les nerfs le sont aussi, puisque les organes sont les centres de toute sensation et de toute action. On distingue entre les organes de travail et les organes de sensation. Lorsque les organes sont maîtrisés, le yogin est maître de toute sensation et de toute action ; il s'est rendu maître de la totalité de son corps. C'est alors seulement que l'on peut être joyeux d'avoir été mis au monde ; c'est alors qu'on peut dire en vérité : « Béni soit le jour qui m'a vu naître ». Lorsqu'on a acquis cette maîtrise des organes, on s'aperçoit combien notre corps est admirable.

Chapitre III

Pouvoirs

Nous arrivons maintenant au chapitre où sont décrits les pouvoirs yoguiques.

1. Dhâranâ, *c'est maintenir le mental sur quelque objet particulier.*

Dhâranâ, la concentration, est l'état dans lequel le mental se fixe sur quelque objet, soit dans le corps, soit à l'extérieur, et reste dans cet état (1).

2. *Un flux ininterrompu de connaissance sur cet objet, c'est dhyâna.*

Le mental essaie de penser à un objet, de se fixer à un point particulier, par exemple au cœur, au sommet de la tête, etc. Si le mental parvient à ne recevoir les sensations que par cette partie-là du corps, et par aucune autre, c'est dhâranâ. Lorsque le mental parvient à se maintenir dans cet état pendant quelque temps, c'est dhyâna, la méditation (2).

3. *Quand ce (dhyâna), rejetant toutes formes, reflète seulement la signification, c'est samâdhi.*

(1) Voir aussi p. 397 sqq. ci-dessus.

(2) Voir aussi p. 418 sqq. et 426 ci-dessus.

Cela se produit quand on rejette pendant la méditation la forme ou partie extérieure. Supposez que je médite sur un livre et que j'arrive progressivement à concentrer mon esprit sur lui, et à ne percevoir que les sensations intérieures, la signification non exprimée par aucune forme, je serai dans l'état de dhyâna appelé samâdhi.

4. *(Ces) trois, (pratiqués) relativement à un même objet, c'est samyama.*

Lorsqu'on peut diriger son esprit sur n'importe quel objet particulier et l'y fixer, puis le maintenir ainsi pendant longtemps, en dissociant l'objet de la partie intérieure, c'est samyama ; ou bien dhâranâ, dhyâna et samâdhi, l'un suivant l'autre et les trois ne faisant qu'un. La forme de l'objet a disparu ; seule sa signification subsiste dans l'esprit.

5. *Par la conquête de ce (samyama) survient la lumière de la connaissance.*

Lorsqu'on a réussi à réaliser ce samyama, on s'est rendu maître de tous les pouvoirs. C'est là le grand moyen d'action du yogin. Les objets de la connaissance sont infinis ; on les classe en subtils, très subtils, extrêmement subtils, grossiers, très grossiers, extrêmement grossiers, etc. Ce samyama doit d'abord être appliqué à des objets grossiers ; lorsqu'on a commencé d'obtenir la connaissance de ces objets, on doit passer peu à peu et par degrés à des objets plus subtils.

6. *Cela doit être effectué par degrés.*

C'est un avertissement qu'il ne faut pas vouloir aller trop vite.

7. *Les trois facteurs (ci-dessus) sont plus intérieurs que les (cinq) précédents.*

Avant ceux-ci, nous avons le pratyâhâra, le prânâyâma, l'âsana, le yama et le niyama ; ce sont les parties

extérieures des trois autres : dhâranâ, dhyâna et samâdhi. Lorsqu'un homme y est parvenu, il peut arriver à l'omniscience et à l'omnipotence, mais cela n'est pas encore le salut. Ces trois facteurs ne rendent pas l'esprit nirvikalpa, inmuable ; ils laissent subsister la possibilité de produire de nouvelles plantes. Ces pouvoirs donnent des semences d'où naîtront de nouveaux corps. Ce n'est que lorsque les semences ont été « frites », comme disent les yogins, qu'elles perdent la faculté de produire de nouvelles plantes. Ces pouvoirs ne peuvent pas « frire » les semences.

8. *Mais même ces (trois) sont extérieurs relativement au (samâdhi) sans-semence.*

Lorsqu'on les compare au samâdhi sans-semence, même ces trois facteurs sont encore extérieurs. Nous sommes arrivés, non au véritable samâdhi, au plus élevé, mais à un stade moins avancé, où notre univers existe encore tel que nous le voyons, et où tous ces pouvoirs existent aussi.

9. *Par la suppression des impressions agitées du mental, et par l'apparition d'impressions de maîtrise, le mental, qui persiste en ce moment de maîtrise est dit atteindre aux modifications maîtrisantes.*

C'est-à-dire que dans ce premier état de samâdhi, les modifications de l'esprit ont été maîtrisées, mais pas encore parfaitement, sans quoi il n'y aurait plus de modifications. S'il s'en produit une qui pousse le mental à s'échapper par le canal des sens, et que le yogin cherche à la maîtriser, cet acte même constituera une modification. Une vague sera refrénée par une autre vague, aussi cela ne sera pas le véritable samâdhi, dans lequel toutes les vagues s'affaissent, puisque le refrènement sera lui-même une vague. Et pourtant ce samâdhi inférieur sera beaucoup plus proche du samâdhi supérieur que l'état où le mental jaillit en bouillonnant.

10. *Son flux devient constant par habitude.*

Le flux de cette maîtrise continue du mental devient constant lorsqu'on la pratique tous les jours, et l'on acquiert la faculté de concentration continue.

11. Accueillant toutes sortes d'objets et se concentrant sur un seul : ces deux comportements étant abolis et manifestés respectivement, le chitta acquiert la modification appelée samâdhi.

Le mental accueille toutes sortes d'objets, s'engage dans toutes sortes de choses. C'est l'état inférieur. Il existe un état supérieur du mental, dans lequel on s'empare d'un objet, à l'exclusion de tous les autres ; le résultat est samâdhi.

12. L'apointissement-en-unité du chitta se produit quand l'impression qui est passée et celle qui est présente sont similaires.

Comment pouvons-nous savoir que le mental est parvenu à la concentration ? A ce que l'idée de temps s'évanouit. Plus le temps passe sans que nous en ayons conscience et plus nous sommes concentré. Dans la vie de tous les jours, nous pouvons constater que lorsque nous nous intéressons à un livre, nous ne nous apercevons pas du temps qui passe, et lorsque nous posons le livre, nous sommes fréquemment surpris de voir combien d'heures se sont écoulées. Le temps tout entier aura tendance à venir se placer dans le présent unique. Aussi donne-t-on comme définition : lorsque le passé et le présent viennent se réunir pour ne plus faire qu'un, on dit que l'esprit est concentré (1).

(1) Entre les trois espèces de concentration indiquées aux aphorismes 9, 11 et 12, la distinction est la suivante : dans (1), les impressions sont simplement tenues en échec et ne sont pas complètement oblitérées par les impressions de maîtrise qui viennent de se manifester ; dans (2), les premières impressions sont totalement supprimées par les secondes qui se détachent en grand relief ; dans (3), qui est le plus élevé, il n'est plus question de suppression ; ce sont seulement des impressions similaires qui se succèdent en un flux continu. (Note du traducteur).

13. *Par là s'explique la triple transformation de forme, de temps et d'état, dans la matière subtile ou grossière et dans les organes.*

Par la triple transformation de forme, de temps et d'état dans le chitta, s'expliquent les modifications correspondantes dans la matière subtile ou grossière et dans les organes.

Supposons de l'or brut que l'on transforme en un bracelet, puis en une boucle d'oreille. Ce sont des changements de forme. Les mêmes phénomènes, considérés du point de vue du temps, nous donnent des modifications de temps. Enfin, le bracelet ou la boucle d'oreille peut être brillant ou mat, mince ou massif, etc. Ce sont des changements d'état.

Reportons-nous maintenant aux aphorismes 9, 11 et 12 (1) ; si le chitta se transforme en vrittis, ce sont des changements de forme. Le fait pour le chitta de traverser des instants du passé, du présent et de l'avenir représente des changements de temps. Le fait pour lui de varier d'intensité pendant une période donnée, par exemple dans le présent, correspond à des changements d'état. Les concentrations enseignées dans les aphorismes précédents ont pour objet de donner au yogin une maîtrise intentionnelle sur les transformations de son chitta, maîtrise qui seule lui permettra de faire samyama comme indiqué à l'aphorisme III, 4 (2).

14. *Ce qui est opéré par transformations passées, présentes, ou encore à être manifestées, c'est le qualifié.*

C'est-à-dire que le qualifié est la substance sur laquelle agissent le temps et les samskâras, et qui est toujours l'objet de transformations et de manifestations.

15. *La succession des changements est la cause de la diversité d'évolution.*

(1) Voir p. 446 sqq. ci-dessus.

(2) Voir p. 511 ci-dessus.

16. *Si l'on fait samyama sur les trois sortes de changements, survient la connaissance du passé et de l'avenir.*

Il ne faut pas perdre de vue la définition de samyama. Lorsque le mental est parvenu à l'état où il s'identifie avec l'impression intérieure de l'objet et abandonne l'impression extérieure, lorsque après un long entraînement, cet état est conservé par l'esprit, et que l'esprit peut s'y mettre instantanément, c'est samyama. Si un homme, dans cet état, veut connaître le passé et l'avenir, il doit faire samyama sur les transformations des samskâras (1). Certains samskâras exercent leurs effets actuellement, d'autres les ont déjà épuisés et d'autres encore attendent le moment de les exercer. En en faisant l'objet de samyama, le yogin connaîtra le passé et l'avenir.

17. *Si l'on fait samyama sur le mot, la signification et la connaissance, qui sont ordinairement confondus, survient la connaissance de tous les sons animaux.*

Le mot représente la cause extérieure ; la signification représente la vibration intérieure qui se transmet au cerveau par les canaux des indriyas, portant ainsi l'impression extérieure à l'esprit ; la connaissance représente la réaction de l'esprit, avec laquelle vient la perception (2). Ces trois, lorsqu'ils sont confondus, constituent les objets de nos sens. Supposez que j'entende un mot ; il y a d'abord la vibration extérieure, puis la sensation intérieure portée à l'esprit par l'organe de l'ouïe, après quoi l'esprit réagit, et je connais le mot. Le mot que je connais ainsi est un mélange des trois : vibration, sensation, réaction. Généralement les trois sont inséparables, mais par la pratique, le yogin peut arriver à les dissocier. Si l'homme qui est arrivé à ce résultat fait samyama sur un son quelconque, il comprend le sens que ce son voulait exprimer, que le son

(1) Voir aphorisme III, 13, p. 515 ci-dessus.

(2) Voir aussi p. 419 sq. et 471 ci-dessus.

ait été produit par un homme ou par n'importe quel autre animal.

18. *Si l'on perçoit les impressions, (survient) la connaissance de la vie passée.*

Toute expérience que nous acquérons survient sous la forme d'une vague dans le chitta ; la vague s'affaïsse et devient de plus en plus subtile, mais ne se perd jamais. Elle y subsiste sous une forme minuscule et si nous pouvons la faire s'élever de nouveau, elle devient un souvenir. Si donc le yogin peut faire samyama sur ces impressions passées qui sont dans l'esprit, il commencera de se remémorer toutes ses vies passées.

19. *Si l'on fait samyama sur les signes (appartenant) au corps d'autrui, survient la connaissance de son mental.*

Admettons que chaque homme ait sur son corps des signes particuliers qui le différencient des autres hommes ; lorsque le yogin fait samyama sur ces signes, il connaît la nature de l'esprit de cet homme.

20. *Mais non pas son contenu, celui-ci n'étant pas l'objet du samyama.*

On ne connaîtrait pas le contenu de l'esprit en faisant samyama sur le corps. Pour le connaître, il faudrait un double samyama, d'abord sur les signes du corps et ensuite sur l'esprit lui-même. Le yogin saurait alors tout ce qui se trouve dans cet esprit.

21. *Si l'on fait samyama sur la forme du corps, la perceptibilité de la forme étant obstruée et le pouvoir de manifestation dans l'œil étant mis à part, le corps du yogin cesse d'être vu.*

Un yogin qui se tiendrait au milieu de cette pièce peut en apparence disparaître. Il ne disparaîtrait pas en réalité, mais personne ne le verrait plus. La forme et le corps seraient, pour ainsi dire, séparés. Il faut vous

rappeler que ceci peut se produire seulement lorsque le yogin a obtenu le pouvoir de concentration permettant de séparer la forme de la chose formée. Il en fait alors l'objet de samyama, et la faculté de percevoir des formes est obstruée, parce que cette faculté vient de la conjonction de la forme et de la chose formée.

22. *Ainsi s'explique que disparaissent ou soient cachés des mots que l'on prononce, et d'autres choses analogues.*

23. *Karma est de deux sortes, tôt-fructifiant ou tard-fructifiant. En faisant samyama sur ces (deux sortes), ou par les signes appelés arishta, présages, les yogins connaissent le moment exact où ils se sépareront de leur corps.*

Lorsqu'un yogin fait samyama sur son propre karma, sur les impressions de son esprit qui sont en train de produire leurs effets et sur celles qui attendent de produire les leurs, il sait exactement, d'après ces dernières, quand son corps tombera. Il sait quand il mourra, il en connaît l'heure et même la minute. L'hindou attache une grande importance à cette connaissance ou conscience de la proximité de la mort, parce que la Gîtâ nous enseigne que les pensées que l'on a au moment du départ jouent un rôle important dans la détermination de la vie suivante.

24. *En faisant samyama sur l'amitié, la miséricorde, etc. (1), le yogin excelle en ces qualités respectives.*

25. *En faisant samyama sur la vigueur de l'éléphant et d'autres êtres, le yogin acquiert leur vigueur respective.*

Lorsqu'un yogin est parvenu à ce samyama, et qu'il désire être vigoureux, il fait samyama sur la vigueur de l'éléphant et il acquiert cette vigueur. Une énergie infinie est à la disposition de chacun de nous, si nous savons seulement la saisir. Le yogin a découvert la science de saisir cette énergie.

(1) Voir I, 33, p. 463 ci-dessus.

26. *Si l'on fait samyama sur la lumière resplendissante (1), survient la connaissance du subtil, du caché et du lointain.*

Lorsque le yogin fait samyama sur cette lumière resplendissante dans le cœur, il voit des choses qui sont très lointaines et qui, par exemple, se produisent à des endroits éloignés, dont il est séparé par des chaînes de montagnes ; il voit aussi des choses qui sont très subtiles.

27. *Si l'on fait samyama sur le soleil (survient) la connaissance du monde.*

28. *Sur la lune, la connaissance de la multitude des étoiles.*

29. *Sur l'étoile polaire, la connaissance du mouvement des étoiles.*

30. *Sur le plexus du nombril, la connaissance de la constitution du corps.*

31. *Si l'on fait samyama sur le creux du gosier (survient) la cessation de la faim.*

Lorsqu'un homme a grand faim, s'il peut faire samyama sur le creux du gosier, sa faim cesse.

32. *Sur le plexus cardiaque, la fixité du corps.*

Lorsqu'il pratique, son corps n'est pas dérangé.

33. *Sur la lumière émanant du sommet de la tête, la vue des siddhas.*

Les siddhas sont des êtres qui sont un peu au-dessus des fantômes. Lorsque le yogin concentre son esprit sur le sommet de sa tête, il voit ces siddhas. Le mot

(1) Voir I, 36, p. 468 ci-dessus.

siddha ne désigne pas les hommes qui ont atteint la libération, comme on le croit souvent, à tort.

34. Ou par le pouvoir de prâtibha (on obtient) toute connaissance.

Tout ce qui précède peut survenir sans aucun samyama pour l'homme qui a le pouvoir de *prâtibha* (l'illumination spontanée provoquée par la pureté). Lorsqu'un homme est parvenu à un état élevé de *prâtibha*, il possède cette grande lumière. Toutes choses se révèlent à lui. Tout lui vient naturellement sans aucun samyama.

35. Dans le cœur, la connaissance des esprits.

36. La jouissance vient de la non-discrimination entre l'âme et le sattva, qui sont du tout au tout différents. Le second, dont les actions sont en vue d'un autre est à part de l'un centré en soi-même. Samyama sur l'un centré en soi-même donne connaissance du Purusha.

Toute action de *sattva*, qui est une modification de *prakriti* caractérisée par la lumière et la joie, est pour l'Âme. Lorsque *sattva* est exempt d'égoïsme et illuminé par l'intelligence pure de Purusha, on l'appelle centré en soi-même, parce que dans cet état il devient indépendant de tout rapport.

37. De là naissent la connaissance appartenant à prâtibha, et l'audition, le tact, la vue, le goût et l'odorat (supra-naturels).

38. Ce sont des obstacles à samâdhi ; mais dans l'état mondain, ils sont des pouvoirs.

Pour le yogin, la connaissance des joies du monde vient de la conjonction du Purusha et de l'esprit. Si le yogin fait samyama sur sa connaissance que la nature et l'âme sont deux choses différentes, il acquiert la connaissance du Purusha. De là naît la discrimi-

nation. Lorsqu'il est arrivé à cette discrimination, le yogin atteint *prâtibha*, la lumière du génie suprême. Ces pouvoirs sont toutefois des obstacles à l'obtention du but suprême : la connaissance du Moi pur et la liberté. Il faut, pour ainsi dire, surmonter ces obstacles en cours de route, et si le yogin y parvient, il atteint son but. S'il est tenté par ces pouvoirs, tout autre progrès lui est interdit.

39. *Quand la cause du lien (asservissant) le chitta a été déliée, le yogin, par sa connaissance des moyens qu'elle a d'agir (les nerfs) entre dans le corps d'autrui.*

Le yogin peut entrer dans un cadavre et le faire se lever et marcher, alors qu'il travaille lui-même dans un autre corps. Il peut aussi pénétrer dans un corps vivant, y tenir en échec l'esprit et les organes de l'homme en question et agir pendant un temps par le corps de cet homme. Cela est possible pour le yogin parvenu à la discrimination entre *Purusha* et la nature. S'il veut entrer dans un corps appartenant à autrui, il fait *samyama* sur ce corps et il y entre, parce que non seulement son Ame est omniprésente, mais aussi son esprit, comme l'enseignent les yogins. C'est un fragment de l'esprit universel. En ce moment, il ne peut agir que par les courants nerveux qui sont dans son corps à lui, mais lorsqu'il s'est libéré de ces courants nerveux, il peut agir par d'autres voies aussi.

40. *Par conquête du courant appelé udâna, le yogin ne s'enfonce pas dans l'eau, ni dans les marécages; il peut marcher sur des épines, etc., et il peut mourir à volonté.*

On appelle *udâna* le courant nerveux qui dirige les poumons et toute la partie supérieure du corps; lorsque le yogin en est le maître, il devient très léger. Il ne s'enfonce pas dans l'eau, il peut marcher sur des épines et sur des lames d'épées, il peut se tenir dans le feu et quitter cette vie quand il le désire.

41. *Par conquête du courant samâna, il est entouré d'un éclat de lumière.*

Toutes les fois qu'il le veut, son corps rayonne des éclats de lumière.

42. *Par samyama sur la relation entre l'oreille et l'âkâsha, survient l'audition divine.*

Il y a l'âkâsha, ou éther, et l'instrument qui est l'oreille. En faisant samyama sur eux, le yogin obtient l'audition supra-normale ; il entend tout. Toute parole et tout son qui se produisent, même à des kilomètres de distance, lui parviennent.

43. *Par samyama sur la relation entre l'âkâsha et le corps, devenant léger comme colon, laine, etc., par méditation sur eux, le yogin parcourt les cieux.*

Cet âkâsha est la matière dont est fait notre corps ; c'est seulement l'âkâsha qui a pris une certaine forme et qui est devenu le corps. Si le yogin fait samyama sur cet âkâsha, matière de son corps, il acquiert la légèreté de l'âkâsha, il peut se déplacer dans l'air comme il veut. De même aussi dans l'autre cas.

44. *Par samyama sur les « modifications réelles » du mental, en dehors du corps, appelées grande désincarnation, survient la disparition de ce qui couvrait la lumière.*

Le mental, dans sa sottise, pense agir dans ce corps. Or, pourquoi serais-je asservi par un système nerveux et mettrais-je l'ego dans un seul corps, si le mental est omniprésent ? Il n'y a aucune raison. Le yogin désire pouvoir sentir l'ego partout où il veut. Les vagues mentales qui s'élèvent dans le corps en l'absence de l'égoïsme sont appelées « modifications réelles » ou « grande désincarnation ». Lorsque le yogin a réussi à faire samyama sur ces modifications, tout ce qui

recouvrait la lumière disparaît, toute obscurité et toute ignorance s'évanouissent. Tout lui paraît empli de connaissance.

45. Par samyama sur les formes grossières et subtiles des éléments, leurs traits essentiels, l'inhérence des gunas en eux, et sur la façon qu'ils ont de produire l'expérience dans l'âme, survient la maîtrise des éléments.

Le yogin fait samyama sur les éléments, d'abord sur les états grossiers, et ensuite sur les états plus subtils. Ce samyama a été adopté surtout par une des sectes bouddhistes. Les adeptes prennent un morceau d'argile, sur lequel ils font samyama, et peu à peu ils commencent à en voir les composants subtils ; lorsqu'ils les ont tous connus, ils acquièrent la maîtrise sur cet élément. Il en est ainsi de tous les éléments. Le yogin peut tous les maîtriser.

46. De là résultent l'amenuisement et les autres pouvoirs, la « glorification » du corps et l'indestructibilité des qualités corporelles.

Cela signifie que le yogin a obtenu les huit pouvoirs. Il peut se rendre aussi petit qu'une poussière, aussi gros qu'une montagne, aussi lourd que la terre, aussi léger que l'air ; il peut atteindre tout ce qu'il veut, conquérir, gouverner tout ce qu'il veut, etc. Un lion se couchera à ses pieds comme un agneau, et tous ses désirs seront exaucés à son gré.

47. La « glorification » du corps est beauté, complexion, vigueur, dureté de diamant.

Le corps devient indestructible. Rien ne peut le blesser. Rien ne peut le détruire contre la volonté du yogin. « Brisant le fléau du temps, il vit dans cet univers avec son corps. » Il est écrit dans les Védas que pour cet homme il n'est plus de maladie, de mort ni de souffrance.

48. *Par samyama sur l'objectivité et le pouvoir d'illumination des organes, sur l'égoïsme, l'inhérence des gunas en eux, et sur la façon qu'ils ont de produire l'expérience dans l'âme, survient la conquête des organes.*

Lors de la perception d'objets extérieurs, les organes abandonnent leur place dans l'esprit et vont vers l'objet ; cela est suivi de connaissance. L'égoïsme est également présent dans cette action. Lorsque le yogin fait samyama sur ce sujet et sur les deux suivants, par degrés il maîtrise les organes. Prenez n'importe quel objet que vous voyez ou sentez, un livre, par exemple, et concentrez d'abord votre esprit sur lui. Puis sur la connaissance qui se présente sous la forme d'un livre, puis sur l'ego qui voit le livre, et ainsi de suite. Par cette pratique, on arrive à maîtriser tous les organes.

49. *De là vient pour le corps le pouvoir de se déplacer rapidement comme l'esprit, l'efficiencé des organes indépendamment du corps, et la domination de la nature.*

De même que la maîtrise des éléments amène la glorification du corps, la maîtrise des organes amène les pouvoirs indiqués ci-dessus.

50. *Par samyama sur la discrimination entre le sattva et le Purusha surviennent l'omnipotence et l'omniscience.*

Lorsque la nature a été conquise, que la différence entre le Purusha et la nature a été réalisée (lorsqu'on a compris que le Purusha est indestructible, pur et parfait), viennent l'omnipotence et l'omniscience.

51. *Par rejet même de ces pouvoirs, survient la destruction de la véritable semence du mal, ce qui conduit à kaivalya.*

Le yogin atteint la solitude, l'indépendance et devient libre. Lorsqu'on renonce même aux idées d'om-

nipotence et d'omniscience, survient le rejet complet des jouissances et des tentations émanant des êtres célestes. Lorsque le yogin a vu tous ces pouvoirs prodigieux et les a rejetés, il atteint le but. Que sont tous ces pouvoirs? Simplement des manifestations. Rien d'autre que des rêves. L'omnipotence elle-même est un rêve. Elle dépend de l'esprit. Tant qu'il existe un mental, elle peut être comprise; mais le but est au-delà du mental lui-même.

52. *Le yogin ne doit pas se sentir attiré ou flatté par les avances que peuvent lui faire des êtres célestes, car il doit craindre de retomber dans le mal.*

Il existe d'autres dangers encore; des dieux et d'autres êtres viennent tenter le yogin. Ils n'aiment pas qu'un être soit parfaitement libre. Ils sont jaloux, tout comme nous, et parfois plus que nous. Ils ont grand-peur de perdre leur place. Les yogins qui n'atteignent pas la perfection meurent et deviennent des dieux; abandonnant la grand-route directe, ils s'engagent dans l'une des voies latérales et obtiennent ces pouvoirs, après quoi il leur faut renaître. Celui au contraire qui est assez fort pour résister à ces tentations et pour aller droit au but devient libre.

53. *Par samyama sur une partie du temps, sur ce qui précède et ce qui suit, survient la discrimination.*

Comment pouvons-nous éviter tout cela, ces devas, ces paradis, ces pouvoirs? Par la discrimination, en distinguant entre le bien et le mal. Aussi nous donne-t-on un samyama par lequel on peut renforcer le pouvoir de discrimination. On y arrive en faisant samyama sur une partie du temps et sur ce qui précède et ce qui suit.

54. *Les choses qui ne peuvent pas se différencier par l'espèce, le signe ou le lieu peuvent du moins être discriminées par le samyama ci-dessus.*

Les souffrances que nous endurons proviennent de l'ignorance, de la non-discrimination entre le réel et l'irréel. Nous prenons tous le mal pour le bien, le rêve pour la réalité. L'Âme est la seule réalité, et nous l'avons oublié. Le corps est un rêve irréel et nous croyons tous être des corps. Cette non-discrimination est la cause de la souffrance, car celle-ci résulte de l'ignorance. Quand survient la discrimination, elle amène la force ; c'est alors seulement que nous pouvons échapper à ces idées diverses de corps, de paradis, de dieux, etc. Cette ignorance vient de ce que nous ne différencions pas l'espèce, le signe ou le lieu. Prenons par exemple une vache. Celle-ci se différencie d'un chien par l'espèce. Et si nous considérons uniquement les vaches, comment distinguerons-nous deux vaches l'une de l'autre ? Par des signes distinctifs. Lorsque deux objets sont absolument identiques, on peut encore les distinguer l'un de l'autre s'ils sont en deux endroits différents. Lorsque les objets sont tellement mélangés que même ces différenciations-là ne nous sont d'aucun secours, la puissance de discrimination acquise par l'exercice indiqué ci-dessus nous donnera la faculté de les distinguer les uns des autres. La philosophie suprême du yogin repose sur ce fait que le Purusha est pur et parfait, et qu'il est le seul « simple » existant dans l'univers. Le corps et l'esprit sont des « composés », et pourtant nous nous identifions toujours à eux. La grande erreur a été d'oublier cette distinction. Lorsque ce pouvoir de discrimination est atteint, l'homme voit que toutes choses dans le monde, qu'elles soient mentales ou physiques, sont des composés et que, comme telles, elles ne peuvent pas être le Purusha.

55. *La connaissance libératrice est cette connaissance de discrimination qui s'étend simultanément à tous les objets, dans toutes leurs variations.*

Elle est libératrice parce que la connaissance emporte le yogin au-delà de l'océan des morts et des naissances. Toute prakriti, dans tous ses états, subtils ou gros-

siers, est saisie par cette connaissance. Elle ne comporte pas de succession dans la perception ; elle saisit toutes choses simultanément, d'un simple coup d'œil.

56. *Par la similarité de pureté entre le sattva et le Purusha survient kaivalya.*

Lorsque l'âme se rend compte qu'elle ne dépend de rien dans l'univers, pas plus des dieux que de l'atome le plus inférieur, c'est ce qu'on appelle *kaivalya* (isolement) et perfection. On y parvient lorsque ce mélange de pureté et d'impureté appelé *sattva* (l'intellect) a été rendu aussi pur que *Purusha* lui-même ; alors le *sattva* ne reflète que l'essence absolue (sans attributs) de la pureté, qui est le *Purusha*.

Chapitre IV

Indépendance (1)

1. *Les siddhis (pouvoirs) sont obtenues par la naissance, par des drogues, par l'efficiencce des paroles, par mortification ou concentration.*

Il arrive parfois qu'un homme naisse avec des *siddhis* (pouvoirs), — celles, naturellement, qu'il avait gagnées dans son incarnation antérieure. Il naît cette fois-ci, pourrait-on dire, pour en récolter les bénéfices. On dit que Kapila (2), le père vénérable de la philosophie sâmkhienne, était un *siddha* né, c'est-à-dire, littéralement, un homme qui est parvenu au succès.

Les yogins prétendent que l'on peut aussi acquérir ces pouvoirs par des moyens chimiques. Vous savez tous que la chimie a commencé par être l'alchimie ; des hommes cherchaient la pierre philosophale, l'élixir de longue vie, etc. Il y avait dans l'Inde une secte appelée les *râsâyanas*. Ils pensaient que l'idéalisme, la connaissance, la spiritualité et la religion étaient des choses excellentes en soi, mais que notre corps était le seul instrument par lequel nous puissions les atteindre. Si le corps arrive périodiquement à son terme, il faut d'autant plus longtemps pour parvenir

(1) Le mot sanskrit est *kalvalya* que nous avons parfois traduit par « isolement ». Voir pp. 523 sq. et 526 ci-dessus ainsi que p. 539 (note) et p. 541 ci-dessous.

(2) Voir *Jnâna-Yoga*, p. 200.

au but. Supposons par exemple qu'un homme veuille pratiquer le Yoga ou se spiritualiser : avant d'être parvenu bien loin, il meurt ; il prend alors un autre corps et recommence, puis meurt, et ainsi de suite. Il perdra ainsi beaucoup de temps à mourir et à renaître. Si le corps pouvait être rendu fort et parfait, de telle sorte qu'il pût se débarrasser de la naissance et de la mort, nous disposerions d'autant plus de temps pour nous spiritualiser. Aussi ces rāsāyanas disent-ils qu'il faut d'abord rendre le corps très vigoureux. Ils prétendent que ce corps peut être rendu immortel. Ils disent que si l'esprit fabrique le corps et s'il est vrai que chaque esprit n'est qu'un débouché de l'énergie infinie, rien ne doit empêcher d'absorber par chacun de ces canaux toute quantité voulue de puissance de l'extérieur. Pourquoi est-il impossible de toujours conserver notre corps ? Il nous faut fabriquer nous-même tous les corps que nous aurons jamais. Dès que celui-ci sera mort, il nous faudra en faire un autre. Si nous en sommes capable, alors pourquoi ne pas le faire ici, dès maintenant, sans sortir de notre corps actuel ? Théoriquement, cette conception est parfaitement exacte. S'il nous est possible de vivre après la mort, de fabriquer d'autres corps, pourquoi ne pourrions-nous pas avoir la faculté de fabriquer des corps ici-même, sans laisser ce corps se dissoudre entièrement, mais simplement en le rénovant sans cesse ? Ils pensaient aussi que le soufre et le mercure ⁽¹⁾ recélaient le pouvoir le plus merveilleux et qu'en en utilisant certaines préparations, un homme pourrait conserver son corps aussi longtemps qu'il le voudrait. D'autres pensaient que certaines drogues conféraient certains pouvoirs, tels que celui de voler dans les airs. C'est aux rāsāyanas que nous devons beaucoup des plus admirables médicaments que nous utilisons aujourd'hui et en particulier l'emploi des métaux en médecine. Certaines sectes de yogins prétendent que beaucoup de leurs principaux instructeurs vivent encore dans

(1) Au sens alchimique de ces termes. (Note du traducteur).

leur ancien corps. Patanjali, qui est la grande autorité en matière de yoga, ne le nie pas.

L'efficiencce des paroles. — Il existe certains mots sacrés appelés mantras qui, lorsqu'on les répète dans les conditions voulues, peuvent produire ces pouvoirs extraordinaires. Nous vivons jour et nuit au milieu d'une telle foule de miracles que nous n'y faisons même pas attention. Il n'est pas de limite au pouvoir de l'homme, au pouvoir des paroles et au pouvoir de l'esprit.

Mortification. — Vous constaterez que dans toutes les religions on a pratiqué des mortifications et des ascèses. Dans ces conceptions religieuses, les hindous ne s'arrêtent jamais à mi-chemin. Vous trouverez chez eux des hommes qui gardent une main en l'air toute leur vie, jusqu'à ce que la main se dessèche et meure. Il y en a d'autres qui restent debout, jour et nuit, jusqu'à ce que leurs pieds enflent ; s'ils survivent, leurs jambes s'ankylosent tellement dans cette position qu'ils ne peuvent plus les plier et qu'ils doivent rester debout pendant toute leur vie. J'ai connu un homme qui avait ainsi tenu ses mains en l'air, et je lui ai demandé quelle sensation il avait éprouvée au début. Il m'a répondu que c'était une douleur atroce. La torture était telle qu'il avait dû se plonger dans une rivière, ce qui avait atténué la souffrance pendant quelque temps. Au bout d'un mois, il ne souffrait plus beaucoup. Par de telles pratiques, on peut obtenir des siddhis.

Concentration. — C'est le samâdhi, qui est le yoga à proprement parler ; c'est le thème principal de cette science, c'est le moyen suprême. Ceux qui précèdent ne sont que secondaires et ne nous permettent pas d'accéder au résultat suprême. Samâdhi est le moyen par lequel nous pouvons absolument tout obtenir, dans les domaines mental, moral et spirituel.

2. Le changement en une autre espèce résulte de la plénitude de nature.

Patanjali, nous l'avons vu, soutient que ces pouvoirs viennent par la naissance, quelquefois par des moyens chimiques, ou par la mortification. Il admet également que nous pouvons conserver notre corps sans limite de temps. Maintenant il indique ce qui provoque le changement de notre corps en une autre espèce. Il déclare que c'est la plénitude de la nature et il l'explique dans l'aphorisme suivant.

3. Les bonnes et les mauvaises actions ne sont pas les causes directes dans les transformations de nature, mais elles agissent comme brisant les obstacles aux évolutions de nature: ainsi qu'un cultivateur brise les obstacles au flux de l'eau, qui alors s'écoule au plus bas par sa propre nature.

L'eau destinée à l'irrigation des champs se trouve déjà dans les canaux, mais elle est arrêtée par des écluses. Lorsque le cultivateur ouvre l'écluse, l'eau s'écoule d'elle-même, en vertu de la loi de gravitation. De même tout progrès et tout pouvoir sont déjà en chaque homme ; la perfection est la nature de l'homme, mais elle est enfermée et empêchée de suivre son cours normal. Si quiconque parvient à lui ouvrir les portes, la nature se précipite en lui. Et ainsi l'homme atteint les pouvoirs qui lui appartiennent déjà. Ceux que nous appelons des pécheurs deviennent des saints dès que les portes sont ouvertes et que la nature fait irruption en eux. C'est la nature qui nous pousse vers la perfection, et elle finira par y conduire chacun de nous. Tous ces exercices, toutes ces luttes pour devenir religieux ne sont qu'un travail négatif, destiné à écarter les obstacles et à ouvrir les portes à cette perfection qui est notre héritage légitime et notre nature. La théorie évolutionniste des anciens yogins peut être mieux comprise de nos jours à la lumière de la science moderne. Et pourtant cette théorie des yogins est une explication meilleure encore que la science actuelle. Les deux causes d'évolution que reconnaissent les modernes : la sélection sexuelle et la survivance du

mieux adapté, ne suffisent pas. Supposez que la connaissance humaine ait fait des progrès suffisants pour éliminer la concurrence, tant pour l'obtention de la nourriture matérielle que pour le choix d'un époux. D'après les savants, le progrès de l'humanité devrait alors s'arrêter et la race devrait périr. Quiconque opprime ses semblables peut tirer de cette théorie un argument pour apaiser sa conscience. Il ne manque pas d'hommes qui, tout en se posant en philosophes, veulent exterminer tous les individus pervers ou incompetents et ainsi préserver la race humaine — ce sont eux naturellement qui doivent être les seuls juges de la « compétence »! Mais le grand évolutionniste de l'antiquité, Patanjali, déclare que le véritable secret de l'évolution est la manifestation de la perfection qui existe déjà en tout être ; il ajoute que cette perfection a été emprisonnée, mais que derrière les murs le flot infini s'efforce de s'exprimer. Ces luttes et cette concurrence ne sont autre chose que le résultat de notre ignorance, parce que nous ne savons pas comment ouvrir les portes et laisser arriver l'eau. Le flot infini auquel les portes barrent la route doit nécessairement s'exprimer ; il est la cause de toute manifestation. La lutte pour la vie ou pour la satisfaction du désir sexuel n'est qu'un résultat éphémère, non nécessaire, et d'origine étrangère, que provoque notre ignorance. Même après que toute concurrence aura cessé, la nature parfaite, qui nous est aujourd'hui masquée, nous fera marcher de l'avant jusqu'à ce que chacun de nous soit devenu parfait. Il n'y a donc aucune raison de croire que la concurrence soit nécessaire au progrès. Chez l'animal, l'homme avait été supprimé, mais dès que la porte a été ouverte, l'homme a surgi. De même, il y a chez l'homme, à l'état latent, le dieu qu'enferment les grilles et les verrous de l'ignorance. Lorsque la connaissance abat ces obstacles, le dieu se manifeste.

4. De l'égoïsme exclusivement procèdent les esprits créés.

D'après la théorie du karma, nous subissons les conséquences de nos actions bonnes et mauvaises, et tout l'objet de la philosophie est de parvenir à la gloire de l'homme. Toutes les Écritures sacrées chantent la gloire de l'homme, la gloire de l'Âme, et en même temps elles prêchent karma. Une bonne action produit tel résultat, une mauvaise action en produit tel autre, mais si l'âme peut subir les conséquences d'une bonne ou d'une mauvaise action, l'âme ne correspond à rien. Les mauvaises actions mettent un obstacle à la manifestation de la nature du Purusha ; les bonnes actions enlèvent ces obstacles et la gloire du Purusha se manifeste. Le Purusha lui-même ne change jamais. Tout ce que vous pourrez faire ne détruira jamais votre propre gloire, votre propre nature, parce que l'âme ne peut subir l'action de rien. Seul un voile s'étend devant elle et en masque la perfection.

En vue de se débarrasser rapidement de leur karma, certains yogins créent *kāya-vyūha*, des groupes de corps, dans lesquels l'épuiser. Avec de l'égoïsme, ils créent des esprits pour tous ces corps. C'est ce qu'on appelle des « esprits créés », pour les distinguer de l'esprit originaire de celui qui les a fabriqués.

5. Quoique les activités des différents esprits créés soient variées, seul l'esprit originaire les contrôle tous.

Ces différents esprits, agissant dans ces différents corps, sont appelés « esprits faits », et les corps des « corps faits », c'est-à-dire des esprits et des corps qui ont été fabriqués. La matière et l'esprit sont comme deux réservoirs inépuisables. Quand vous devenez yogin, vous apprenez le secret qui vous en rend maître. Ce secret vous a toujours appartenu, mais vous l'aviez oublié. Quand vous devenez yogin, vous en retrouvez le souvenir. Vous pouvez alors en faire tout ce que vous voulez, le manipuler de telle manière que vous désirez. La matière dont est fabriqué un esprit créé est exactement la même qui est employée pour le macrocosme. Ce n'est pas que l'esprit soit une chose et que ce qui est

matériel en soit une autre ; ce sont des aspects différents d'une seule et même chose. *Asmitâ*, l'égoïsme, est la matière, l'état subtil de l'existence, dont sont fabriqués ces « esprits faits » et ces « corps faits » des yogins. Lorsque le yogin a découvert le secret de ces énergies de la nature, il peut par conséquent fabriquer n'importe quelle quantité de corps ou d'esprits avec la substance connue sous le nom d'égoïsme.

6. Parmi les divers chittas, celui qui est atteint par samâdhi est exempt de désir.

Parmi tous les esprits divers que nous voyons chez différents hommes, seul est suprême celui qui est parvenu au samâdhi, à la concentration parfaite. L'homme qui a obtenu certains pouvoirs par des drogues, par des paroles ou par la mortification, a encore des désirs, mais seul celui qui est parvenu au samâdhi par la concentration est libre de tous désirs.

7. Les œuvres ne sont ni noires ni blanches pour les yogins ; pour les autres elles sont de trois sortes : noires, blanches, mixtes.

Lorsque le yogin est arrivé à la perfection, ses œuvres et le karma produit par elles ne l'enchaînent pas parce qu'il ne les a pas désirés. Il continue simplement à agir ; il agit pour le bien et il fait le bien, mais il ne se préoccupe pas du résultat, et le résultat ne s'abat pas sur lui. Pour les hommes ordinaires, au contraire, pour ceux qui ne sont pas arrivés à cet état suprême, les œuvres sont de trois espèces ; noires (les mauvaises actions), blanches (les bonnes actions) et mixtes.

8. De ces trois sortes d'œuvres, sont manifestés dans chaque état seulement les désirs qui conviennent à cet état exclusivement. (Les autres sont tenus en suspens quant au temps présent).

Supposons que j'aie créé les trois espèces de karma, bon, mauvais et mixte, et que je meure et devienne un

dieu au paradis ; les désirs dans un corps de dieu ne sont pas les mêmes que ceux dans un corps d'homme. Le corps de dieu ne boit ni ne mange ; qu'advient-il de mes karmas antérieurs non encore épuisés, qui doivent produire pour effet le désir de boire et de manger ? Où iraient ces karmas si je devenais un dieu ? La réponse, c'est que les désirs ne peuvent se manifester que dans un milieu approprié. Seuls apparaîtront les désirs auxquels le milieu convient ; les autres resteront en réserve. Nous avons dans notre vie actuelle beaucoup de désirs divins, beaucoup de désirs humains, beaucoup de désirs bestiaux. Si je prends un corps de dieu, seuls les bons désirs surgiront, parce que le milieu leur sera favorable. Si je prends un corps d'animal, seuls les désirs bestiaux surgiront et les bons désirs devront attendre. Qu'est-ce que cela nous montre ? Que par l'action du milieu nous pouvons refréner ces désirs. Seul se manifestera le karma qui convient au milieu et qui lui est adapté. Cela montre que le milieu a un grand pouvoir pour refréner et maîtriser même le karma.

9. Il y a consécration dans les désirs, quoique séparés en espèce, espace et temps, y ayant identification de la mémoire et des impressions.

L'expérience, en devenant subtile, se transforme en impressions ; les impressions, en reprenant vie, deviennent la mémoire. Le mot « mémoire » comprend ici la coordination inconsciente des expériences passées, ramenées à des impressions, avec l'action consciente actuelle. Dans chaque corps, le groupe des impressions acquises uniquement dans un corps analogue devient la cause de l'action dans ce corps. Les expériences acquises dans un corps dissemblable restent latentes. Chaque corps agit comme s'il était le descendant d'une série de corps de cette seule espèce ; ainsi la consécution des désirs n'a pas à être interrompue.

10. La soif de bonheur étant éternelle, les désirs sont sans commencement.

Toute expérience est précédée par un désir de bonheur. Or l'expérience n'a pas eu de commencement puisque toute expérience nouvelle repose sur la tendance provenant de celles qui l'ont précédée ; le désir est donc sans commencement.

11. *(Les désirs) étant maintenus ensemble par leurs causes, effets, supports, objets, l'absence de ceux-ci produit leur absence.*

Les désirs sont maintenus ensemble par la cause et l'effet (1) ; si un désir a été produit, il ne meurt pas sans produire son effet. D'autre part, le chitta est la grande réserve, sur laquelle reposent tous les désirs passés réduits à la forme de samskâras ; jusqu'à ce qu'ils aient épuisé leurs effets, ils ne mourront pas. En outre, de nouveaux désirs naîtront tant que les sens accueilleront les objets extérieurs. Le désir ne disparaîtra que s'il est possible de se débarrasser de sa cause, de son effet, de son support et de ses objets.

12. *Le passé et l'avenir existent en leur nature propre, les qualités ayant différentes voies.*

C'est-à-dire que l'expérience ne provient jamais de la non-existence. Le passé et l'avenir, bien qu'ils n'existent pas sous une forme manifestée, existent sous une forme subtile.

13. *Ils sont manifestés ou subtils, étant de la nature des gunas.*

Les *gunas* sont les trois substances *sattva*, *rajas* et *tamas*, dont l'état grossier constitue l'univers des sens. Le passé et l'avenir proviennent des différents modes de manifestation de ces *gunas*.

(1) Les causes sont les « obstructions productrices de souffrance » (II, 3, p. 478, et les œuvres (IV, 7, p. 533) ; les effets sont « l'espèce, la vie, expérience de plaisir et de douleur » (II, 13, p. 486). (N. D. T.).

14. *L'unité dans les choses résulte de l'unité dans les changements.*

Bien qu'il existe trois substances, puisque leurs changements sont coordonnés, toutes choses ont leur unité.

15. *Puisque la perception et le désir varient relativement au même objet, le mental et l'objet sont de nature différente.*

C'est-à-dire qu'il existe un monde objectif indépendant de notre esprit. Ceci est une réfutation de l'idéalisme bouddhique. Puisque des personnes différentes voient une même chose de façons différentes, la chose ne peut pas être un effet de l'imagination d'un individu donné (1).

16. *Les choses sont connues ou inconnues à l'esprit, étant dépendantes de la coloration qu'elles donnent au mental.*

17. *Les états du mental sont toujours connus, parce que le Seigneur du mental, le Purusha, est immuable.*

Toute l'essence de cette théorie, c'est que l'univers est à la fois mental et matériel. Les deux aspects sont dans un état continu de flux. Qu'est ce livre ? C'est le produit d'une combinaison de molécules qui se transforme continuellement. Un groupe de molécules s'en va et un autre arrive, c'est un tourbillon. Qu'est-ce qui en fait l'unité ? Qu'est-ce qui fait que c'est le même livre ? Les modifications se produisent selon un rythme ; en une succession harmonieuse elles envoient des impressions à mon esprit et ces impressions, lorsqu'on les groupe, forment

(1) Certaines éditions contiennent ici un aphorisme supplémentaire : « L'objet ne peut être dit dépendre d'un seul esprit. N'y ayant aucune preuve de son existence, il deviendrait alors non-existant. »

Si le fait de percevoir un objet était le seul critérium de son existence, il en résulterait que, lorsque l'esprit est absorbé par quelque chose ou se trouve en samâdhi, l'objet ne se trouve plus être perçu par personne, et l'on pourrait tout aussi bien considérer cet objet comme non-existant. C'est là une conclusion à laquelle il n'est pas désirable d'arriver.

une image continue, bien que les éléments de cette image changent continuellement. L'esprit lui-même change continuellement. L'esprit et le corps sont comme deux couches d'une même substance qui se déplaceraient à des vitesses différentes. L'un des mouvements étant relativement plus rapide que l'autre, nous pouvons les distinguer. Supposons qu'un train soit en marche et qu'une voiture roule à côté de lui. Il est possible de déterminer dans une certaine mesure le mouvement de chacun d'eux. Mais il faut autre chose encore. Le mouvement ne peut être perçu que s'il existe quelque chose qui ne soit pas en mouvement. Lorsque plusieurs objets ont un mouvement relatif l'un par rapport à l'autre, nous percevons d'abord la motion du plus rapide, et ensuite celle des plus lents. Comment l'esprit va-t-il percevoir ? Il est également en état de flux. Il faut donc encore quelque chose qui se déplace plus lentement, puis une autre chose dont le mouvement soit encore plus lent, et ainsi de suite, sans qu'on puisse jamais arriver à un point final. La logique vous oblige donc à vous arrêter quelque part. Il vous faut clore la série en connaissant quelque chose qui ne change jamais. Derrière cette chaîne sans fin de mouvement est le *Purusha*, l'immuable, le sans-couleur, le pur. Toutes ces impressions se reflètent simplement sur lui, de même qu'une lanterne de projection envoie des images sur un écran sans pour cela ternir l'écran en aucune manière.

18. *Le mental n'est pas lumineux par soi-même, étant un objet.*

Une puissance immense se manifeste partout dans la nature, mais elle n'est pas lumineuse en soi, elle n'est pas intelligente par essence. Seul le *Purusha* est lumineux par soi-même et donne sa lumière à toutes choses. C'est la puissance du *Purusha* qui filtre à travers toute matière et toute force.

19. *(Cela résulte) aussi de ce qu'il est incapable de connaître les deux (lui-même et ses objets) en même temps.*

Si le mental était lumineux par soi-même, il serait capable de connaître en même temps soi-même et ses objets, ce qu'il ne peut pas faire. Lorsqu'il connaît l'objet, il ne peut pas réfléchir sur soi-même. Le Purusha est donc lumineux par soi-même tandis que le mental ne l'est pas.

20. *Si l'on admet un autre mental connaissant, il n'y aura pas de fin à de telles suppositions et la confusion de mémoire s'ensuivra.*

Supposons qu'il existe un autre mental connaissant le mental ordinaire ; il en faudrait alors encore un qui connaît celui-là, et ainsi de suite, sans fin. Cela provoquerait de la confusion de mémoire ; il n'existerait pas de magasin de souvenirs.

21. *L'essence de connaissance (le Purusha) étant immuable, quand le mental en prend la forme il devient conscient.*

Patanjali dit cela pour montrer plus clairement encore que la connaissance n'est pas une qualité du Purusha. Lorsque le mental s'approche du Purusha, celui-ci se reflète, pour ainsi dire, sur lui et le mental pour un temps devient connaissant et paraît être lui-même le Purusha.

22. *Affecté par celui qui voit et par le vu, le mental est capable de tout comprendre.*

D'un côté du mental se reflète le monde extérieur, le vu ; de l'autre se reflète celui qui voit ; ainsi vient au mental la faculté de toute connaissance.

23. *Le mental, quoique diversifié par d'innombrables désirs, agit en ayant un autre (le Purusha) pour fin, parce qu'il agit en combinaison.*

Le mental est un composé de diverses choses, et par conséquent ne peut pas travailler pour soi-même. Dans

ce monde, tout ce qui est une combinaison a une raison d'être, un tiers objet en vue duquel cette combinaison se produit. Ainsi cette combinaison qu'est le mental a pour fin le Purusha.

24. Pour qui discrimine, cesse la combinaison du mental comme Atman.

Par la discrimination, le yogin apprend que le Purusha n'est pas le mental.

25. Enclin alors à la discrimination, le mental atteint l'état préalable de kaivalya (isolement) (1).

Ainsi la pratique du yoga mène à la faculté de discrimination, à la clarté de vision. Le voile qui était devant nos yeux tombe et nous voyons les choses telles qu'elles sont. Nous trouvons que la nature est un composé, qu'elle montre un panorama au Purusha qui en est le témoin ; que la nature n'est pas le Seigneur, que toutes les combinaisons de la nature ont simplement pour but de montrer ces phénomènes au Purusha, au roi qui trône à l'intérieur. Lorsque par une longue discipline on parvient à la discrimination, la peur cesse et l'esprit arrive à l'isolement.

26. Les pensées qui surgissent pour y faire obstruction viennent des impressions.

Toutes les idées diverses qui surgissent et nous font croire que nous avons besoin de quelque chose d'extérieur pour être heureux sont des obstacles à cette perfection. Le Purusha est félicité et béatitude de par sa propre nature. Mais la connaissance en est recouverte par des impressions passées. Il faut que ces impressions épuisent leurs effets.

(1) Il existe une variante, dont le sens serait : « Alors le mental devient profondément (enfoncé) dans la discrimination et gravite vers kaivalya. »

27. *Leur destruction se fait de la même manière que celle de l'ignorance, de l'égoïsme, etc., comme il a été dit ci-dessus (1).*

28. *Si, même arrivé à la discrimination correcte des essences, on rejette les fruits, il vous survient comme résultat de la discrimination parfaite le samâdhi appelé nuage de vertu.*

Lorsque le yogin est parvenu à cette discrimination, il possède tous les pouvoirs indiqués au chapitre précédent, mais le véritable yogin les rejette tous. Il lui vient une connaissance particulière, une lueur particulière, appelée *dharma megha*, nuage de vertu. Tous les grands prophètes que l'histoire du monde a connus ont eu ce nuage de vertu. Ils avaient trouvé en eux-mêmes tous les fondements de la connaissance. Pour eux la vérité était devenue réelle. La paix, le calme et la pureté parfaite devenaient leur propre nature, après qu'ils avaient renoncé aux vanités des pouvoirs.

29. *D'où cessation des peines et des œuvres.*

Lorsque ce nuage de vertu est arrivé, il n'y a plus de crainte de chute, rien ne peut plus faire trébucher le yogin. Pour lui, il n'est plus de maux, plus de douleurs.

30. *Alors la connaissance, dégagée de recouvrement et d'impuretés, devenant infinie, le connaissable s'amenuise.*

La connaissance elle-même est présente ; son recouvrement a disparu. L'un des canons bouddhiques définit ce qu'on entend par Bouddha (qui est le nom d'un état) comme connaissance infinie, infinie comme le ciel.

Jésus y est parvenu et il est devenu le Christ. Tous vous parviendrez à cet état. La connaissance devenant infinie, le connaissable s'amenuise. L'univers tout entier,

(1) Cf. II, 10, p. 483 ci-dessus.

avec tous ses objets de connaissance, devient nul devant le Purusha. L'homme ordinaire se croit tout petit, parce que pour lui le connaissable semble infini.

31. Par là c'en est fait des transformations successives des qualités, car elles ont atteint leur terme.

Alors cessent à jamais toutes ces transformations diverses des qualités, qui changent d'une espèce à l'autre.

32. Les changements qui existent en relation aux moments, et qui sont perçus à l'autre bout (à la fin d'une série) sont succession.

Patanjali définit ici le mot succession : les changements qui existent par rapport aux moments. Pendant que je réfléchis, beaucoup de moments s'écoulent ; avec chacun d'eux, il y a un changement d'idées, mais je ne perçois ces changements qu'à la fin d'une série. C'est ce qu'on appelle succession, mais pour l'esprit qui a réalisé l'omniprésence, il n'existe pas de succession. Pour lui tout est devenu présent ; pour lui le présent seul existe, le passé et l'avenir sont perdus. Le temps est maîtrisé, toute connaissance arrive à la seconde. Tout est connu en un éclair.

33. La résolution dans l'ordre inverse des qualités, après dégagement de tout motif d'agir avec le Purusha pour fin, c'est kaivalya, ou c'est l'établissement du pouvoir de connaissance dans sa propre nature.

La nature a achevé sa tâche, cette tâche altruiste qu'en bonne mère nourricière elle s'était imposée. Elle a tendrement pris par la main l'âme qui avait oublié ce qu'elle était, elle lui a montré toutes les expériences dans l'univers, toutes les manifestations ; elle l'a amenée de plus en plus haut à travers différents corps, jusqu'à ce que l'âme retrouvât sa gloire perdue et se rappelât sa propre nature. Alors la bonne maman s'en est retournée par le chemin par lequel elle était venue, car il y a d'autres

âmes encore qui se sont égarées dans le désert sans piste de la vie. C'est ainsi qu'elle travaille, sans commencement et sans fin. Et ainsi, à travers joies et douleurs, à travers le bien et le mal, le flot infini des âmes se déverse dans l'océan de la perfection, de la réalisation de soi.

Gloire à ceux qui ont réalisé leur propre naturel
Puisse leur bénédiction se poser sur notre tête à tous!