

YOGA SUTRAS

Si on nous dit que nos vies antérieures ont laissé des traces dans notre comportement actuel, certains se délecteront de ce genre d'idées, certains les rejeteront en bloc.

Si on nous dit que notre inconscient nous joue des tours et nous fait faire des bêtises, certains adoreront et suivront avidement les traces de Freud, Jung et consorts. D'autres trouveront la théorie psychanalytique obsolète et bien étroite.

Si on nous parle de mémoire du corps, certains vont s'enthousiasmer sur ces « nouvelles » théories faisant du corps le lieu d'imprégnation de la mémoire de l'individu, de la lignée, voire de l'humanité entière. D'autres seront suspicieux face à la « nouveauté » de cette théorie.

Et si ces différentes dénominations recouvraient un même concept, celui de traîner nos valises parfois lourdes de bagages collectés de-ci de-là en nous gênant de temps en temps aux alentours.

Les recherches sur les relations entre le corps et l'esprit sont vieilles comme le monde. Le yoga, comme les autres méthodes de connaissance de soi, a compris que l'on portait des traces « d'événements » antérieurs et que ces traces nous font souffrir. Il existe certaines méthodes yogiques pour sortir de ces souffrances.

La pensée du yoga opte pour l'accumulation d'émotions, d'actions, de pensées comme si elles étaient toutes consignées quelque part. De

la même manière que si j'ai collectionné des objets de mon vivant, ces objets ne disparaissent pas à ma mort. Ce paquet d'émotions, de pensées, d'actions va voyager et trouver une « bonne âme » vierge et neutre qui se chargera d'entretenir ce colis en le modifiant. Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Sans en parler explicitement, le yoga, comme beaucoup de philosophies orientales postule l'existence de vies antérieures.

Dans le deuxième chapitre des yogas sutras, Patanjali nous explique les moyens pratiques pour rejoindre la sérénité. Il commence par décrire les causes de nos souffrances, fait ensuite une incursion dans la loi du karma qu'il nous explique brièvement. Puis, il nous explique la dualité de la nature et de l'esprit. La deuxième moitié du chapitre sera consacrée à développer les fameux huit parties pratiques du yoga qui ont été reprises, interprétées et adaptées par les nombreuses écoles de yoga.

Rappelons que cette traduction et celles du 1^{er} chapitre (Echo du yoga N° 57, 58, 63) sont des traductions libres qui ne suivent pas le texte mot à mot mais qui résultent d'un cheminement en compagnie des sutras.

Nous avons pour chaque sutra ajouté l'une ou l'autre question pour aider le lecteur à comprendre le sutra et à l'adapter à sa propre voie d'évolution.

LES SUTRAS

LIVRE 2, Aphorismes 1 à 27

II.1 Tapah-svâdhyâya-îsvara-pranidhânâni kriyâ-yogah

Modifier nos habitudes par l'échauffement et la discipline, étudier la nature de notre équilibre interne et l'équilibre du monde, offrir ces équilibres à la conscience universelle, ces trois pratiques constituent le yoga de l'action.

Questions : Des changements se font-ils progressivement depuis que je pratique le yoga ? Dans mon corps, mais aussi dans mon comportement ? Le yoga m'amène-t-il à une meilleure connaissance de moi-même et du monde ? La pratique du yoga améliore-t-elle ma vie spirituelle ?

II.2 Samâdhi-bhâvanâ-arthah klesatanû-karana-arthas ca

Ce yoga de l'action nous rapproche de l'unité et éloigne peu à peu nos souffrances.

Questions : Me simplifier et m'alléger la vie me donne-t-il plus de temps pour mes pratiques spirituelles ?

II.3 Avidyâ-asmitâ-râga-dvesa-abhivivesâh klesâh

Les causes de nos souffrances sont la dispersion, l'hypertrophie de l'ego, l'attachement au plaisir (pas le plaisir lui-même), l'aversion et la volonté de rendre la vie permanente (alors qu'elle ne l'est pas).

Questions : Qu'est-ce que l'imper-

manence, l'ego ? Quels sont mes désirs et mes rejets ? Qu'est-ce que l'éternité ? Quand réaliserai-je mon esprit ? Pour cela, il n'est jamais trop tard.

II.4 Avidyâksetram uttaresâm prasupta-tanu-vicchinna-udârânâm

La dispersion est un immense champ dans lequel les autres causes de souffrance sont soit en graines, soit à l'état de jeune pousses, soit à l'état de plantes vigoureuses.

Questions : Quelle est ma nature profonde ? M'arrive-t-il de m'identifier à elle ?

II.5 Anitya-asuci-dukha-anâtmasu nitya-suci-sukha-âtma-khyâtir avidyâ

La dispersion est la confusion entre l'impermanent et le permanent, entre le relatif et l'absolu, entre l'impur et le pur, entre l'angoisse et la félicité d'être.

Question : Quelles sont les valeurs essentielles de ma vie ?

II.6 Drg-darsana-saktyor eka-âtmatâ-iva-asmitâ

L'hypertrophie de l'ego est la confusion entre le pouvoir de perception et l'instrument de perception.

Questions : Comment s'organise ma perception ?

Est-ce que mes instruments de perception (mon mental et mes sens) peuvent de temps en temps présenter à la conscience ce qu'ils captent dans le monde sans prendre parti ?

II.7 Sukha-anusayî râgah

L'attachement au plaisir est le résidu des expériences plaisantes passées.

Question : A quoi suis-je accro de manière irrépressible ?

II.8 Dukha-anusayi dvesah

L'aversion est le résidu d'expériences déplaisantes passées.

Questions : Qu'est-ce qui me fait systématiquement bondir ? Est-ce que je peux me détacher de la souffrance ? Puis-je comprendre mes mécanismes d'identification à elle ?

II.9 Sva-rasa-vâhî viduso'pi tathârûdho'bhinivesah

La volonté de rendre la vie permanente, ancrée chez tout un chacun est le désir de maîtriser le flux de la vie (plutôt que d'en prendre soin) alors qu'il le fait bien lui-même.

Questions : Suis-je prêt à mourir ou ai-je encore tant à faire ? Qu'est-ce que la mort ? Qu'est-ce qui meurt ?

II.10 Te pratiprasava-heyâh sûksmâh

Il est conseillé de supprimer les causes de souffrances à leur racine. On peut éteindre un incendie naissant avec un verre d'eau.

Question : Est-ce que ma pharmacie contient suffisamment de moyens préventifs pour soigner mes bobos affectifs, physiques et psychiques avant que ces bobos ne s'amplifient ?

II.11 Dhyâna-heyâs tad-vrttayah

La méditation brûle les graines des causes de souffrance de manière à ce qu'elles ne germent plus.

Questions : Est-ce que la méditation m'aide à prendre du recul par rapport à ce qui m'arrive immédiatement ? Puis-je installer un rythme méditatif, une discipline dans cette pratique ?

II.12 Klesamûlah karma-âsayo drsta-adrsta-janma-vedanîyah

Les racines de nos souffrances sont conservées dans un réservoir d'actions. Elles remontent à la surface de naissances en naissances.

Questions : D'où vient ma situation actuelle ? Est-elle le fruit de quelque chose ou cela me tombe-t-il du ciel ? Quelles sont mes tendances et d'où viennent-elles ?

II.13 Sati mûle tad-vipako jâty-ayurbhogâh

Tant que les racines existent, elles vont engendrer des naissances de durée plus ou moins définie et des types bien marqués d'expériences.

Question : Suis-je prêt à accepter ce genre d'aphorisme ou cela choque-t-il trop la conception de ma « liberté » ?

II.14 Te hlâda-paritâpa-phalâh punya-apunya-hetuvât

Tu reconnâtras l'arbre à ses fruits.

Questions : D'où vient ma joie ? D'où vient ma peine ? Qu'est-ce que je peux en déduire ?

II.15 Parinâma-tâpa-samskâra-dukhair guna-vrtty-avirodhâc ca dukham eva sarvam vivekinah

Pour le sage, tout est souffrance, car tout est soumis au temps, au changement et au jeu des gunas.

Questions : Qu'est-ce que pour moi l'impermanence ? Est-ce que je tiens comme important aujourd'hui le sera-t-il encore demain ?

II.16 Heyam dukham anâgatam

La souffrance a venir peut être évitée.

Question : Puis-je regarder paisiblement les effets des actes passés et changer mon comportement actuel pour ne plus souffrir dans le futur ?

II.17 Drastr-drsyayoh samyogonheyahetuh

La souffrance nous vient d'un manque de recul.

Questions : M'arrive t-il de regarder le ciel et les étoiles et de me faire tout petit ?

II.18 Prakâsa-kriyâ-sthiti-silam bhuta-indrya-âtmakam bhoga-apavargartham drsyam

Luminosité, action et stabilité existent dans chaque parcelle de la nature. Ces qualités existent pour nous aider à jouir du monde et à nous en libérer.

Questions : Quels sont mes rapports avec la nature ? L'exploiter ? S'en méfier ? S'y noyer ? S'en détacher ?

II.19 Visesa-avisesa-linga-mâtra-alingâni guna-parvâni

Les gunas sont ici et là-bas, dans le monde manifesté et dans l'autre.

Question : Puis-je, à l'instar des yoga sutras, du Tao Te King et de biens d'autres enseignements spirituels comprendre les lois de la nature sans sortir de chez moi ?

II.20 Drastâ drsi-mâtrah suddho'pi pratyaya-anupasyah

L'esprit immuable semble prendre la forme du pouvoir de cognition.

Question : Ai-je des moments de pur silence, de pure présence de-ci de-là dans mes journées ?

II.21 Tad-artha eva drsyasya-âtmâ

La nature n'existe que pour mettre en évidence un principe supérieur.

Questions : Qu'est-ce que l'esprit ? Qu'est-ce que l'intelligence ? Proviend-elle de la matière ou la matière provient-elle de l'intelligence ?

II.22 Krta-artham prati nastam apy anastam tad-anya-sâdhâranatvât

Le sage ne polémique plus. Les changements et vicissitudes du monde n'existent plus pour lui, même s'il sait que ces vicissitudes existent encore pour les autres.

Question : « Celui qui sait ne parle pas, celui qui parle ne sait pas » nous dit le Tao Te King. Lorsque l'on donne des leçons à autrui sur son comportement, en donne-t-on à autrui ou à soi-même ?

II.23 Sva-svâmi-saktyoh svarûpa-upalabdhi-hetuh samyogah

Que serions-nous sans notre statut social, professionnel ou familial ? Que serait un châtelain sans son royaume ? Que serait l'esprit sans le monde ?

II.24 Tasya hetur avidyâ

L'identification entre esprit et nature est dangereuse.

II.25 Tad-abhâvât samyoga-abhâvo hânânam tad drseh kaivalyam

Redonner la souveraineté à l'esprit en respectant la nature reste la finalité du yoga.

Questions (II 23, 24, 25) : La réalité suivant le Yoga est dans la dualité (contrairement au Vedanta qui est non dual). Puis-je bien comprendre les parties de cette dualité (esprit et matière) ? Puis-je comprendre leurs rapports très subtils sans les identifier l'un à l'autre ? La pratique de la méditation m'aide-t-elle dans ce sens ? Suis-je suffisamment en paix avec la matière, la nature, avec le monde pour réaliser l'esprit dans sa souveraineté ?

II.26 Viveka-khyâtir aviaplavâ hânâ-upâyah

La présence à la Présence est le meilleur moyen d'éliminer la dispersion et de retrouver la nature de l'esprit.

Question : De moins en moins de questions.

II.27 Tasya saptadhâ prânta-bhumih prajñâ

La connaissance de l'esprit se fait en sept étapes :

1 Plus rien ne m'excite dans ma soif de connaître le monde.

2 Les causes de souffrances sont détruites.

3 Mon mental s'arrête par la méditation.

4 Je comprends la place du mental en moi.

5 Mon mental a fait son devoir, il n'a plus rien à capter.

6 Plaisirs et douleurs disparaissent avec le mental.

7 Plaisirs et douleurs ne sont plus aliementés.

Question : A ce stade, il n'y a plus de place pour les questions.

Thierry Van Brabant