

LES ECHOS DE SAINT-MAURICE

Edition numérique

Jean ERACLE

Aspects du yoga hindou

Dans *Echos de Saint-Maurice*, 1962, tome 60, p. 240-258

© Abbaye de Saint-Maurice 2012



ASPECTS DU YOGA HINDOU

Bien des aspects des cultures orientales sont aujourd'hui largement répandus en Occident ; parmi eux : le Yoga hindou. En effet, les livres, les revues, et même les journaux, ne se comptent plus, qui présentent au public occidental ces vieilles techniques de l'Inde. En bien des endroits — et même en Valais —, il existe des cours de Yoga. Toutefois, il faut bien le dire, la connaissance qu'on en a, n'est pas toujours totalement conforme à la réalité. Certains n'y voient qu'une gymnastique originale ou le moyen de se maintenir en santé ; d'autres se lancent dans ces pratiques sans discernement, avec une sorte d'exaltation. Il n'est donc pas inutile que nous tentions d'éclairer nos lecteurs sur ce monde très complexe qu'est le Yoga de l'Inde.

Nul ne peut comprendre véritablement ce qu'est le Yoga, s'il ne connaît pas le but de toute vie religieuse en Inde.

« Le but ultime d'un Hindou, écrit Usha Chatterji ¹, est de réaliser *Brâhman* et, pour parvenir à Le connaître, nous devons nous connaître nous-mêmes, car Il est en nous et hors de nous. Posséder cette vérité est *moksha* ou *nirvâna* ».

Brâhman, dans la conception hindoue, c'est l'Absolu, l'Unique, l'Infini et l'Eternel, ce qui échappe à toute description.

¹ *Comprendre la Religion hindoue*, Paris 1954 ; p. 24.

La création est la manifestation de *Brâhman*.

En se manifestant, la nature de *Brâhman* apparaît double : c'est la nature supérieure ou *purusha*, l'esprit, auquel toutes les âmes participent ; c'est la nature inférieure ou *prakriti*, qui comporte l'ensemble des choses matérielles.

Au fond de l'homme est *âtman*, le Soi, impérissable et éternel, qu'il ne faut pas confondre avec le moi individuel connu par les sens : en réalité, *âtman* est identique à *Brâhman*².

Parce que l'homme s'identifie avec le moi individuel que lui présente l'expérience des sens, il est victime d'une illusion et ainsi, par le résultat de ses actes (*karma*), il se trouve entraîné dans la ronde du déterminisme de la matière : ce déterminisme, fait de l'enchaînement des causes et des effets, de la suite des renaissances et des morts, est appelé *samsâra*.

La libération ou *moksha*, — le *nirvâna* ou extinction désigne la même réalité — consiste à vaincre l'illusion, par conséquent à renoncer complètement à s'identifier avec le moi individuel pour découvrir le vrai Soi, lequel doit être perçu comme identique à *Brâhman*.

Plusieurs chemins, un seul but

Pour parvenir à cette réalisation spirituelle, plusieurs voies (*mârگا*) sont possibles.

Voici les quatre voies traditionnelles présentées par l'Inde, telles que les énumère Swami Nityabodhananda³ :

1. La voie de l'action ou *Karma Yoga*.
2. La voie de la connaissance ou *Jnâna Yoga*.

² Les relations entre *âtman* et *Brâhman* ne sont pas expliquées toujours de la même manière par les penseurs de l'Inde : les conceptions hindoues, fondées essentiellement sur une expérience vivante et ineffable, oscillent sans arrêt entre ce qui nous semble un monisme panthéistique et un dualisme débouchant sur un théisme proche des religions occidentales. Par ailleurs, il se trouve également en Inde des systèmes de pensée fondés sur l'athéisme. C'est dire la difficulté que peuvent avoir les Occidentaux dès qu'ils abordent la culture indienne.

³ *Le chemin de la Perfection selon le Yoga-Vedanta*, Paris 1960 ; p. 121.

3. La voie de la dévotion ou *Bhakti Yoga*.
4. La voie de la discipline et de l'hygiène mentale ou *Râja Yoga*.

On remarquera que Nityabodhananda appelle du nom de Yoga les diverses voies spirituelles de l'Inde.

En réalité, le mot yoga vient d'une racine sanscrite qui veut dire « lier ensemble », « tenir serré », « atteler », « mettre sous le joug »⁴. Considéré par rapport à son but, on peut dire avec Usha Chatterji⁵ que « le Yoga signifie union de l'homme et du Suprême ». Considéré au contraire dans son développement, le Yoga peut être regardé, suivant le D^r Sarvepalli Radhakrishnan, comme « la technique de la concentration ». Cet auteur écrit en effet : « Dès les temps les plus anciens le mot yoga a été employé pour décrire des pratiques et des expériences d'un certain ordre qui ont été plus tard adaptées aux enseignements des différentes techniques, *Jnâna*, *Bhakti* et *Karma*. Chacune de ces dernières a recours aux pratiques de *Dhyâna Yoga*, la voie de la méditation »⁶.

Les trois premières voies se réfèrent aux trois types fondamentaux de tempéraments humains : réfléchis, émotifs ou actifs. A ce propos le D^r Radhakrishnan écrit : « Pour ceux qui cherchent la connaissance Dieu est la lumière éternelle, claire et radieuse comme le soleil de midi ; aucunes ténèbres en lui. Pour ceux qui cherchent la vertu, il est l'éternelle justice, inébranlable et impartiale, et pour ceux que l'émotion domine il est l'éternel amour et la beauté de la sainteté. Comme Dieu combine en soi ses attributs, l'homme tend à la vie intégrale de l'esprit »⁷.

Cela signifie que si chacun peut suivre la voie qui correspond le mieux à son tempérament et à son évolution intérieure, en définitive tous finissent par communier dans un but identique. C'est que la destruction de l'illusion pour réaliser l'identité du Soi et de *Brâhman* peut

⁴ Mircéa Eliade, *Pantanjali et le yoga*, Le Seuil, Paris 1962 ; p. 7.

⁵ *Comprendre la Religion hindoue*, p. 88.

⁶ *La Bhagavad-Gîtâ*, Adyar, Paris 1954 ; *Introduction*, p. 64.

⁷ Id. p. 61.

s'accomplir tout aussi bien par l'étude des rapports qui existent entre Dieu, le Soi et la Nature, et c'est *Jnâna Yoga* ; par l'action totalement dépouillée d'attachement, et c'est *Karma Yoga* ; ou encore par l'abandon de soi-même dans l'amour entre les mains d'un Dieu personnel et c'est *Bhakti Yoga*.



Le yogin de la « Descente du Gange »
Sculptures dans la falaise, à Mahavalipuram
(Inde, VII^e s.)

Quant à la quatrième voie, si elle est à l'origine au service des trois autres, elle peut former un tout en elle-même, comme nous le voyons dans les *Yoga Sûtras* de Patanjali.

C'est à cette dernière voie, le *Rajâ Yoga* ou Yoga Royal, à qui appartient spécialement le nom de Yoga, que sont consacrées ces quelques pages.

Un étrange manuel

Les enseignements spirituels du Yoga, transmis de maîtres à disciples et d'une manière orale durant de longs siècles, ont été condensés dans cette sorte d'aide-mémoire que sont les *Yoga Sûtras* de Patanjali. La doctrine qui y figure est considérée en Inde comme l'une des six façons orthodoxes de voir la Réalité⁸. Bien que l'on ne sache rien de leur auteur, les *Yoga Sûtras* semblent avoir été réunis au II^e siècle de notre ère⁹.

Comment se présente cet ouvrage ?

Comme un recueil d'aphorismes (*sûtras*) en quatre livres.

Le premier livre, « De la Contemplation », contient 51 sentences et définit la nature de la contemplation, ce qui la favorise et aussi ce qui lui fait obstacle.

Le deuxième, « De la Pratique », donne en 55 versets la description de la méthode.

Le troisième, « Des Pouvoirs », dépeint les degrés supérieurs de la contemplation ainsi que les effets et les signes de l'ascension spirituelle ; il contient 54 aphorismes.

Enfin le dernier, « De l'Indépendance », qui comprend 34 sentences, retouche certains thèmes déjà expliqués

⁸ Les six *darçanas* orthodoxes, considérés souvent en Occident comme des systèmes philosophiques, sont plutôt des « points de vues » différents suivant lesquels il est possible d'envisager la Réalité. Cela explique qu'ils ne s'excluent pas, mais qu'ils sont capables de s'interpénétrer. Les six *darçanas* orthodoxes sont : Nyâya (une sorte de logique), *Vaiçeshika* (système atomiste), *Sâmkhya* (dualisme athée de l'esprit et de la matière), *Yoga* (système pratique), *Pârva Mîmânsâ* (vision ritualiste de l'univers), *Vedânta* (spéculation sur la nature d'*Âtman* et de *Brâhman*). Il existe des *darçanas* non-orthodoxes ; ainsi le Bouddhisme et le Jaïnisme. Sur les *darçanas* hindous, voir par exemple Emile Gathier, s. j., *La Pensée hindoue*, Le Seuil, Paris 1960.

⁹ Sur la date et l'auteur des *Y. S.* voir Mircéa Eliade, *Patanjali* et le Yoga, p. 10 et 11. Pour nos citations des *Y. S.* nous avons utilisé les traductions d'Ernest E. Wood dans *La pratique du Yoga* (trad. française de R. Jouan et R. Baude), Payot, Paris 1962, et de Swami Vivekananda dans *Les Yogas Pratiques* (trad. franç. de L. Reymond et J. Herbert), Albin Michel, Paris 1960.

auparavant et paraît une ajoute au texte primitif : il peut remonter au V^e siècle de notre ère seulement.

Il faut apaiser les tempêtes

« Le Yoga, écrit Patanjali, est le contrôle des idées dans l'esprit.¹⁰ »

L'esprit peut être comparé à un lac, les idées à des vagues. Les vagues empêchent de voir le fond du lac : de même les idées empêchent de découvrir la Réalité présente au fond de l'esprit. Cette Réalité, but de la vie religieuse hindoue, c'est le Soi profond, *âtman*, conçu comme identique à *Brâhman*. Parce que l'esprit est terni par les idées, l'homme prend son contenu mental pour la Réalité. Et comme ses idées lui viennent des sens et du monde matériel, l'homme se laisse entraîner dans le tourbillon du *samsâra*.

C'est ce qu'expriment les deux aphorismes suivants :

« Alors (s'il y a contrôle), il y a installation du contemplateur (*purusha*) dans sa propre nature.

Sans quoi il y a identification avec les idées.¹¹ »

Tout l'effort du yogin sera donc de maîtriser complètement l'esprit, afin d'obtenir la béatitude.

Quelle béatitude ?

Celle d'Içvara.

Içvara, le Seigneur, est le Dieu personnel (*Ishtâ Devâta*) des yogins. Cependant on aurait tort de le regarder comme le créateur : il se présente plutôt, dans le système de Patanjali, comme le Maître spirituel (*gurû*) parfait et universel, celui qui éclaire par son exemple. Il n'est ni le but, ni un principe de grâce, mais la vie d'Içvara est le modèle de celle du yogin et son souvenir dans l'âme, un stimulant à rechercher la réalisation spirituelle.

« Içvara est un esprit (*purusha*) spécial, exempt de souffrance, d'actions, de leurs résultats et de désirs.

C'est en Lui que se trouve la source inégalée de toute connaissance.

Il a été aussi le maître des anciens, car il n'est pas limité par le temps.¹² »

¹⁰ Y. S. I, 2.

¹¹ Y. S. I, 3-4.

¹² Y. S. I, 24-26.

La vie d'Içvara est une vie totalement séparée du monde : Içvara ne s'occupe pas de l'univers, il est complètement absorbé dans la contemplation de la Réalité qui est en lui-même. Telle sera aussi la vie du yogin.

Les huit membres du Yoga

Comment alors va s'y prendre le yogin pour atteindre la parfaite pureté du miroir intérieur, la sérénité totale au lac de son esprit ?

Patanjali répond :

« A l'aide des membres du Yoga.

Ces membres sont au nombre de huit, savoir : les Abstinenances (*yama*), les Règles (*niyama*), la Posture (*âsana*), le Contrôle de la respiration (*prânâyâma*), le Repliement des sens (*pratyâhâra*), la Concentration (*dhâranâ*), la Méditation (*dhyanâ*) et la Contemplation (*samâdhi*).¹³ »

Abstinenances et Règles

Les deux premiers membres consistent en dispositions générales indispensables à tout développement spirituel.

« De ces huit membres, les Abstinenances sont : ne pas offenser, ne pas mentir, ne pas voler, ne pas être sensuel, ne pas accaparer.¹⁴ »

Ces prescriptions n'exigent pas de commentaires particuliers : elles correspondent à notre décalogue et forment la base morale exigée par tous les maîtres spirituels de ceux qui veulent parcourir les voies mystiques. Mentionnons toutefois, en corrélation avec ces prescriptions, le verset 33 du premier livre, qui recommande la bienveillance, la compassion, la sympathie joyeuse envers tous les êtres, même les méchants.

« Les Règles sont : la Propreté, le Contentement, la Préparation du corps, l'Étude et la Concentration sur Içvara.¹⁵ »

La Propreté consiste non seulement dans l'hygiène extérieure, mais aussi dans la purification des organes

¹³ Y. S. II, 28-29.

¹⁴ Y. S. II, 30.

¹⁵ Y. S. II, 32.

internes. La libération des voies respiratoires joue ici un rôle primordial à cause de l'importance accordée à la maîtrise du souffle dans la pratique du Yoga.

Le Contentement est une sorte de purification mentale : il s'agit d'accepter les circonstances présentes et de s'en contenter, sans chercher continuellement une situation meilleure.

La Préparation du corps consiste dans une sage réglementation du sommeil et de la nourriture.

L'Étude et la Concentration sur *Içvara* doivent maintenir l'esprit toujours éveillé à la poursuite du but élevé du Yoga.

Si à ces dispositions on ajoute encore le secours jugé indispensable du *gurû* ou maître spirituel, on se rend compte que les exercices qui vont suivre s'appuient sur une base solide et éprouvée.

La Posture

« La posture, écrit Patanjali, c'est ce qui est stable et agréable.

Cela est obtenu par un renoncement à tout effort, en pensant à l'Infini.

De cette façon les paires de contraires ne créent pas de troubles.¹⁶ »

Voilà tout ce que les *Yoga-Sûtras* nous disent sur la posture. C'est bien peu de choses pour notre curiosité excitée par l'habitude que nous avons de considérer le Yoga comme une gymnastique particulière aux nombreux exercices plus ou moins spectaculaires. C'est que Patanjali s'attache à l'essentiel : pour lui, ce qui est important, c'est de trouver la posture idéale qui favorisera au mieux la concentration mentale. Cette pose doit être stable, agréable, exempte d'effort et de tension, de sorte qu'on ne soit pas dérangé durant l'exercice mental par des impressions corporelles comme les dualités bien-mal, chaud-froid, etc. Il est précisé que cette fixité corporelle peut s'acquérir par la pensée de l'Infini. C'est tout.

Ajoutons que la posture considérée comme idéale est une pose assise. Il en existe plusieurs : toutes visent à laisser la poitrine dégagée. Le corps doit demeurer droit,

¹⁶ Y.S. II, 46-48.

mais sans aucune tension. La *Bhagavad-Gîtâ* donne une description très ancienne de la posture :

« Que le yogin place dans un lieu propre un siège stable, ni trop haut ni trop bas, couvert d'herbe sacrée, d'une peau de daim et d'une étoffe superposées.

Là prenant place sur le siège, concentrant son esprit et maîtrisant sa pensée et ses sens qu'il pratique yoga pour la purification de l'âme.

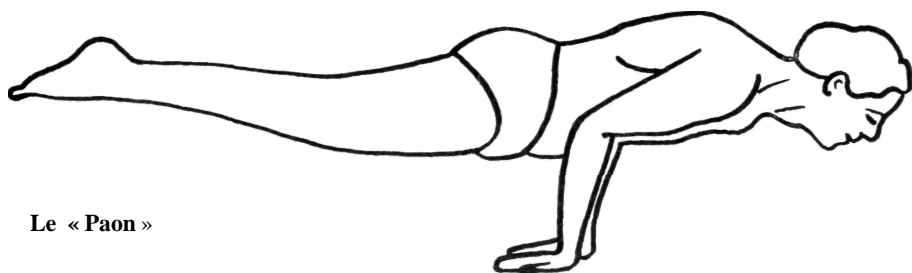
Qu'il maintienne le corps, la tête et le cou droits et immobiles, le regard fixé sur l'extrémité du nez, sans regarder autour de soi.¹⁷ »



Le « Lotus »

L'expérience a fait préciser certaines poses : on connaît ainsi la pose du Lotus (le pied droit est croisé sur la cuisse gauche, puis le pied gauche est croisé sur la cuisse droite), celle du Héros (le pied droit est sur la cuisse

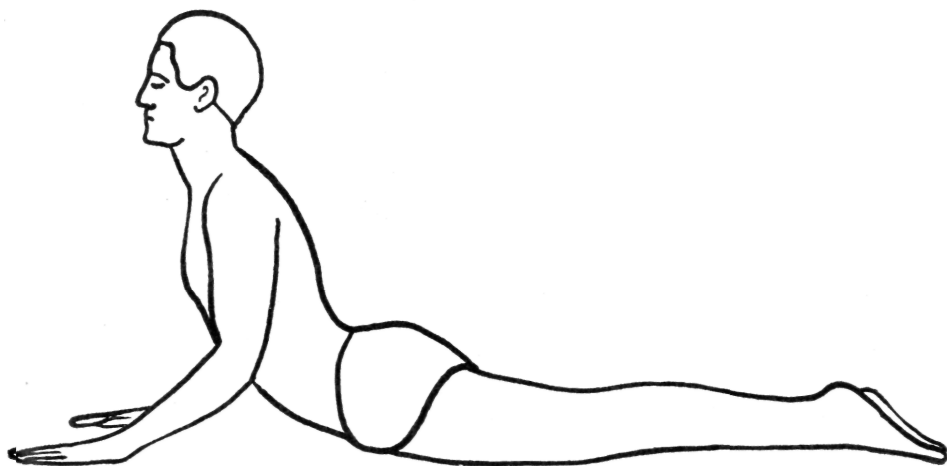
¹⁷ *Bhagavad-Gîtâ*, VI, 11-13.



Le « Paon »

gauche, le pied gauche est replié sous la cuisse droite), celle du Diamant (les jambes sont repliées de chaque côté du corps et l'on est assis entre les talons), etc.

Pour parvenir à acquérir la posture convenant à chacun, on a élaboré toute une série d'exercices pour assouplir la musculature. En même temps, on se rendait compte que de tels efforts, accomplis en pleine conscience, favorisaient la maîtrise du corps et, tout en stimulant les différents organes, permettaient l'éveil des centres psychiques. Aussi a-t-on peu à peu développé cette manière de gymnastique, ce qui a donné naissance aux diverses



écoles de *Hatha Yoga*, qui prirent un grand essor à partir du XII^e siècle de notre ère¹⁸.

Le *Hatha Yoga*, la forme de Yoga habituellement connue en Occident, n'est qu'une partie cultivée pour elle-même du Yoga Royal. Il consiste essentiellement en exercices de posture et de contrôle de la respiration. Le *Hatha Yoga* met l'accent, non pas sur l'effort musculaire comme tel, mais sur la prise de conscience qui doit accompagner cet effort. Les exercices, effectués très lentement, doivent être conscients et harmonisés avec la respiration.

Les postures inventées par les diverses écoles sont beaucoup trop nombreuses pour qu'il soit possible de seulement les énumérer : elles portent d'ailleurs des noms poétiques comme la posture du Cobra ou celle du Lion, celle de la Sauterelle ou celle du Poisson, celle de la Cigogne ou celle du Paon, celle de l'Arc ou celle de la Charrue, ou encore la si importante posture du Cadavre qui vise à obtenir un état de parfait délassement¹⁹.

Le Contrôle de la respiration

« Ceci obtenu, continue Patanjali, il faut s'attacher à respirer régulièrement. Les mouvements d'aspiration et d'expiration doivent être contrôlés.

La condition du souffle à son entrée, à sa sortie ou à l'arrêt est déterminée quant au lieu, au temps et au nombre, elle devient longue et pure.

Il se produit une quatrième condition qui fait oublier le soin d'aspirer et d'expirer.

En conséquence, le voile qui cache la lumière s'éclaircit.

Et l'esprit devient apte à la Concentration²⁰.

L'expérience montre qu'il existe un lien entre la pensée et la respiration. Ainsi une réflexion intense tend à ralentir le mouvement respiratoire, tandis qu'une pensée

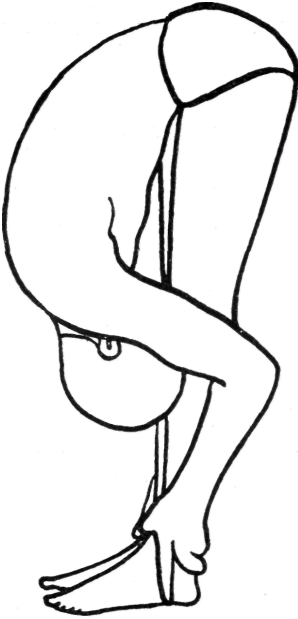
¹⁸ Voir Mircéa Eliade : *Patanjali et le Yoga*, p. 165 et suiv.

¹⁹ Il existe actuellement de nombreux ouvrages où les poses sont décrites, par exemple *Sport et Yoga*, de Selvarajan Yesudian et Elisabeth Haich, Lausanne 1958 ; ou *Yoga asanas*, de Swami Vishnoudevananda et Louis Frédéric, Paris 1961.

²⁰ Y. S. II, 49-53.

troublante le précipite. En maîtrisant le souffle, il est donc possible de créer certains états mentaux²¹.

La première chose est ici de parvenir à respirer d'une manière rythmée, en proportionnant l'aspir et l'expir ainsi que l'arrêt du souffle à l'intérieur ou au-dehors du corps.



La « Cigogne »

La respiration doit être parfaite quant au lieu, c'est-à-dire remplir la capacité de l'adepte, et cela s'effectue par la respiration complète harmonisant dans un même mouvement les régions abdominale, intercostale et claviculaire. Le souffle est réglé quant au temps et au nombre par la lenteur avec laquelle on exécute la respiration et par la durée des exercices. A la fin, on doit parvenir à ce que cette respiration calme, totale et régulière, s'effectue d'une manière naturelle. Alors il est possible d'atteindre à la concentration.

Voici, à titre d'exemple, la respiration complète telle qu'elle est décrite par Selvarajan Yesudian²²:

« Après avoir exhalé, nous aspirons lentement par le

²¹ En stricte vérité, le *prânâyâma* n'est pas exactement le contrôle du souffle, mais du *prâna*. Vivekananda écrit à ce propos : « 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. 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. » *Les Yogas Pratiques*, p. 550.

²² *Sport et Yoga*, p. 139.

nez, en comptant jusqu'à huit, et en ajoutant l'une à l'autre les respirations abdominale, médiane et supérieure en un mouvement de vague : nous dilatons d'abord notre abdomen, puis nos côtes et enfin nous soulevons les clavicules. A ce moment la paroi abdominale se rétracte déjà légèrement et nous commençons l'expiration comme l'inspiration, c'est-à-dire en rentrant d'abord la paroi abdominale, puis en contractant la cage thoracique et enfin en abaissant les épaules — tout en expirant par le nez... Entre l'inhalation et l'exhalation, nous pouvons retenir notre souffle aussi longtemps que cela nous est facile ».

L'exercice suivant, à effectuer lentement, est enseigné par le grand penseur hindou Shankarâchârya (VIII^e siècle)²³ :

« Fermant la narine droite avec le pouce, s'emplit d'air par la narine gauche, selon la capacité ; puis, sans aucun intervalle, rejeter l'air par la narine droite en fermant la narine gauche. Aspirant de nouveau cette fois par la narine droite, rejeter l'air par la narine gauche, selon la capacité ; en pratiquant cet exercice trois ou cinq fois de suite à quatre heures différentes du jour, avant l'aube, au milieu de la journée, le soir et à minuit, on atteint en quinze jours ou un mois à la pureté des nerfs ».

Le Repliement des sens

« Il y a Repliement des sens, disent les *Sûtras*, quand ils ont été détachés de leur fonction propre et participent, en quelque sorte, de la nature de l'esprit.

De là résulte l'obéissance absolue des sens.²⁴ »

Absorbé par une lecture passionnante, je puis ne pas entendre ce que font ceux qui m'entourent. Mes oreilles continuent sans doute à être frappées par les ondes sonores, mais je n'y prends pas garde parce que mon esprit est occupé entièrement à autre chose. C'est exactement là le Repliement des sens, cinquième membre du Yoga.

Seulement ce qui, dans le cas de la lecture absorbante, s'opère d'une manière involontaire, doit s'accomplir dans le Yoga avec le concours de la volonté. Autrement dit, c'est volontairement que le yogin obtient ce Repliement des sens, et il l'effectue en dirigeant toute sa puissance

²³ D'après Vivekananda, *Les Yogas Pratiques*, p. 388.

²⁴ Y. S. II, 54-55.

mentale vers l'objet unique de sa méditation. C'est pourquoi, dans la pratique, le *pratyâhâra* n'est pas dissociable du *samyama* ou Équilibre de l'esprit constitué par les trois degrés supérieurs du Yoga Royal.

L'Équilibre de l'esprit

Le troisième livre des *Yoga Sûtras* commence ainsi :

« La Concentration est la fixation de l'esprit sur un point.

La Méditation est la poursuite de l'effort mental sur ce point.

La Contemplation est la même chose quand l'éclat de l'objet subsiste seul, comme si celui-ci était dépouillé de sa propre forme.

Les trois, dans leur unité, constituent l'Équilibre de l'esprit (*samyama*).

De la maîtrise de celui-ci survient la lumière de la connaissance.

Cela doit être effectué par degrés.

Ces trois membres sont plus intérieurs que les précédents.

Mais cela même est un membre extérieur par référence à ce qui est sans germe.²⁵ »

A lire ces aphorismes, on est amené à penser que les trois derniers membres du Yoga s'enchaînent les uns aux autres normalement et aboutissent ainsi au *samâdhi* sans germe. Cet état est dit sans germe parce que, suivant les conceptions de l'Inde, il ne crée plus d'attachement pouvant conduire l'âme à se réincarner. Autrement dit, le sommet du Yoga Royal est la libération elle-même déjà obtenue en cette vie.

Que les trois derniers membres du *Râja Yoga* s'enchaînent normalement les uns aux autres, cela est affirmé par ce passage librement traduit par Swami Vivekananda, du *Karma Purâna*²⁶ :

« Si l'esprit peut être fixé sur un centre pendant douze secondes, c'est une *dhâranâ* ; douze de ces *dhâranâs* forment un *dhyâna* et douze de ces *dhyânas* forment un *samâdhi* ».

²⁵ Y. s. III, 1-8.

²⁶ *Les Yogas Pratiques*, p. 456.

L'art de méditer

Voyons maintenant, par quelques exemples, comment s'y prennent les yogins pour pratiquer la méditation.

Reproduisons d'abord les judicieux conseils de Swami Sivananda Sarasvati²⁷ :

« Pendant la méditation n'imposez aucun effort aux yeux, non plus qu'au cerveau. Ne luttez pas avec le mental ; faites de la relaxation. Laissez doucement couler la pensée divine. Pensez fermement à l'objet de la méditation. Ne repoussez pas violemment les pensées intruses. Nourrissez des sentiments pleins d'élévation et ce qui est vicieux s'évanouira de lui-même ».

Indiquons ensuite l'exercice pour les débutants appelé *trâtaka*. Le même auteur le décrit ainsi²⁸ :

« Le *trâtaka* consiste à regarder fixement. Ecrivez le mot OM en noir sur un mur et asseyez-vous en face de



La syllabe sacrée « OM » symbole de l'Infini

ce point. Concentrez-vous sur lui les yeux ouverts jusqu'à ce que les larmes se mettent à couler. Fermez ensuite les yeux et évoquez l'image de cette syllabe sacrée. Ouvrez de nouveau les yeux et recommencez à regarder

²⁷ *La Pratique de la Méditation*, trad, franç. C. Andrieu et J. Herbert, Albin Michel, Paris 1950, p. 147.

²⁸ Id., p. 115.

jusqu'à ce que les larmes reviennent. Augmentez graduellement la durée de cet exercice... Il fortifie le mental errant et met fin à son ballotement. »

Il est possible de se concentrer sur toutes sortes d'objets. Parmi les objets privilégiés sont les centres psychiques situés, suivant les conceptions de l'Inde, dans les diverses parties du corps. On peut ainsi se concentrer sur le centre du cœur, où entre les sourcils ou encore au sommet du crâne. Le *Kûrma Purâna* dépeint ainsi une manière de se concentrer sur le sommet du crâne, puis sur le cœur²⁹ :

« Voici quelques thèmes de méditation : Imaginez un lotus situé sur le sommet de votre tête, à quelques pouces au-dessus : la vertu est son centre, sa tige est la connaissance. Les huit pétales du lotus sont les huit pouvoirs du yogin. A l'intérieur, les étamines et le pistil sont la renonciation. Si le yogin rejette les pouvoirs extérieurs, il arrivera au salut. Ainsi les huit pétales du lotus sont les huit pouvoirs, mais les étamines et le pistil qui sont à l'intérieur sont la renonciation absolue, la renonciation à tous les pouvoirs. A l'intérieur du lotus, pensez à Celui qui est en or, au Tout-puissant, à l'Intangible, à Celui qui a pour nom *Aum*, l'Ineffable, baigné d'une lumière éclatante. Voici un autre thème de méditation : Pensez à un espace dans votre cœur, et, au milieu de cet espace, à une flamme qui brûle. Pensez à cette flamme comme étant votre âme, puis voyez à l'intérieur de cette flamme une autre lumière étincelante qui est l'Ame de votre âme, Dieu. Méditez sur cela dans votre cœur. »

Une autre manière de méditer est de fixer l'image d'un dieu, puis, les yeux fermés, de la reconstruire ensuite mentalement :

« Lorsque vous méditez sur le Seigneur Krishna, au début, placez Son image devant vous. Regardez-la fixement, sans battement de paupières ; voyez d'abord Ses pieds, puis Sa robe de soie jaune ; ensuite la parure de Son cou, Son visage, Ses boucles d'oreilles, Sa couronne ornée de diamants, Ses bracelets ; fixez ensuite Sa conque, Son disque, Sa massue et Son lotus. Après quoi, revenez à Ses pieds et recommencez, et cela pendant

²⁹ *Les Yogas Pratiques*, p. 456.

une demi-heure. Si vous éprouvez de la fatigue, regardez fixement Sa face...

Ensuite, fermez les yeux et projetez mentalement l'image ; dirigez le mental sur les différentes parties, comme il vient d'être dit³⁰. »

Il existe en Inde deux espèces de méditations : la première est dite *saguna*, avec attributs, la seconde *nirguna*, sans attributs. Swami Sivananda Sarasvati s'exprime ainsi à leur sujet³¹ :

« Quand vous voyez l'image du Seigneur Krishna et que vous méditez les yeux ouverts, c'est la forme concrète de la méditation. Lorsque vous pensez à cette même image, mais en fermant les yeux, c'est encore une forme concrète de méditation, mais plus subtile. Si vous méditez sur la lumière abstraite et infinie, la méditation est encore plus subtile. Les deux premiers types appartiennent à la forme *saguna*, la dernière à la forme *nirguna*. Même dans celle-ci subsiste au début une forme concrète, pour fixer le mental. Plus tard, cette forme s'évanouit ; alors le méditant et l'objet de la méditation ne sont plus qu'un. »

En d'autres termes, la méditation doit partir d'une forme concrète sur laquelle le mental se fixe et se concentre, puis, à mesure que l'exercice se prolonge et que l'aspirant acquiert de l'habitude, la méditation se purifie pour atteindre une forme abstraite.

« Voici maintenant, écrit le même auteur³², une méditation abstraite sur l'Absolu sans forme ni attributs : Répétez mentalement OM avec un sentiment de présence réelle, en y associant les idées d'existence pure, de connaissance pure, de félicité pure (*Sat-chit-ânanda*) : Je suis toute joie ; je suis toute félicité. »

L'exemple que nous venons de citer fait mention d'un usage que nous ne pouvons pas laisser passer sans nous y arrêter quelque peu. Il s'agit du *Japa Yoga*, ou procédé de concentration qui consiste à répéter des formules sacrées appelées *mantras*. Cette répétition qui peut être extérieure ou purement mentale doit évidemment

³⁰ *La Pratique de la Méditation*, p. 198-199.

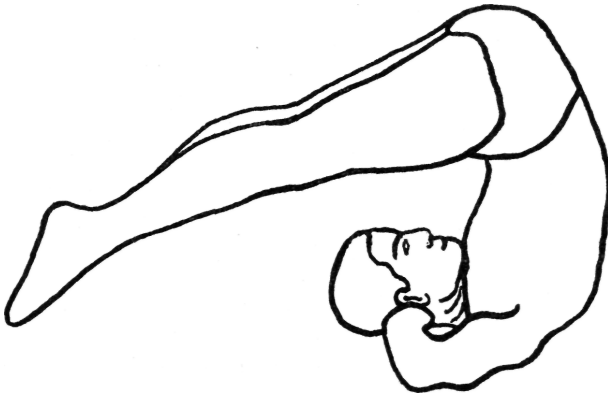
³¹ *Id.*, p. 219.

³² *Id.*, p. 220.

s'harmoniser avec la respiration. Elle s'accompagne souvent de la concentration sur une sorte de diagramme symbolique appelé *yantra*. Le *mantra* le plus simple et le plus connu est la syllabe sacrée OM (*Aum*) indiquée dans l'exemple ci-dessus. Il en existe de nombreux autres, de longueurs variées. Par ce procédé, ce qui est signifié par la formule pénètre comme une vague dans l'esprit et favorise ainsi la concentration mentale. Ajoutons que le *mantra*, pour être « vivant », doit être normalement transmis par le maître pendant l'initiation du disciple.

Cet usage peut être aussi pratiqué avec les versets des Livres Saints : on recommande ainsi de répéter mentalement des passages de la *Bhagavad-Gîtâ*.

Nous ne pouvons évidemment pas nous étendre plus longuement sur un sujet aussi vaste que la méditation pratiquée en Inde. Les quelques exemples que nous avons fournis suffisent à donner une idée de la manière dont les yogins hindous progressent dans les voies spirituelles.



La « Charrue »

Conclusion

Après ce que nous venons d'exposer, le lecteur pourra se rendre compte un peu de ce que sont les voies du Yoga hindou. Si certaines positions sous-jacentes à ces pratiques sont inadmissibles pour des chrétiens ou du moins exigeraient d'être précisées et éclairées par la lumière de la révélation du Christ, il n'en demeure pas moins, croyons-nous, que nous pouvons tirer profit de certaines de ces méthodes. Rien ne s'oppose à ce que des chrétiens, prudemment, cherchent à obtenir le calme intérieur et augmentent leur pouvoir de concentration par des exercices venus du Yoga. De même, il est tout à fait possible d'adapter la Méditation yoguique elle-même, à condition toutefois que l'effort humain soit toujours considéré comme une ouverture à l'action divine, comme une coopération à l'œuvre de la Grâce en nos cœurs.

Certains auteurs chrétiens, comme le R. P. Déchanet³³, ont essayé de transfigurer les méthodes de l'Inde en les plaçant dans l'éclairage de la tradition chrétienne la plus authentique. On peut ne pas être satisfait de ces essais, il est toutefois indéniable qu'un tel effort mérite considération. Pourquoi une telle synthèse ne pourrait-elle pas s'accomplir ? Le Christianisme n'a-t-il pas reçu mission de tout saisir pour tout transfigurer dans sa lumière ?

Jean ERACLE

Le cliché de la p. 243 nous a été aimablement communiqué par le « Nouvelliste du Rhône ». Quant aux dessins, ils sont de l'auteur.

³³ J. M. Déchanet, o. s. b. : *La Voie du Silence. Un yogisme chrétien*. Desclée, de Brouwer, 1959. Les méthodes de l'Hésychasme byzantin paraissent elles-mêmes inspirées des techniques de l'Inde : sur ces méthodes, voir notre article *La prière du cœur* dans *Les Echos de Saint-Maurice*, mai-juin 1961, p. 148-167.