

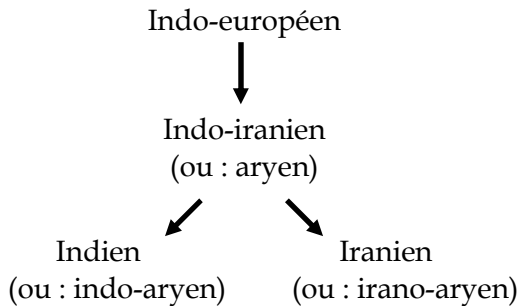
DOSSIER

LES YOGA-SUTRA DE PATANJALI

LE SANSKRIT, VEHICULE DU SACRÉ

Dans son ouvrage remarquable sur *Le sanskrit*, le savant français Pierre-Sylvain Filliozat met en évidence trois caractéristiques de cette langue, qui la singularisent parmi toutes les langues du monde : la **longévité** (seuls le chinois et le grec peuvent rivaliser avec le sanskrit dans la durée), la **stabilité** (très tôt codifié, le sanskrit est une langue savante qui a cessé d'évoluer naturellement) et la **sacralité** (dans la pensée indienne, le sanskrit s'identifie avec la parole éternelle, transcendante et salvatrice).

Le sanskrit appartient à la grande famille des langues indo-européennes, qui est représentée, en Asie, par deux grands groupes, l'indien et l'iranien ; ceux-ci ont des rapports si étroits entre eux qu'on peut les réunir sous le nom d'indo-iranien ou aryen :



Dans l'indo-aryen (nom donné à la branche indienne de l'aryen), on peut distinguer trois époques : 1° l'indo-aryen **ancien**, représenté par le sanskrit ; 2° l'indo-aryen **moyen**, qui regroupe les langues dérivées du sanskrit et attestées depuis les derniers siècles avant l'ère chrétienne jusqu'au X^{me} siècle ap. J.-C. (à ce stade linguistique appartiennent le pâli et divers dialectes appelés « *prâkrits* ») ; 3° l'indo-aryen **moderne**, de plus en plus diversifié, qui comprend les

langues vivantes de la plupart des Etats de l'Inde actuelle.

Le sanskrit dans sa forme la plus ancienne est appelé **sanskrit védique**, étant donné que les documents qui nous le font connaître est le corpus de textes connus sous le nom générique de « *Veda* » (litt. 'savoir'). Bien qu'il soit impossible de les dater exactement, les textes védiques sont largement antérieurs à l'ère chrétienne. Avant d'être écrits, ils ont dû se transmettre par tradition orale, de maître à disciple. Le plus archaïque de ces textes, le *R̥g-Veda*, recueil liturgique d'hymnes versifiés, doit être antérieur au X^{me} s. av. J.-C.

Le sanskrit dit **classique** est un état de langue plus récent, qu'on trouve attesté dans plusieurs textes en prose : les *brāhmaṇa* (commentaires des textes védiques), les *āraṇyaka* et *upaniṣad* (commentaires plus spéculatifs), les *sūtra* (traités techniques relatifs aux rites, aux coutumes). L'emploi profane du sanskrit commence avec les deux grandes épopées versifiées que sont le *Mahābhārata* et le *Rāmāyāṇa*. Le sanskrit classique a été fixé comme langue savante par le travail de nombreux grammairiens, parmi lesquels il faut citer en premier lieu Pāṇini (IV^{me} s. av. J.-C.), Kātyāyana (III^{me} s. av. J.-C.) et Patañjali (II^{me} s. av. J.-C.) ; il a servi d'expression à une immense littérature (lyrique, dramatique, narrative, philosophique, technique, etc.) et s'est maintenu avec un très grande stabilité jusqu'à l'époque moderne comme langue littéraire et aussi comme langue scientifique : les *paṇḍits* (érudits) de l'Inde en usent comme les clercs du Moyen Age occidental et les humanistes de la Renaissance se servaient du latin.

La dénomination de langue « sanskrite » n'est attestée que vers le V^{me} ou le VI^{me} s. ap. J.-C. ; sa création indique que la langue était passée à cette époque au statut de langue seconde, apprise à l'aide des grammairiens. En effet, par opposition au nom de *prākṛta*, qui signifie 'naturel, ordinaire, spontané' et qui désigne de manière générale les parlers vivants de l'époque (les « *prākṛits* »), le terme *saṃskṛta* veut dire 'préparé, apprêté, construit' ; la langue sanskrite est 'apprêtée' par la grammaire afin de permettre l'exercice de l'esprit dans tous les

domaines de l'intelligence. Grâce au travail des grammairiens, le sanskrit a pu développer une capacité exceptionnelle d'adaptation à toutes les disciplines scientifiques et acquérir des ressources admirables pour la création littéraire et poétique ; c'est dans ce sens qu'on peut dire que le sanskrit est devenu un instrument 'parfait' pour la manifestation de la pensée.

Dans la tradition religieuse et philosophique de l'Inde, « parole » et « sanskrit » sont identifiés; support de la parole éternelle, le sanskrit est lui-même conçu comme éternel.

Par ailleurs, la parole est l'outil principal lors de l'invocation rituelle des dieux lors du sacrifice : douée d'une efficacité redoutable, la parole a été considérée elle-même comme une divinité. C'est précisément l'utilisation du sanskrit dans la liturgie qui confère à cette langue son caractère surnaturel : la sacralité du sanskrit découle du fait qu'elle est la seule langue qui convienne à l'énonciation de la formule rituelle (*mantra*). « Le sanskrit a donc en propre la puissance transcendante » et, à ce titre, il est « l'instrument technique du rite d'accomplissement de la présence et de l'action de Dieu » (P.-S. Filliozat).

Enfin, le sanskrit a une valeur salvatrice, dans la mesure où la grammaire de cette langue apparaît comme une voie de salut : elle permet de discerner ce qui dans le langage éternel donné à l'homme a été corrompu par l'homme. Dans ce sens, la grammaire est un instrument de purification de la connaissance : « la grammaire est la porte de la délivrance, la médecine des impuretés de la parole ; elle purifie toutes les sciences ; elle projette sa lumière en elles... » (Bhartṛhari, V^{me} s. ap. J.-C.).

Bibliographie : P.-S. Filliozat, *Le sanskrit* (Que sais-je ?, 1416), Paris, PUF, 1992.

Lambert Isebaert,
Président du département d'études grecques, latines et orientales,
Université catholique de Louvain

YOGA POUR LA VIE :

LES *YOGA-SUTRAS* DE PATAÑJALI

PREMIERE PARTIE D'UNE SERIE : L'EVOLUTION DU YOGA

Vous êtes assis dans un café, sirotant du thé chaud, tout en lisant un magazine de yoga. Vous avez juste fini votre cours de yoga préféré et vous vous sentez vraiment bien. Chouette entraînement... Et pourtant, profondément en vous, vous savez que le yoga représente plus que l'alignement, l'anatomie, et les commentaires innombrables sur le fait d'être « enraciné », « centré » et « équilibré ».

Vous avez raison, le yoga, c'est plus, beaucoup plus que cela. Les « postures » ne sont qu'un élément d'un système complexe de psychologie spirituelle, une philosophie pratique dont la source est le bijou d'un savoir collecté de l'Inde, vieux de 5 000 ans, les *Vedas*.

LES VEDAS

Largement compris comme étant d'inspiration divine, les *Vedas* sont des enseignements oraux préservés durant des générations grâce à une mémorisation parfaite et à une répétition précise. De l'enseignant à l'étudiant, du père au fils, les sons sacrés des psalmodies védiques font partie intégrante de la vie indienne depuis des siècles.

Ce texte, très vaste, traite des batailles épiques de l'homme et de ses efforts intérieurs. L'enseignement est répété à de multiples reprises à travers les psalmodies, les chants, les poèmes, les mythes et les fables. Ces leçons sont tellement riches qu'un adage indien dit : « Si vous avez perdu votre vache, cherchez et vous la retrouverez dans les *Vedas* ».

LES SIX DARSHANAS

De façon à organiser et clarifier ces vastes enseignements, les anciens sages ont exprimé les *Vedas* selon leur sensibilité par le biais de six philosophies qu'on appelle les *darshanas*. Le mot vient d'une racine qui signifie « voir ». Ces « points de vue » présentent ainsi six manières de regarder la vie, six perspectives distinctes pour réduire la souffrance humaine.

Le *yoga* est une d'elles. Il a été condensé dans un texte intitulé « Les

Yoga-Sûtras de Patañjali ». Même si d'autres travaux importants sur le yoga existent, comme la *Bhagavad-Gîtâ*, la *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*, le *Yoga-Rahasya*, etc., la philosophie complète du yoga exprimée dans les *Yoga-Sûtras* est la plus éclairée et la plus complète. Pour bien comprendre le yoga, en avoir à la fois une vue globale et précise, il faut étudier les *sûtras* de Patañjali, c'est « le » texte de référence.

Clarifions : il y a une distinction importante entre le mot « *yoga* », et la *philosophie du yoga*. Le mot « *yoga* » apparaît dans les *Vedas* où il signifie le plus souvent « (re)lier », ou « focaliser l'attention », tandis que la philosophie du yoga en tant que *darshana* est un système complet, avec une définition spécifique du yoga, la description des difficultés et autres obstacles, des techniques spécifiques et des actions pour l'accomplir.

Alors que trois des *darshanas* sortent du cadre de cet article, l'exploration de deux autres, le *sâmkhya* et le *vedânta*, peut nous aider à comprendre ce que le *yoga* est... et n'est pas.

VEDANTA ET NON DUALISME

Le *vedânta* est un *darshana* non dualiste, il constitue le fondement de l'hindouisme. Pour simplifier, le *vedânta* dit : « Tout n'est qu'un, seule une chose existe », et l'hindouisme étant un non dualisme théiste, cette seule « chose » est Dieu. Malgré l'apparition de nombreuses divinités, il n'y a réellement qu'un seul Dieu : *Brahmâ*. Beaucoup de manifestations ou expressions divines (« les dieux »), mais un seul Dieu. Il n'y a donc aucune dualité ni multiplicité, contrairement à ce que l'on pourrait croire en voyant tous les « dieux » indiens, car toutes ces formes divines ne font qu'un.

Le bouddhisme par exemple est un non dualisme non théiste. Il dit également qu'il n'y a « qu'une seule chose », mais pour le Bouddha, celle-ci n'est pas Dieu mais plutôt quelque chose comme la conscience, la complétude, le néant... Quelque chose, mais rien « qu'une seule » chose.

Intransigeant et facilement reconnaissable, le non dualisme utilise des concepts comme « *mâyâ* », « l'illusion », pour expliquer que toute autre chose que l'UN n'est pas vraiment réel. Pour les non dualistes, la racine de la souffrance humaine est la séparation. Nous souffrons

quand nous nous voyons comme ayant une existence séparée de la seule chose, quand nous croyons « l'illusion ». La souffrance prend fin quand on réalise, lentement ou soudainement, avec ou sans outils, que tout est « un ».

Les religions et les philosophies sont réconfortantes, sources d'inspiration et assez populaires à travers le monde. Le yoga n'est pas une religion et la philosophie dualiste du yoga est enracinée dans *sâmkhya*, qui présente un point de vue sensiblement différent de celui des religions.

Une autre clarification : il y a sans aucun doute de nombreux non dualistes qui pratiquent le yoga pour approfondir leur expérience de « l'un ». Vous êtes peut-être l'un d'entre eux. Mais le non-dualisme (« tout est un ») ne fait pas intrinsèquement partie de la philosophie du yoga.

YOGA, SAMKHYA, ET DUALISME

Le *sâmkhya* décrit toute réalité comme ayant *deux* composants : le *purusha*, ou la « conscience profonde », et la *prakriti*, la « matière ».

Le *sâmkhya* dit que ces composants sont connectés mais séparés, différents l'un de l'autre. C'est en cela que le *sâmkhya* est dualiste. Dans le *sâmkhya* comme dans le *yoga*, l'objectif n'est pas de fusionner ou dissoudre toutes choses en « un tout ». L'accent est placé sur la nécessité d'éclairer les parties individuelles et de clarifier leurs relations. La relation, comme nous le verrons, est l'axe central dans le *yoga*.

Le *purusha* est une pure conscience, sans forme. Il ne change pas et il perçoit. Le *purusha* voit, mais n'est pas affecté par ce qu'il observe.

La *prakriti* est le monde manifesté (grossier et subtil). Cela inclut toute matière, la nature, et le mental ou psychisme. À l'opposé du *purusha*, la *prakriti* est changeante, en évolution perpétuelle.

Selon *sâmkhya*, la *prakriti* possède trois qualités distinctes et fondamentales qu'on appelle les trois *gunas*.

L'une est *rajas*, facteur de dynamisme et de changement. Dans la nature, le feu est *rajasique*. Où le feu existe, la forme change : le papier devient cendre, le bois devient braise, et l'oxygène froid et la matière organique se transforment en dioxyde de carbone. Les humains font

l'expérience de ce *guna* par l'action mais aussi par l'anxiété, la nervosité, l'insomnie, etc.

Le second *guna* est *tamas* : lent, lourd, obscur et résistant. Dans le monde naturel, le roc est *tamasique*. La pierre change de forme, mais très lentement et seulement après avoir subi beaucoup de pressions ou de frottements. *Tamas* est la résistance au changement. On expérimente *tamas* dans l'ennui, la fatigue, l'hésitation, la léthargie, le doute et la dépression.

Le troisième *guna* est *sattva* : ce qui est juste, bon, lumineux, transparent. *Sattva* caractérise ce qui est approprié, équilibré, harmonieux, lumineux et positif. Selon *sâmkhya*, la vraie nature du mental humain est *sattvique*.

Et *sattva*, bien que faisant partie de la *prakriti*, est l'aspect de la matière la plus proche du *purusha*. En d'autres termes, la caractéristique de conscience et de stabilité de *purusha* sera plus probablement expérimentée par un mental *sattvique*.

Un esprit trop agité (*rajasique*) ou trop lourd (*tamasique*) fait seulement l'expérience de son propre mouvement. Il ne peut de fait connaître sa conscience profonde (*purusha*). La conclusion du *sâmkhya* est que pour connaître la vérité la plus profonde, être stable et heureux, un esprit *sattvique* est requis. La pratique du yoga vise par conséquent à favoriser *sattva* dans le mental. Toute pratique qui s'en éloigne – fut-ce la pratique des postures – ne fait pas partie du yoga.

LES YOGA-SUTRAS ET L'ESPRIT SATTVIQUE

Les *Yoga-Sûtras* de Patañjali sont comme un guide pour cultiver un esprit *sattvique*. Le grand sage Patañjali a compilé les *sûtras* il y a environ 2 000 ans. On n'en sait pas beaucoup plus sur ce personnage à part qu'il a également composé des travaux de fondement sur l'*âjur-veda* (la médecine traditionnelle de l'Inde) et la grammaire *sanskrite*.

Les 195 aphorismes des *Yoga-Sûtras* sont des enseignements succincts sur la vie, la souffrance, et la nature du mental. Premier texte à explorer la psychologie humaine de manière aussi profonde et systématique, les *sûtras* ressemblent plus à des notes de lecture qu'à des leçons complètes. Ils se prêtent à de nombreuses interprétations

en fonction de l'état d'esprit de l'étudiant. Pour bénéficier pleinement de ces enseignements immémoriaux, il convient d'étudier les *sûtras* avec un enseignant qualifié, un enseignant aussi familier avec chaque *sûtra* qu'avec les besoins de chaque étudiant.

En terme général cependant, la philosophie du yoga constate que le mental est aussi bien un outil intéressant qu'une source de souffrance. Dans l'aphorisme I.2, Patañjali définit l'état de yoga par « un mental *sattoïque*, stable, et capable de se concentrer » (*citta-vrittinirodha*). Il s'agit du mental qui peut expérimenter la vérité, la conscience, et la joie, (*sat-cit-ânanda*), ce qui, selon le yoga, est notre vraie nature.

Mais du fait que le mental fait partie de la *prakriti*, il peut également être *rajasique* ou *tamasique*. Un tel mental déséquilibré est enclin à une perception faussée. Le résultat est la tristesse, l'inconfort et la maladie. Et cette douleur est réelle. A l'inverse du non dualisme où la séparation et la tristesse sont vues comme illusoire, pour le yoga la souffrance, la maladie et la tristesse sont des réalités tangibles. Elles peuvent toutefois être remplacées par d'autres réalités comme le confort, le bien-être, et la joie.

Les *sûtras* explorent de nombreux aspects de la vie, y compris les relations, le style de vie, le corps, la respiration, les sens, et l'esprit. L'objectif, une fois de plus, est d'accomplir la complétude en affinant les parties individuelles et en clarifiant leurs relations. Puisqu'elles sont toutes interconnectées, l'affinement d'une aire crée une amélioration pour les autres.

Ainsi, une respiration lente, profonde pour mobiliser le corps dans des postures stables et confortables, peut aider à focaliser le mental et éclairer les émotions. Ceci nous ramène au début de l'article : vous vous sentez bien juste avec votre thé chaud après votre cours de yoga favori. Allez-y, prenez une autre gorgée, c'est bon.

Robert Birnberg
Professeur de yoga et formateur en Californie,
reconnu par la *Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation*

Traduction : Marie De Clerck

TRADUIRE, COMMENTER, PUBLIER, LIRE LES YOGA-SUTRA

I. TRADUIRE – YOGA-SUTRA, LIVRE I *SUITE DE LA TRADUCTION LIBRE*

Poursuivons notre traduction libre des *yoga-sutra* entamée dans les Echos 57 et 58. Rappelons que cette traduction ne s'en tient pas toujours strictement aux *sutras* mais qu'elle peut inclure de temps en temps des commentaires comme celui de Swami Hariharananda (*sutra* I.39) et qu'elle fait part de l'expérience pratique du traducteur. Nous allons envisager quelques moyens yogiques pour calmer le mental. Que celui qui, immergé dans le monde moderne n'a pas son mental agité de manière récurrente passe son chemin et ces quelques *sutras* judicieux. Patanjali s'adresse à tous les autres : gens de son époque et également ceux de notre époque. Visionnaire ? Nous dirions plutôt constante humaine du passé, du présent et du futur que celle de la propension à l'hypertrophie mentale. Allez, préparez-vous, la pharmacie mentale va ouvrir ses portes.

Le calme extrême du mental est en effet un pré-requis à la méditation. Un des avantages des postures de yoga est qu'elles peuvent intégrer certains des aphorismes suivants et également servir de supports de méditation. Dans cet esprit, nous sommes favorables à la complémentarité du *Hatha-Yoga* et du *Raja-Yoga*.

I.32 tat pratishedhârtam ekatattvâbhyasah

Faire en conscience une chose à la fois est une vertu yogique.

I.33 maitrî karunâ muditopekshânâm sukhadukkha punyâpunyâ vishyânâm bhâvanâtah citta prasâdanam

Notre attitude envers les autres peut fortement influencer notre mental ; le yoga préconise une attitude

- *d'amitié face à ceux qui réussissent à être heureux,*
- *de compassion face à ceux qui souffrent,*
- *de joie face aux vertueux,*
- *d'indifférence face à ceux qui sont dans le vice.*

I.34 pracchardana vidhâranâbhyam vâ prânasya

Laisser agir et observer les forces naturelles lors de l'expiration et de la rétention à poumons vides équilibre le mental.

I.35 vishayavatî vâ pravrittirutpannâ manasah sthitinibandhinî

L'affinement des perceptions sensorielles conduit à un calme divin.

I.36 vishokâ vâ jyotishmatî

Le mental se calme lorsque l'on médite sur un état lumineux, ressenti intérieurement.

I.37 vîtarâga vishayam vâ cittam

Les êtres dont le mental est très calme peuvent nous aider si on les sollicite.

I.38 svapnanidrâ jnânâmbanamvâ

Une autre vie commence dans le sommeil et dans les rêves. Ensemencer ces derniers se révèle être une expérience yogique apaisante.

I.39 yathâbhimata dhyânâdvâ

Si l'on peut se concentrer sur quelque chose que l'on aime, on pourra le faire également sur nos constituants de base (tattvas).

C'est quoi cette histoire ? On s'occupe tellement du mental, on le nettoie, on lui fait les doux yeux, on en prend soin, on le calme puis on va le larguer, le laisser sur le côté... Oui mais avant cela on en a besoin, mais surtout qu'il la ferme. Car lorsqu'il a droit au chapitre, il nous ramène nos vieilles histoires non résolues, ou bien il croit dur comme fer ce qu'il élabore mais en fait, il mélange tout, la pensée, la

réalité, les sensations, les expressions par rapport à un même objet d'enquête. En plus, il est très égoïste : « Hors de moi, point de salut, point de connaissance. » affirme t-il haut et fort. Le yoga s'insurge contre cette prise de pouvoir, contre ce pouvoir absolu. Le yoga nous dit dans les sutras ci-dessous qu'il y a d'autres moyens de connaissance et que le rôle du mental va être de réfléchir (dans le sens d'un miroir) et de présenter les objets à un autre niveau de conscience, plus stable, moins sujet aux remous. Pour cela, le mental doit être nickel, poli (dis bonjour à tes aînés), repoli (à force de le frotter avec un tampon jex, il va devenir comme du cristal, mais que d'aspérités encore et encore). Quand on croit que c'est fini et propre, les vagues resurgissent et on ne sait même pas d'où elles sortent. Les *samskaras* disent-ils. Et bien moi je voudrais bien un tampon jex spécial *samskaras*. En attendant, courage, frottons et rentrons dans les derniers sutras du livre 1 relatifs à la méditation.

I.40 parama-anu parama-mahattva-anto'sya vasîkârah

L'univers infiniment grand et infiniment petit se livre au yogui sans désir.

I.41 ksîna-vrtter abhijâtasya-iva maner grahitr-grahana-grâhyesu tat-stha-tad-anjanatâ samâpattih

Un mental paisible et transparent comme du cristal permet d'unir un objet, celui qui le regarde et l'intelligence de ce regard en un tout harmonieux.

I.42 tatra sabda-artha-jnâna-vikalpai samkîrnâ savitarkâ samâpattih

Prendre conscience qu'on mélange le mot, l'objet et les idées par rapport à l'objet, puis dissocier ces trois états est un grand pas vers la méditation.

I.43 smrti-parisuddhau sva rûpa-sûnyâ-iva-artha-mâtra-nirbhâsâ nirvitarkâ

Se libérer du connu nous entraîne dans la nudité de l'objet médité.

I.44 etayaiva savicârâ nirvicârâ ca sûksma-visayâ vyâkhyâta

Ne soyons pas étonné dès lors de basculer dans le domaine subtil qui prend sa source dans le chaudron primordial de la Nature.

I.45 sûksma-visayatvam ca alinga-paryavasânam

L'origine subtile des évènements se trouve dans le non-manifesté.

I.46 tâ eva sabîjah samâdhih

Ces plongées abyssales dans la conscience provoquent encore des remontées de l'inconscient.

I.47 nirvicâra-vaisâradye dhyâtma-prasâdah

Rentrer sans raisonnement mais avec toute sa conscience dans les plus fins arcanes du subtil nous dévoile notre luminosité intérieure.

I.48 rtam bharâ tatra prajnâ

De cette dernière, émane la vérité au-delà des apparences.

I.49 sruta-anumâna-prajnâbhyam anya-visayâ visesa-arthatvât

Tous les savoirs du monde s'inclinent alors devant cette connaissance (co-naissance).

I.50 taj-jah samskâro'nya-samskâra-pratbandhî

Les traces laissées par ces méditations peuvent venir à bout de nos anciens schémas.

I.51 tasya api nirodhe sarva-nirodhâm nirbîjah samâdhih

Ces dernières traces enlevées, nous voilà prêts pour nous fondre entièrement dans notre nature spirituelle.

II. TRADUIRE, COMMENTER ET PUBLIER

Nous avons rencontré trois enseignants de yoga, tous trois belges, qui ont traduit, commenté et publié les yoga-sutra de Patanjali. Ils donnent chacun une partie d'eux-mêmes à travers ce travail. Partage d'expériences et de points de vue.



Frans Moors, élève de Desikachar, pratique et enseigne le yoga depuis plus de trente ans. Après avoir travaillé dans le domaine de la grande distribution jusqu'au début des années 80, il se consacre ensuite exclusivement à l'enseignement du yoga.

Qu'est-ce qui t'a amené à écrire et commenter les Yoga-Sûtra ?

Yves Melon a été mon premier professeur de yoga. Il m'a invité au cours que Jean-Pierre Radu donnait dans la banlieue de Liège. Ce fût mon premier contact avec le texte de Patañjali.

Quelques années plus tard, j'ai commencé une formation avec Claude Maréchal. Les Yoga-Sûtra occupaient une place de choix dans son cursus. L'année d'après, j'ai commencé mon étude annuelle en Inde. Les sùtras étaient au programme. Ensuite, chaque samedi, Desikachar donnait une conférence sur ce thème. Mon intérêt n'a fait que croître.

Philippe Geenens était un collègue de formation. Après son diplôme en philosophie, il a étudié le sanskrit en Inde puis à Paris. Il s'est penché avec sérieux sur les commentaires de Vyâsa et Bhoja. Nous avons revu l'ensemble du texte à partir du sanskrit et des commentaires classiques.

Avec chacun de ces professeurs, je découvrais de nouveaux développements. Tous m'ont nourri à leur façon, jusqu'à me montrer que la meilleure façon d'étudier ce texte en profondeur est d'en faire sa propre traduction. J'ai commencé par le mot à mot. Nous l'avons utilisé pendant des années dans les formations de Claude.

A partir de 1983, j'ai eu la chance de pouvoir reprendre l'ensemble du

texte avec Desikachar, un aphorisme à la fois, chapitre après chapitre, années après années, de manière systématique pendant plus de 20 ans.

Je remanie régulièrement mes notes sur mon ordinateur et j'en distribue une synthèse dans mes cours de formations. Une amie chère, Christiane Berthelet, psychanalyste et professeur de yoga à Paris, m'a suggéré de publier ce texte. Quelques semaines plus tard, Béatrice Viard, formatrice d'enseignants à Lyon, m'offrait de méditer. J'ai fini par accepter l'aventure.

T'es-tu transformé durant ce travail ? Si oui, comment ?

Bien sûr. Un travail sur le yoga, et les Yoga-Sûtra en particulier, ne peut pas se limiter à une aventure intellectuelle. De toute façon, avec Desikachar, il n'est pas question de poursuivre une étude si elle n'apporte aucune transformation dans la vie quotidienne. La récitation chantée du texte sanskrit y participe elle aussi.

Comment ? Je suis bien incapable de le dire. J'espère toutefois être un peu plus attentif et moins impulsif qu'auparavant.

Dans ton approche, qu'est-ce qui vient de ton maître, TKV Desikachar, et qu'est-ce qui t'est propre ?

L'essentiel vient de Desikachar, mais reformulé par le filtre de ma compréhension et de ma sensibilité.

En quoi ton travail est-il original ?

C'est évidemment au lecteur de le dire, mais ce que moi je trouve original dans l'approche de Desikachar avec moi, c'est qu'elle n'est jamais coupée de la vie contemporaine et occidentale.

Dans ma traduction proprement dite, j'ai essayé de n'omettre aucun mot sanskrit tout en n'ajoutant aucun mot qui ne figure pas dans le texte. Cela donne parfois une traduction un peu rugueuse, mais c'est le prix à payer et le commentaire est là pour nuancer. Je me suis aussi efforcé de respecter le singulier ou le pluriel, ainsi que le sens des causes et des effets, ce qui n'est pas toujours le cas dans les ouvrages que j'ai consultés.

Après publication, y a-t-il des sūtras que tu traduirais autrement ou nuancerais ?

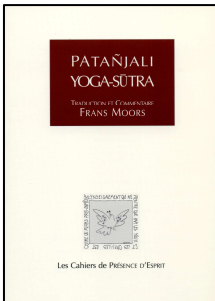
Bien sûr. D'une part c'est un travail en gestation constante. D'autre part je traduis chaque aphorisme de 3, 4, 5... façons différentes, car une seule traduction ne rend jamais justice aux multiples nuances et implications du texte sanskrit. J'ai essayé de montrer certaines de ces nuances dans le commentaire, mais lors de l'édition, j'ai été obligé de me limiter.

Quel est le sūtra qui te parle le plus ? Pourquoi ?

Il m'est impossible de n'en choisir qu'un. J'aime beaucoup les qualités de la pratique (I.14), le *kriyā-yoga* (II.1), l'*ashtānga-yoga* et tous ses développements (II.28...), tous les aphorismes qui introduisent l'idée du détachement, tous ceux qui cernent la réalité du *purusha*, tous ceux qui montrent la nécessité d'une progression bien étagée, et j'apprécie particulièrement la pédagogie du 4^e chapitre.

Quel était le sūtra le plus difficile à traduire ?

Il y en a quelques-uns qui ne se laissent pas « ouvrir » aisément. On peut bien sûr choisir des mots français, mais est-ce que le sens résonne chez le lecteur ? Je continue à peiner avec les notions de *vitarka* (réflexion superficielle), *vicāra* (réflexion profonde) (I.17, 42, etc.). L'aphorisme II.19, qui explique les niveaux de manifestation de la *prakṛiti* (univers grossier et subtil), est coriace lui aussi. J'en vois comme cela une bonne dizaine qui résistent bien à la traduction écrite.



Frans Moors
Patañjali yoga-sūtra
Les Cahiers de Présence
d'Esprit, 2007
distributeur : Frans Moors
04 365 90 67
frans.moors@gmail.com



Philippe Geenens a étudié le yoga notamment avec Claude Maréchal. Docteur en philosophie et titulaire d'un diplôme d'études approfondies en anthropologie religieuse, il enseigne les philosophies de l'Inde à l'université de Liège.

Qu'est-ce qui t'a amené à écrire et commenter les *Yogasûtra* ?

J'ai pratiqué le yoga pendant de longues années avec Claude Maréchal. Durant ma formation d'enseignant de yoga, j'ai eu la chance de faire notamment une licence en orientalisme. J'ai ensuite étudié à l'université de Madras pour parfaire ma connaissance du sanskrit. Cela m'a orienté vers la traduction des textes. Je suis aujourd'hui maître de conférences à l'université de Liège, donnant cours sur les philosophies de l'Inde et, bien sûr, le yoga est le *darshana*¹ qui me touche le plus.

T'es-tu transformé durant ce travail ? Si oui, comment ?

Oui, certainement. Mais c'est difficile de faire la part des choses. J'ai travaillé pendant une dizaine d'années sur les *Yogasûtra* avec ses commentaires, dont celui de Bhoja. Durant cette même période, j'ai aussi traduit le *Yogayâjnavalkyam*. Je crois que l'on a, fort heureusement, une compréhension du yoga qui évolue avec le temps. Finalement, le plus important dans les *Yogasûtra* – et c'est pourquoi il ne faut pas faire trop de théorie, débattre de points de doctrines par trop abstraits et scolastiques – c'est un partage d'expériences parce qu'au départ ces textes ne sont pas destinés à être lus mais à être écoutés pour permettre aux pratiquants de nouer ou de renouer avec certaines expériences, décrites par le(s) auteur(s), la méditation en particulier étant au cœur de celles-ci et certainement le concept clé de Patanjali.

¹ Ecole philosophique qui reconnaît l'autorité des anciens textes que sont les *Veda*.

Dans ton approche des Yogasûtra, qu'est-ce qui vient de tes enseignants et qu'est-ce qui t'est propre ?

Claude Maréchal est le premier à avoir attiré mon attention sur les *Yogasûtra*. Son apport est énorme, sans parler de la pratique du yoga. Mais en occident, on a parfois une image un peu biaisée ou iconographique de la relation maître-élève. En définitive, si on remonte dans la tradition indienne, le but de l'enseignement est de valoriser l'autonomie de l'étudiant et non d'en faire un répétiteur. La part de transformation personnelle de ce qu'on a reçu, cette sorte d'alchimie, est tout à fait surdéterminante. C'est ce qui fait que l'enseignement a porté ses fruits. Ceux qui m'ont enseigné (Claude Maréchal, Prabhakar, Mohan, Dr. S. Janaki et le professeur Michel Hulin) m'ont tous apporté cela, à des degrés divers. Je n'ai donc pas été embrigadé dans une approche conservatrice, j'ai été invité à repenser les choses par moi-même.

En quoi ton travail est-il original ?

J'ai traduit les *Yogasûtra* accompagné du Commentaire du roi Bhoja. J'ai tenté de faire une traduction originale et aussi fidèle que possible du texte sanskrit, sans utiliser un jargon philosophique trop ésotérique. J'ai pu établir ce compromis de manière à ce que ce soit compréhensible par le plus grand nombre, avec peu de notes, limitées aux points importants ou incontournables. Enfin, dans mon introduction, j'ai réalisé un travail assez copieux pour décrire le contexte dans lequel ce commentaire s'inscrit.

Après publication, y a-t-il des Sûtra que tu traduirais autrement ou nuancerais ?

Certainement. Ainsi, je donne actuellement un cours sur les *Yogasûtra* à l'ULg : parfois, je me rends compte que j'aurais mieux fait de traduire un *sûtra* autrement, par exemple de changer le concept courant « *bhâvana* » (II 33 et 34) de « réflexion » en « pensée ». Il y a toujours à corriger. Dans le *sûtra* II.25, j'aurais mieux fait d'inverser la traduction d'un composé constitué de trois mots : « la connaissance du subtil, du caché, du lointain » ; il aurait été plus pertinent de traduire « la connaissance du lointain, du caché, du subtil ». C'est là

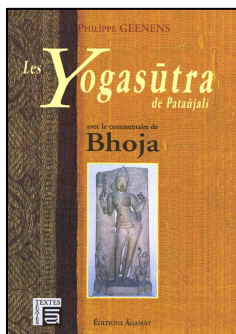
tout le drame des auteurs : l'on n'est déjà plus tout à fait d'accord avec ce que l'on a traduit dès la parution du livre.

Quel est le sūtra qui te touche le plus ? Pourquoi ?

Je ne vais sans doute pas être très original, c'est celui que Krishnamacharya mettait en évidence, le sūtra II.16 : la souffrance (*duhkham*) qui n'est pas encore arrivée (*anāgatam*) doit être évitée (*heyam*). *Heyam* est un adjectif d'obligation : cette souffrance à venir *doit* donc être évitée. C'est une obligation, pas une possibilité. Après nous avoir fait descendre dans les abysses du désespoir, Patanjali nous fait remonter jusqu'à la cime de l'espérance.

Quel était le sūtra le plus difficile à traduire ?

Le sūtra I.2, qui livre la définition du yoga : « le yoga est la suspension (*nirodha*) des activités (*vr̥tti*) du mental (*citta*). » Le concept de *nirodha* est fondamental et assez difficile à cerner. Ce n'est pas une cessation pure et simple. On sent bien que c'est un peu une discipline exercée sur les *vr̥tti*, sur les activités du mental. On pourrait traduire *nirodha* par : « endiguement, le fait de canaliser, le contrôle » ... Il est parfois traduit par « cessation » mais là, il y a un véritable débat philosophique... On pourrait aussi le traduire par « suspension ». Lorsque la suspension se produit sous l'effet de la méditation, elle donne lieu à cette sorte de plénitude que les textes évoquent sans relâche mais que, malgré leurs mérites, ils n'arrivent jamais à décrire parfaitement.



Philippe Geenens
Les Yogasūtra de Patanjali -
Commentaires de Bhoja
Editions Agamat, 2003



Claude Maréchal a étudié le yoga auprès de son maître, TKV Desikachar. Durant ses nombreux voyages en Inde il a notamment approfondi les yoga-sutra de Patanjali. Il vient de fêter il y a peu ses 50 ans de pratique du yoga.

Qu'est-ce qui t'a amené à écrire et commenter les Yoga-Sûtra ?

Ceci est une longue aventure. J'ai en effet commencé en 1958 à pratiquer quasiment chaque jour les *âsana* à l'aide de livres. Il y avait peu de livres à l'époque. J'ai également découvert les *Yoga-Sûtra* à peu près au même moment dans les rares traductions qui existaient surtout en anglais. Je dois avouer que je ne comprenais pas vraiment. C'est en 1969 que TKV Desikachar a commencé à m'enseigner. J'avais déjà dix années d'expérience, de pratique, de lecture et j'avais moi-même commencé à enseigner le yoga en 1967. Je lui suis très reconnaissant de m'avoir aidé à mettre de l'ordre dans tout cela. Il a été très patient.

C'est mon travail de formateur d'enseignant qui m'a amené à traduire et à commenter cet enseignement du *Yoga-Sûtra* que m'a donné TKV Desikachar et qu'il tenait directement de son père T. Krishnamacharya.

T'es-tu transformé durant ce travail ? Si oui, comment ?

Faire l'effort intellectuel de transcrire dans un langage moderne le plus juste et le plus simple possible les aphorismes et les commenter de la même façon est une aide réelle, une démarche sérieuse et utile pour soi-même et pour les autres.

Cependant ceci ne peut être comparé à l'enseignement que l'on reçoit directement et celui que l'on donne par la parole. Pour moi, c'est avant tout ce partage qui est susceptible de nous aider vraiment à changer. Par rapport à cela c'est la pratique personnelle quotidienne qui est essentielle. C'est ce que j'ai ressenti.

Dans ton approche des Yoga-Sûtra, qu'est-ce qui vient de l'enseignement de ton maître, TKV Desikachar, et qu'est-ce qui t'est propre ?

Toute la base du yoga exprimée par Patañjali et toutes les subtilités m'ont été enseignées. Le texte existe, il est concis, parfait et abouti. Je peux dire que l'enseignement qui m'en a été donné avait les mêmes qualités.

Ce qui m'est propre, c'est un peu de créativité respectueuse de l'enseignement reçu. Ceci m'a permis de partager le message de Patañjali avec mes amis et mes élèves. Nous ne sommes pas hindous. Notre travail consiste à faire apprécier la profondeur du yoga dans un langage spirituel à la fois laïc et religieux qui touche la sensibilité des Occidentaux. Cela, c'est vraiment notre responsabilité.

En quoi ton travail est-il original ?

Mon travail n'est pas original. C'est TKV Desikachar qui m'a incité à faire une traduction à partir du texte sanskrit et dans le respect du style de l'aphorisme, c'est-à-dire de phrases courtes sans verbes. Il m'a également demandé de faire mon propre commentaire qui soit l'expression de l'enseignement qu'il m'a donné et qui soit utile pour les pratiquants de l'occident. Il y a dix ans, nous avons tout réexaminé et il m'a donné « le feu vert ».

Est-ce que tu as l'intention de publier un jour ta traduction des Yoga-Sûtra ?

Cette traduction et les commentaires sont publiés en ce moment dans la revue Viniyoga. Un développement de tout ce travail est réalisé par Dan Heteijer qui rédige d'après des enregistrements de l'enseignement que j'ai donné à l'occasion de stages et conférences. Dan fait un travail merveilleux de mise en forme de tout cet enseignement. Il y passe beaucoup de temps et nous rediscutons de tout avant de publier. Je lui dois beaucoup.

C'est ainsi que publier en ce moment un livre qui serait vendu en librairie ne m'intéresse pas vraiment, peut-être plus tard. Je suis plongé dans les Yoga-Sûtra depuis plus de quarante ans et j'ai l'impression que tout cela est encore « en chantier ».

Ce qui m'intéresse c'est de faire œuvre utile pour ceux qui enseignent le yoga et ceux qui se destinent à le faire.

Quel est le sūtra qui te parle le plus ? Pourquoi ?

Livre II, aphorisme 26 : « Paisible clarté discernante : instrument de cette guérison. »

C'est une perle entre les perles. Selon Patañjali, la méthode conduisant à la réalisation consiste à être de plus en plus dans le discernement et simultanément en paix avec soi et les autres.

Souvent dans la vie quand on gagne un peu de discernement, cela produit du tumulte à cause d'une nouvelle vision de la réalité qu'on ne voulait ou ne pouvait pas voir auparavant. Par ailleurs, la quiétude, quant elle n'est pas soutenue par la clarté, produit l'engourdissement et cela ressemble à l'action des tranquillisants chimiques, euphorie et... ténèbres.

Patañjali nous propose de tout mettre en œuvre pour de plus en plus reconnaître la réalité avec un cœur humble et paisible, c'est-à-dire d'associer discernement et tranquillité. Toutes les formes de pratique du yoga devraient être au service de cette autre façon de vivre.

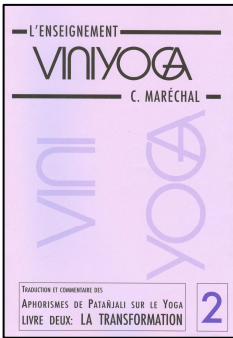
Quel était le sūtra le plus difficile à traduire ?

Livre II, aphorisme 19 : « Visible, invisible, simple marque, au-delà de toute marque, phases des qualités premières. »

Dans les années 70, j'ai étudié le *Samkhya* avec Mohan, un élève de Krishnamacharya et cela parallèlement à l'étude que je poursuivais avec TKV Desikachar sur les *sūtra*. Ce fut un grand moment d'étude.

Lorsque TKV Desikachar m'a enseigné l'aphorisme 19 du deuxième livre, pour le comprendre nous avons passé neuf heures de cours à réexaminer le *Samkhya Karika* que j'avais reçu de son ami Mohan. *Samkhya* et yoga sont intimement liés, finement contradictoires, subtilement complémentaires.

Si on en reste à l'examen des mots, c'est une étude fascinante mais cela peut se réduire à un divertissement intellectuel. On ne peut commencer à pénétrer le mystère de la vision du monde du *samkhya* et du yoga qu'en appliquant au quotidien les huit membres du yoga. Alors cet aphorisme « difficile » devient vivant.



Les traductions, commentaires et développements paraissent actuellement dans la revue Viniyoga. Ils sont disponibles sous formes de quatre livrets.

Pour tous renseignements :

Viniyoga asbl

Rue de Poperinghe, 129 A

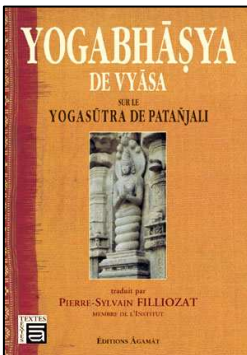
4051 Chaudfontaine

viniyoga@skynet.be

Propos recueillis par Vincent Destoop

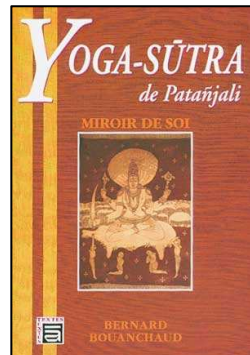
III. LIRE LES YOGA-SUTRA

Outre les trois livres ci-dessus, nous vous proposons une petite sélection en français sur les *yoga-sutra* de Patanjali.



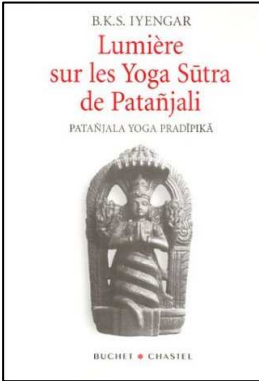
Pierre-Sylvain Filliozat
Yogabhāṣya de Vyāsa sur le Yoga-
sūtra de Patañjali
Editions Agamat, 2005

Point fort : première traduction en français du commentaire de Vyasa.



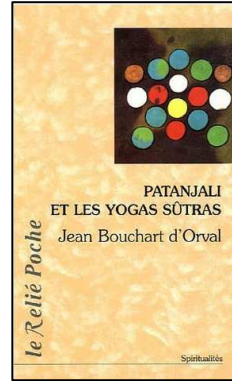
Bernard Bouanchaud
Yoga-sūtra de Patañjali - Miroir de soi
Editions Agamat, 2000

Point fort : chaque sutra est enrichi de plusieurs questions pertinentes qui nous invitent à relier les sutras à notre vécu.



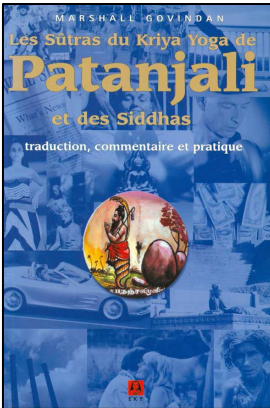
BKS Iyengar
Lumière sur les Yoga Sûtra de Patañjali
Buchen-Chastel, 2004

Point fort : comme on pouvait s'en douter, de nombreuses références au hatha yoga ; y a-t-il quelqu'un de plus clair dans la compréhension vivante du yoga ?



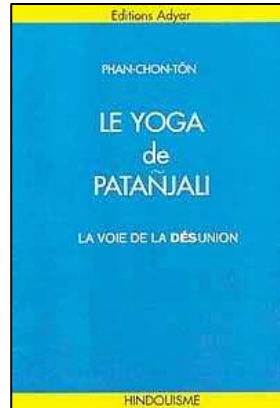
Jean Bouchart d'Orval
Patanjali et les yoga sûtras
Le Relié, 2005

Point fort : quelques belles incursions dans l'ésotérisme chrétien et un style tout en douceur qui rend la lecture très souple.



Marshall Govindan
Les sûtras du kriya yoga de Patañjali et des siddhas
Editions du Kriya Yoga, 2002

Point fort : à chaque sutra un exercice pratique de yoga ; présence à la fin de l'ouvrage d'un index sanskrit et français pour trouver les sutras qui traitent de tel concept/notion



Phan Chon Tôn
Le yoga de Patañjali
Editions Adyar, 2000

Point fort : une approche du yoga comme voie de la désunion ; l'auteur cherche à présenter les sutras d'un point de vue scientifique.

ETIREMENTS ET MEDITATION PRATIQUE AVEC LE YOGA-SUTRA III.2

Les étirements proposés à travers les postures de yoga contrebalancent les effets de la pesanteur. Cette dernière peut à la longue nous tasser avec tous les désagréments articulaires, organiques et nerveux liés à ces tassements.

Nous avons vu des yogis méditer durant de longues heures et pour éviter l'ankylose alterner leurs méditations avec quelques étirements posturaux bienfaisants. Belle complémentarité.

On peut observer d'autres relations assez étonnantes entre les étirements posturaux et la méditation. Les Yogas Sutras nous apprennent en effet que la méditation serait un stretching, l'action d'étendre quelque chose. Non pas du corps, mais bien du contenu de notre mental. Le deuxième sutra du livre (Y.S. III, 2) nous dit ceci : « *Tatra pratyayaikatanata dhyanam* » que nous avons traduit par « *Fusionner de manière hyper fluide le mental et un objet est la méditation.* » Le terme important de ce sutra est *tânâtâ* dont le sens est justement d'étendre, d'étirer. Qu'est-ce à dire ?

Il s'agit de placer conjointement notre contenu mental et un objet ou une idée dans un espace clos au moyen de notre concentration puis de les étirer dans tous les sens pour en connaître les différentes significations et de ces significations, passer vers l'essence première de l'objet choisi. Comme si notre intelligence (intuitive) allait fusionner avec une idée, un concept, un objet et ensuite assimiler leurs propriétés. L'étirement postural servirait alors de préparation aux étirements qui se feront dans la méditation.

Nos pratiques de yoga possèdent souvent deux sens :

- Un sens physiologique fonctionnel, utile à la santé.
- Un sens qui donne du « sens », qui nous ouvre des perspectives philosophiques et spirituelles.

Thierry Van Brabant

Echauffement

