

Yoga sūtra

La Voie Épurée

Serge Évéquoz



Préface

Il existe des dizaines d'interprétations des Yoga sutra de Patañjali, un des écrits les plus renommés de la littérature sanskrite classique. En 195 aphorismes, ce texte écrit il y a plus de deux mille ans pose les bases du yoga. Pas le yoga occidental moderne, fait de postures plus ou moins complexes, non, mais la philosophie indienne ancestrale qui mène à l'union.

L'union avec nous-mêmes, dans notre spiritualité la plus pure, profonde, subtile. L'union avec l'Univers, le Divin, ce que nous étions avant de naître et ce que Nous serons après notre mort.

En 195 courtes phrases, les Yoga sutra de Patañjali dévoilent à ceux qui savent les comprendre une voie directe vers l'Éveil. Ce sont des phrases simples, mais mystiques. Chargées de sens et de symboles. Interprétables.

C'est ainsi qu'au fil du temps, de nombreux érudits se sont livrés à leur interprétation. Souvent, emportés par leur élan, ils produisirent des textes très complets, certes, très bien documentés aussi, mais qui rendaient, au final, le chemin encore plus hermétique. Des textes travaillés, ciselés, polis. Enrichis par une envie de bien faire ou d'exposer sa culture ce qui, quand on lit ce que disent de l'ego les Yoga sutra, ne manque pas d'un certain humour.

Dans Indiana Jones et la Dernière Croisade, quand l'aventurier doit choisir le Graal parmi une sélection de coupes en or plus richement serties les unes que les autres, il choisit la plus modeste, en se référant au contexte de son apparition, il y a deux mille ans.

C'est pour cela que j'aime l'interprétation de Serge Évéquoz. Elle est directe, au plus proche de l'original.

Elle lui ressemble, évidemment.

Elle va à l'essentiel : les sutras, la traduction de chaque mot, leur signification, leur contenu explicité et un court enseignement. Parfois une histoire

de yogi, pour agrémenter et rendre l'enseignement plus subtil, mais sans plus. Sans fioritures. Sans concession.

Et là, miracle... Le chemin de l'Éveil, de la Réalisation du Soi, apparaît. Comme un escalier. Marche après marche.

Ceux qui ont déjà commencé à arpenter le chemin de leur propre réalisation reconnaîtront celles qu'ils ont déjà gravies. Ils regarderont la suite du voyage avec une vision aussi claire que celui ou celle qui se trouve au seuil de cet escalier menant à Kavailya, la libération.

C'est brillant tellement c'est accessible.

C'est admirable tellement c'est respectueux. Du texte comme du lecteur.

Belle lecture.

Namasté.

Patrick Collignon

Introduction

Les Yoga sutra de Patañjali sont des aphorismes qui ont pour objectif de guider le chercheur sur son chemin mystique jusqu'à son éveil, qui est le but de toute forme d'existence.

Ces fondements du yoga se composent de 195 aphorismes (sutras) brefs et concis, répartis en 4 chapitres (padas).

Ils exposent le fonctionnement de l'esprit et expliquent les moyens habiles qui permettent la réalisation de Soi, à savoir la cessation de la souffrance en s'extrayant du cycle de la vie et de la mort.

Nous sommes ici pour apprendre, nous remémorer, sortir de l'illusion.

Les Yoga sutra de Patañjali ont été déposés dans le mental humain aux environs de 200 av. JC par le sage Patañjali, qui est considéré comme une incarnation Divine (Mahavatar).

Leur hermétisme demande à la fois une transmission de Guru à disciple, et des méditations sur leur sens, pour saisir les subtilités des trésors qu'ils nous offrent.

Mon objectif ici, est de vous transmettre les enseignements reçus de la Sainte Lignée du Kriya Yoga sur La manière d'appréhender ces sutras, qui constituent la voie royale pour l'illumination.

Leur étude amène de la clarté ainsi qu'une compréhension profonde du chemin sur lequel nous devons marcher, de ses étapes et des vigilances à exercer pour ne pas nous perdre dans les pièges et errances du mental.

Puissiez-vous être bénis, triplement bénis.

Pāda Un

Samādhi pāda

De la concentration qui conduit à la contemplation



अथ योगानुशासनम्

1. atha yogānuśāsanam

Atha : maintenant, ici

Yoga : le Yoga

Anuśāsanam : l'enseignement, l'instruction

Maintenant, l'exposé du yoga.

Le terme « maintenant » est très important. Il signifie « le temps auspiceux qui dépend des conditions de maturité ».

L'âme qui, de vie en vie, traverse des expériences, se prépare à ce moment. Elle est comme le Roi mendiant, qui marche de ville en ville, sans se souvenir.

Tout en traversant ses vies, par les expériences accumulées, elle se prépare à être exposée à la vérité, premier pas sur le chemin étroit du mysticisme ou de la spiritualité.

Après avoir vécu de multiples vies et de multiples expériences, l'âme est prête à retourner vers le nid supérieur. Elle est enfin prête à être exposée à la Vérité.

« Yoga » veut dire « union », de manière simple. Lorsque cesse la dichotomie du mental, le Yoga existe. Le Yoga est Samadhi, un état de super-conscience qui est supérieur aux états ordinaires et fragmentés de la conscience.

C'est ce que nous cherchons à réaliser dans notre vie. Du moins, lorsque c'est l'heure du « maintenant ».

Il était une fois, dans les temps anciens, un Roi qui gouvernait son royaume avec sagesse, connaissance et félicité. Un jour, il fit une balade à cheval. Il partit au galop, mais le cheval s'emballa et le Roi chuta. En tombant, il se cogna la tête et perdit connaissance.

À son réveil, il ne se rappelait plus de rien. Il se mit à errer de village en village, vivant de mendicité, sans abri, dans l'ignorance et la souffrance.

Inquiets de ne pas voir rentrer le Roi dans son Royaume, ses douze conseillers décidèrent d'envoyer des serviteurs à sa recherche. Ils parcoururent tout le royaume, en vain. Impossible de le trouver !

Le temps passa.

Un jour, un serviteur de passage en ville reconnut le Roi en un mendiant sale et vêtu de haillons. Il s'approcha de lui et dit : « Mon Roi, Mon Roi, je vous ai retrouvé. » Le Roi, toujours amnésique, se demanda qui était ce fou.

Le serviteur insista pourtant et finit par convaincre le Roi de le suivre dans son Royaume, ce que le Roi fit. Lorsqu'il y arriva, la mémoire commença à lui revenir. Se souvenant, le Roi retrouva sa sagesse, sa connaissance et sa félicité.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

2. yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yogaḥ : le Yoga

Citta : de l'esprit, de la conscience

Vṛtti : les fluctuations, les mouvements

Nirodhaḥ : la maîtrise, le contrôle, la cessation

Le yoga est la maîtrise des fluctuations de l'esprit.

Ce sutra expose la nature même du yoga : la cessation des fluctuations du mental par la maîtrise de celui-ci.

Il détermine ainsi la finalité du chemin à parcourir par le chercheur pour se remémorer sa vraie nature, celle d'être heureux dans la félicité. La maîtrise des fluctuations mentales signifie la cessation de l'identification entre le penseur, les pensées et la nature de la pensée. On laisse alors les pensées s'écouler, sans aucune identification ni attention, tout comme le cœur bat sans que votre attention soit monopolisée par son fonctionnement.

La nature des pensées devient alors équanime, non duelle, hors de la dichotomie du mental agité.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

3. tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

Tadā : alors, à ce moment-là

*Draṣṭur : du voyant, de l'observateur
Svarūpe : dans sa forme/nature propre
Avasthānam : l'établissement, la demeure*

Alors, le voyant demeure dans sa propre nature.

Ce sutra dit que, lorsque le Yoga est réalisé de manière ferme et qu'il n'y a plus d'allers-retours entre la nature de l'ego et la réalisation du Soi. Cette nature spontanée, cette Grâce éternelle marque la fin de la souffrance et l'extraction du cycle de la vie et de la mort.

C'est l'expression de l'ultime Réalité.

Il était une fois un yogi qui avait, durant de nombreuses années, suivi le chemin conduisant vers sa réalisation en suivant les préceptes du Guru avec foi et assiduité.

Un matin, lors de la saison où le soleil est à son apogée, il se réveilla.

C'était un matin comme tant d'autres. Pourtant, lorsqu'il sortit du sommeil de la nuit, il remarqua une différence. Plutôt que d'entrer dans la brume de l'esprit non conscient, pensant expérimenter la réalité d'une journée, il expérimenta une clarté limpide qui emplissait chaque partie de son être.

Il nous laissa ce témoignage pour que chacun puisse comprendre le trésor qui se cache au bout de ce chemin fait d'efforts et de discipline :

« Je restais dans la posture juste, celle de l'immobilité, pleinement conscient de ce qui est. Chaque sensation, son, odeur était perçue avec une acuité décuplée, donnant l'impression qu'un voile s'était levé sur la réalité. Mon corps semblait baigner dans une pure lumière, vibrant d'une énergie subtile jamais ressentie auparavant, elle emplissait chaque partie de mon être.

Quelque chose venait de s'accomplir, indépendamment de toute volonté, comme une explosion interne spontanée que les années de pratiques et de méditations avaient permise.

La plénitude de l'instant d'éternité s'était manifestée. Il n'y avait aucune connaissance intellectuelle supplémentaire, aucun concept de quelque nature que ce soit, simplement la présence spontanée à Ce qui Est.

Aucun mot ne me vient pour expliquer cet état de grâce et de présence spontanée. Depuis cet état de paix, je ne pouvais que contempler les vestiges de mon ego qui se dissolvaient. J'étais Un sans second, comprenant qu'il n'y a pas de deux.

Un rire de joie monta en moi, rire de l'enfant émerveillé devant le miracle de la Vie.

En cet instant béni, j'avais réalisé ma nature véritable. J'étais éveillé, libre et accompli, au-delà de la naissance et de la mort. »