

# La pratique du Yoga à la lumière des textes fondateurs

par **Yann Le Boucher**,  
Docteur en Etudes Indiennes

Aray, le 11 mai 2023



# Le Yoga en trois questions

- **Quel est son origine ?**
- **Quel est son but ?**
- **Quels sont ses moyens ?**

# Trois textes fondateurs pour y répondre

- **La katha Upanishad** (-600 ans avant JC)
- **La Bhagavad Gîtâ** (-400 ans avant JC)
- **Le Yoga-Sûtra** (-200 ans avant JC)

# Les Upanishads

- Textes sacrés de la tradition hindoue contenus dans le **Véda**
- Les **Upanishads** sont au Véda ce que les Evangiles sont à la Bible...
- Il y a une dizaine d'Upanishads majeures (= antérieures à notre ère), dont la **Katha Upanishad qui est la première à parler explicitement du Yoga**

# Aperçu sur la Katha Upanishad (-600 ans)

Comment Yama fut contraint de révéler les secrets du yoga à Nachiketas

Notion de NDE

Notion hindoue de l'au-delà



# L'origine du Yoga selon la Katha Up.

Le Yoga est une science secrète qui n'appartient pas de droit au monde des hommes.

Cette science a été conquise par un jeune garçon qui a « obligé » l'ange de la Mort à le lui révéler (à la façon de Prométhée qui vola le feu à Zeus pour l'apporter aux hommes)

La pratique du yoga nous met donc en relation avec la dimension invisible et sacrée du réel

# Le but du Yoga selon la Katha Upanishad : le dépassement de la condition humaine

- « Le Créateur a affublé l'être humain d'un défaut qui fait que sa conscience tend naturellement à se diriger vers l'extérieur. De ce fait, il ne se connaît pas lui-même.

Que l'homme avisé, en quête de l'immortalité, retourne sa conscience sur elle-même et il découvrira l'arrière plan infini de sa vraie nature ». (Katha.up : 2.1.1)

- « C'est par la réalisation de cette Conscience Ultime, dénuée de toute qualité sensorielle, sans commencement ni fin, immuable, et fondement de la conscience individuelle, que l'homme se libère des mâchoires de la mort ». (Katha.up : 1.III.15)

# Les moyens à mettre en oeuvre selon la Katha Upanishad

- C'est au moyen du **Yoga du retournement vers soi-même** (adhyâtma yoga), que l'homme avisé réalise cette Conscience, unique, intemporelle, lumineuse, difficile à découvrir car occultée par les phénomènes mentaux habituels, et qui réside dans la profondeur de son cœur. (Katha.up : 1.2.12)
- Cet homme-là se réjouit, car il a obtenu ce qui est la source de toute félicité. (Katha.up : 1.2.13)

# Les sept étapes du retour au Soi selon la Katha Upanishad (I-III- 10 à 12)

- 1- Les organes des sens => 2- les perceptions sensorielles => 3- le mental => 4- l'intelligence intuitive => 5- la conscience individuelle => 6- le non-manifesté => 7-la Conscience supra-individuelle.
- « Il n'est rien qui soit plus subtil que cette Conscience supra-individuelle ; elle est l'ultime fin, elle est le but suprême ».
- « Cette Conscience, du fait qu'elle est occultée au plus profond de tous les êtres, n'est habituellement pas reconnue par eux. Mais ceux qui, à l'aide d'une intelligence fine et aiguisée, réussissent à suivre la précédente gradation, en arrivent immanquablement à percevoir sa présence comme une évidence ». (Katha up I-III-10 à 12)

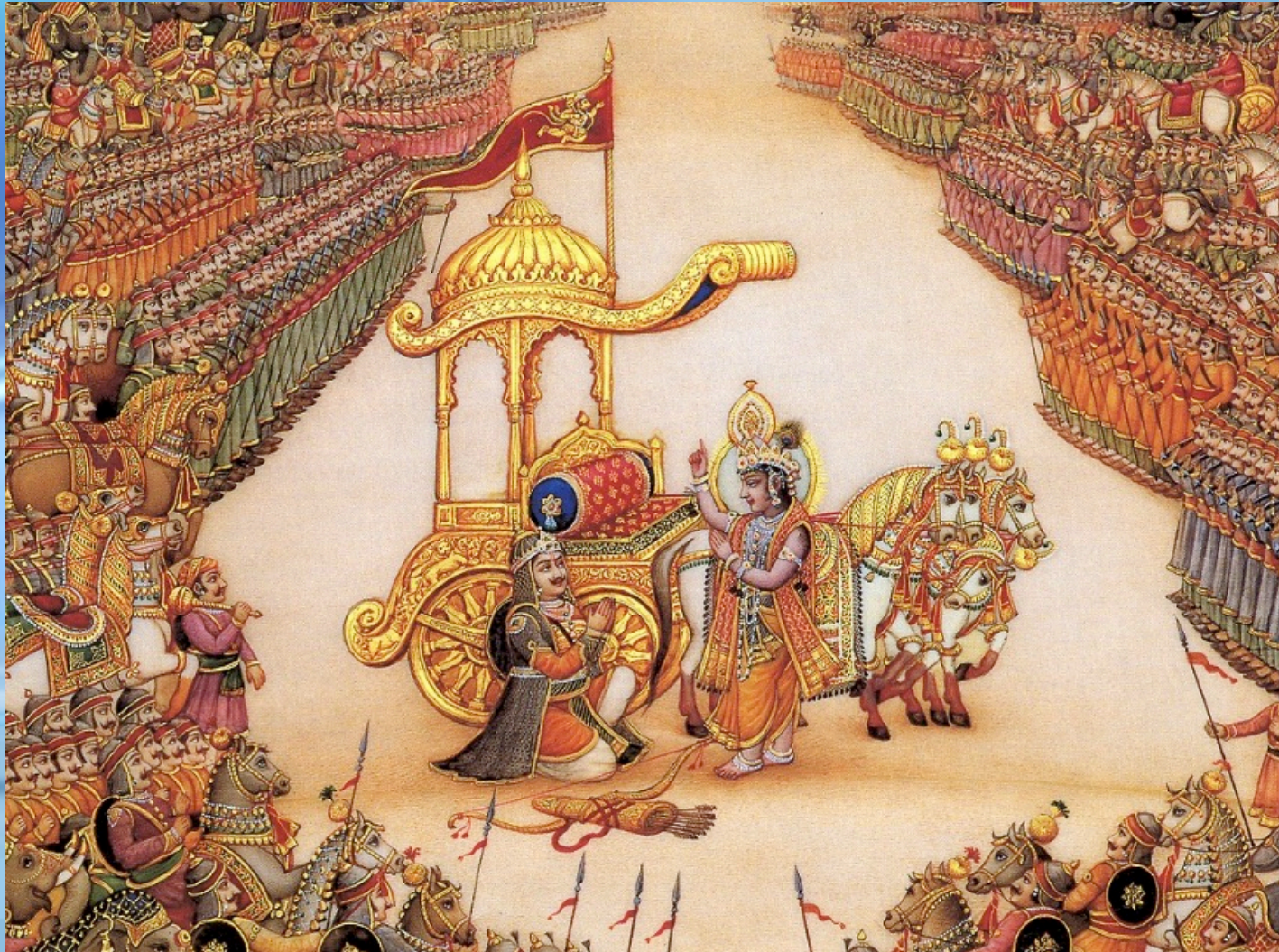
# Réponse de la Katha Upanishad à nos trois questions

- A l'origine le Yoga est une science secrète, détenue par une classe d'êtres supérieurs aux humains. C'est donc une grande chance qu'il soit parvenu jusqu'à nous...
- Son but est de délivrer radicalement l'homme de la souffrance, en lui faisant réaliser l'immortalité de sa conscience profonde.
- A cette époque reculée (2600 ans), le Yoga est conçu principalement comme une discipline d'introspection méditative

# La Bhagavad Gîtâ (-400 ans)

- **C'est le texte sacré le plus célèbre de l'hindouisme**
- Il fait partie de l'Epopée du **Mahâbhârata** (inclus dans son 6ème livre)
- Transmet la sagesse védique sous forme d'un dialogue entre l'avatar **Krishna** et son ami/disciple **Arjuna**
- Comporte 18 chapitres qui tous utilisent le mot « Yoga » dans leur titre, par exemple :
  - Chapitre 2 = le Yoga de la connaissance
  - Chapitre 3 = le Yoga de l'action
  - Chapitre 12 = le Yoga de la dévotion ...

# La mise en scène de l'enseignement du Yoga par Krishna à Arjuna



# L'origine divine du Yoga selon la Bhagavad Gîtâ

« Ce yoga impérissable, je l'ai enseigné dès l'origine aux meilleurs des hommes. Ceux-ci l'ont retransmis à leurs descendants qui l'ont retransmis ensuite aux générations suivantes. Mais au fil du temps, ce précieux enseignement s'est perdu ». (BG IV.1-2)

« C'est pourquoi, je suis revenu sur Terre pour te l'enseigner à nouveau ». (BG IV.2)

« Bien que je sois sans naissance, bien que je sois le Seigneur de toutes les créatures, je me suis incarné temporairement pour toi » (IV.6)

« Car à chaque fois que l'harmonie du monde est trop gravement perturbée, je me réincarne pour la rétablir... » (BG IV.-7)

# Le but du Yoga selon la Bhagavad Gîtâ

- « L'essence du yoga est l'état d'équanimité (*samatvam*) » -BG II,45-
- « Est un yogi accompli celui qui peut considérer avec la même sérénité, un ami et un ennemi, un proche et un inconnu, un allié et un adversaire, un homme bon et un homme méchant. » (BG VI.9)
- Son utilité pratique est « l'habileté dans l'action » -BG II,50-

# Les moyens à mettre en œuvre selon la BG

- « Qu'en un lieu propice, l'aspirant-yogi s'aménage un siège de méditation qui soit stable, ni trop haut ni trop bas, recouvert d'une étoffe ou d'une peau d'antilope ou encore d'herbes sacrées. » (BG VI.11)
- « Et là, bien installé sur ce siège, toute activité des sens et du mental suspendue, qu'il pratique le Yoga avec l'esprit concentré en vue de se purifier » (BG VI.12)
- « Ainsi placé, **maintenant le corps, la tête et le cou bien alignés et immobiles, qu'il fixe son regard sur la pointe de son nez** sans le laisser vagabonder sur autre chose ». (BG VI.13)
- « En plus de quoi certains pratiquent le contrôle de la respiration. Ils se livrent alors alternativement au sacrifice du souffle expiré dans le souffle inspiré et inversement, en suspendant tour à tour leur expiration puis leur inspiration » (BG IV.29)

# Réponse de la Bhagavad Gîtâ à nos trois questions

- C'est le dieu Vishnou qui est à l'origine du Yoga. Par compassion il en fait régulièrement don au hommes. Au début de notre ère, il s'est incarné en Krishna, pour renouveler son enseignement et l'adapter aux hommes de l'époque « moderne ». Ce don a été conservé par écrit et est depuis accessible à l'ensemble des humains (origine compassionnelle du Yoga)
- Le but du Yoga est davantage « pratique », l'accent étant mis sur le développement de la capacité de résilience et de sérénité, cela même au cœur de l'action.
- Dans la BG, le Yoga est toujours conçu comme une discipline principalement mentale, mais on voit l'amorce de l'utilisation du corps et de la respiration comme point d'appui possible...

# Le Yoga-Sûtra de Patanjali (-200 ans)

- Premier texte technique qui présente le yoga d'une façon raisonnée et non « religieuse »
- Il part du constat de la réalité de l'insatisfaction humaine
- Il analyse les causes de cette insatisfaction
- Il présente le yoga comme le moyen de surmonter les causes de cette insatisfaction (définition classique du yoga)
  
- Il propose une méthode en huit parties (ashta-anga) pour découvrir cet état de conscience élargie qui débouche sur l'Eveil et la fin de la souffrance

# L'origine du Yoga selon le Yoga-Sûtra

- « Dieu (Ishvara) est la source de toute connaissance. Comme il est éternel, il est le maître originel de tous les yogis, même des plus anciens ». YS I, 25-26
- « En pratique, le yoga consiste à faire des efforts (plan corporel) à s'étudier soi-même (plan mental) et à développer la confiance en Dieu (plan spirituel) ». YS II, 1

# Le but du Yoga selon le texte de Patanjali

## **Le constat initial de la souffrance :**

*« au yeux du sage, du fait de l'instabilité de tout ce qui existe, la condition humaine est souffrance »* YS II.15

*« Mais la souffrance qui n'est pas encore advenue peut être évitée »* YS II.16

# L'analyse des causes de la souffrance

« avidyâ asmitâ râga-dvésha abhiniveshâh kléshâh » YS II,3

**Voici les cinq causes de la souffrance (kleshâh)**

**1. L'ignorance de notre vraie nature (avidyâ)**

**2. L'identification à notre ego (asmitâ)**

**3 + 4 : L'attachement à l'agréable et le refus du désagréable (râga dvésha)**

**5. L'attachement instinctif à la vie = la peur de la mort (abhiniveshâh)**

Mettre fin à l'ignorance de notre vraie nature =  
mettre fin à la racine de la souffrance

**Il faut donc arriver à percevoir la dimension  
universelle de nous-même**

**Et tel est bien le but « technique » du Yoga  
selon Patanjali !**

➤ Yoga-sûtra : chapitre 1, versets 2 à 3

# La définition « technique » du yoga

1.2 : **yogash chitta vritti nirodhah**

**Le yoga (c'est) :**

***l'arrêt* (nirodhah)**

***des activités* (vritti)**

***du mental* (chitta).**

*Le yoga, c'est l'arrêt du fonctionnement habituel de l'esprit.*

# Résultat concret recherché :

## 1.3 : **tadâ drashtuh svarûpé avasthânam**

***Alors (tadâ) il y a établissement (avasthânam) de la conscience (drashtuh) dans sa nature propre (svarûpé)***

***Alors la vraie nature de la Conscience est mise en évidence***

**TEST PRATIQUE !!!**

# Résultat du test :

- 1.3 Alors la vraie nature de la Conscience est mise en évidence**
- 1.4 : Sinon, la conscience se confond avec ses activités**
- 1.5-6 : A savoir : les pensées vraies, les pensées erronées, les imaginations, les souvenirs et la somnolence**

# Les moyens à mettre en œuvre selon Patanjali :



**Ils sont au nombre de huit : ashta-anga => ashtânga**

➤ Yoga-sûtra : chapitre 2, versets 29

# Les 8 moyens (ashtânga) du yoga

**॥. 29 Yama niyama âsana prânâyâma pratyâhâra  
dhâranâ dhyâna samâdhayah asthau angâni**

**Les huit membres (asthau angâni) sont :**

- 1. L'éthique (yama)**
- 2. La discipline personnelle (niyama)**
- 3. La pratique posturale (Asana)**
- 4. Les pratiques respiratoires (Prânâyâma)**
- 5. Les pratiques de retournement de l'attention (Pratyâhâra)**
- 6. Les pratiques de concentration (Dhâranâ)**
- 7. Les pratiques de méditation (Dhyâna)**
- 8. Les expériences de conscience élargie (Samâdhi)**

# Asana : le travail postural

*Patanjali ne consacre que trois sutras à décrire le travail corporel, indice du caractère encore peu essentiel de cette dimension du yoga à son époque*

- **« La posture doit être à la fois ferme (*sthira*) et en même temps agréable (*sukha*) »** (YS II, 46)
- **« Cela s'obtient en relâchant tout effort superflu et en se reliant à l'Infini »** (YS II, 47)
- **« Alors on se retrouve libre des couples d'opposés (plaisir-peine, confort-inconfort, bien-être mal-être etc.) »** (YS II, 48)

# Pranayama : le travail respiratoire

*Patanjali consacre cinq sutras à décrire le travail respiratoire, indice du caractère plus important qu'il donne à cet aspect de la pratique*  
YS II, 49 à 53

- « Quand la posture est bien établie, il faut pratiquer le pranayama qui consiste à réguler la respiration »
- « Les phases de la respiration sont l'expir, l'inspir, et la suspension. En portant son attention sur l'endroit où se place le souffle dans le corps, sur son amplitude et sur son rythme, on obtient une respiration allongée et plus subtile »
- « Ultérieurement la pratique se focalise sur les moments de suspension du souffle, là où la nécessité d'inspirer et d'expirer est dépassée »
- « C'est alors que ce qui cachait la lumière de la Conscience se dissipe »

## Réponse du Yoga-Sûtra à nos 3 questions et synthèse

- Pour ce 3<sup>ème</sup> texte, le yoga est donc aussi une science d'origine non-humaine. Dieu est désigné comme le maître atemporel de tous les yogis. Et sur ce point nos trois textes fondateurs se rejoignent, mais avec une conception du divin de plus en plus épurée et « philosophique »
- Son but est ici décrit en termes techniques : il s'agit de stopper le mental pour faire l'expérience directe de notre vraie nature, infinie et bienheureuse. But semblable mais exprimé plus précisément que dans les deux autres textes...
- Les moyens à mettre en œuvre prennent alors un tour plus incarné avec une place explicite faite au travail postural et respiratoire. Mais ces deux dimensions du Yoga restent subordonnées à la quête spirituelle qui, dans les trois textes reste le but essentiel du Yoga...



Pour aller plus loin :

## L'atelier « Sagesse et méditation »

- Etude détaillée en cours du Yoga-Sutra qui se poursuivra la saison prochaine

Projet de l'étude détaillée de  
la Bhagavad Gîtâ pour la  
saison 2024-2025