

## ***La pratique du yoga comme chemin de libération, à la lumière des yoga sutra de Patanjali***

Article publié dans FIDHY Infos

Par Evelyne SANIER-TORRE

L'être humain est-il libre ? Grande question, que l'on s'est tous posée un jour. Sommes-nous déterminés, prisonniers d'un destin qui nous mène inexorablement vers la mort ? Sommes-nous telle une branche qui descend le cours de la rivière, ballotés de rives en rives ? Ou sommes-nous « libres comme l'air » de faire de notre vie, en toute connaissance de cause, ce que l'on a décidé, désiré, voulu... ? Et si la réponse était une troisième voie, un chemin de vie guidé par la Lumière de la confiance, plutôt que par l'action volontaire ou la passivité d'un déterminisme écrasant...

Que nous disent les yoga sutra ?

Rappelons-nous la définition donnée par Patanjali du yoga dans les sutra :

I-2 yogashchittavrittisnirodah : le yoga est l'arrêt des perturbations de chitta, mot complexe mais traduit généralement par la conscience périphérique.

I-3 : Tadâ drashtuh (drashtar, celui qui voit, le voyant) svarupé avasthânam :

Alors ce révèle notre Centre, établi en lui-même, dans sa propre forme.

Patanjali définit le yoga comme l'arrêt des perturbations de chitta, perturbations appelées des vrittis (vrittis = racine VRT = qui tourne, qui roule, qui vrille), cette activité mentale incessante qui tourbillonne qui nous « met en vrille » et nous emprisonne littéralement. Quand les vrittis cessent de nous perturber, on découvre alors notre véritable nature, notre être comme disait Gérard Blitz. Drashtar, celui qui voit, ce centre immuable, permanent, cet atman, ce Soi avec un grand S, cette source d'amour, de vie qui est au plus profond de nous, caché par « les divertissements extérieurs » comme dirait Pascal.

I-4 : vrittis sârupyam itaratra : dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre, de Drashtar avec l'agitation du mental.

Comment Drashtar, ce Centre immuable, permanent, peut-il s'identifier avec la conscience périphérique, chitta, instable, soumis aux sollicitations extérieures ?

Rappelons-nous que le premier mot des yoga sutra c'est atha qui signifie maintenant. Maintenant que vous êtes prêt, le yoga va vous être enseigné. Maintenant, commence le chemin de la libération. Comment ? D'abord en comprenant ce qu'est Chitta, mot intraduisible en français. Chitta vient de la racine CIT OU CHIT (neutre) qui signifie percevoir (ou penser), être conscient. Chitta est composé de trois éléments :

Manas, le mental. Manas a comme racine MA qui signifie qui mesure. Toujours lié au connu manas mesure, compare. Manas c'est l'instrument qui nous permet de réfléchir par comparaison. Il est très lié à ahamkara, le deuxième composant de chitta.

Ahamkara traduit généralement par l'égo. C'est tout ce qui fait que nous sommes nous, notre individualité, notre spécificité, notre ipséité comme dirait le philosophe Lucien Jerphagnon. Ahamkara, c'est notre conscient, notre inconscient avec nos traumas, notre patrimoine génétique, notre éducation, tout ce qui nous compose et qui fait que Evelyne est Evelyne et Chantal est Chantal. Etymologiquement ahamkara pourrait se traduire par « Le Faire moi », c'est l'identification avec le moi illusoire, le moi qui fait...

Le 3<sup>ème</sup> composant de chitta, c'est buddhi, l'intelligence d'éveil. Buddhi vient de la racine BUD, éveil... Comme si on était endormi sans buddhi, endormi dans l'ignorance de notre véritable nature...

Chitta est donc composé de manas le mental, notre instrument qui nous permet de penser, de comparer, de ahamkara, l'égo au sens large du terme, tout ce qui nous compose et forme notre individualité, notre ipséité, et de buddhi, cette intelligence d'éveil.

Celui qui pratique le yoga, qui chemine, en suivant les PADA (Racine PAD= qui va à pied, les pas) des chapitres des yoga sutra, celui qui n'est plus prisonnier des vrittis de chitta, ce mouvement incessant des pensées, Celui

là peut atteindre non pas la liberté au sens occidental du terme mais la libération au sens indien du mot. Par la pratique du yoga l'être humain passe d'un état d'emprisonnement, de conditionnement, d'aveuglement vers un état de libération. Comme il est écrit dans le sutra YS II,52 « Alors le voile qui cache la lumière se dissout. » et l'être humain s'établit en lui-même où se déploie sans obstacle ni exclusion, la conscience de sa véritable nature, libre de tout objet.

Dans les Yoga Sutra il est écrit que Avidya (II,4), ou l'ignorance de la réalité est à l'origine des causes de souffrances et que (II,5) l'ignorance de la réalité c'est de prendre l'impermanent, l'impur, le malheur, ce qui n'est pas le Soi, pour le permanent, le pur, le bonheur, le Soi. « Quand les impuretés du mental sont détruites par la pratique du yoga, La Lumière de la connaissance donne à l'esprit ce discernement. » Yoga Sutra (II,28)

On comprend mieux maintenant que nous sommes prisonniers de notre identification au couple « manas ahamkara » et que nous sommes prisonniers du monde extérieur, du monde manifesté (prakriti avec les trois modes de manifestation que sont les guna), du karma (nos actions passées) et du svadharma (notre destinée individuelle).

Rappelons-nous que conditionnement, être conditionné, c'est être enfermé dans une boîte, la boîte de notre passé, de nos gènes, de notre enfance, de nos parents, de nos traumatismes, de notre inconscient... Prisonnier de son identification au couple manas ahamkara, comment l'être humain peut-il se croire libre alors qu'il est gouverné par tout ce qui l'a construit jusqu'à ce jour : tout son passé, avec ses joies, ses peines, ce qu'il espère retrouver, et ce qu'il refuse : et cette prison, on la retrouve autant d'un point de vue indien qu'occidental. L'être humain qui est asservi par ce couple manas ahamkara et par là-même par son passé et la puissance indomptée de son inconscient, des vrais tueurs de liberté, est conditionné, emprisonné et dans un état d'ignorance, de méconnaissance de sa véritable nature qui est la source de toutes ses souffrances. Il vit dans les ténèbres de l'ignorance, en se croyant libre de ses actes. Un vrai paradoxe qui est à l'origine de ses souffrances si l'on en croit Patanjali. L'homme est conditionné, tel le chien de Pavlov, conditionné mais ignorant de sa condition de servitude. Un exemple : quand on donne un bonbon, une sucrerie à un enfant qui pleure, on le conditionne « à être rassuré par le gout sucré ». Les Samskâra sont toutes nos actions passées qui engendrent une empreinte active dans notre vie, ici-maintenant, toutes les formations mentales composant notre individualité, notre ipséité. A tout instant, dans toute décision humaine, l'être humain prend une décision qu'il croit prendre en toute connaissance de cause, avec sa volonté propre alors que chaque décision est soumise à une multitude de facteurs et de causes « non conscientes » et liberticides, comme l'impact de sa culture, de ses gènes, de son enfance, de son inconscient... Alors dans ces conditions, comment l'être humain peut faire ses choix librement ?... Peut-il éviter d'être conditionné, même à son insu ?

Se déconditionner est un art, véritable chemin de pratique. Mais pour faire ce chemin, il faut déjà avoir conscience de son conditionnement et tel le premier mot des Yoga Sutra, atha, maintenant, commencer alors une voie de libération, tel le yoga.

La pratique du yoga est un art, un art de déconditionnement. Etre neuf dans sa posture même au bout de dix ou vingt ans de pratique. Posture unique, dans le temps, dans l'instant, dans le présent. Un art, l'art d'être, à l'opposé de tout conditionnement, c'est aussi cela qui permet une totale adéquation avec la vie ici maintenant, la vie telle qu'elle est et non pas une vie future... pour être libre dans 10, ou 20 ans. Etre libre commence aujourd'hui pas à pas. Etre Libre, déconditionné, pleinement dans le présent pour s'ouvrir à une autre dimension, la dimension de l'être...

Par la pratique, petit à petit, l'être humain n'est plus asservi par les vrittis, ces pensées incessantes, il devient témoin de ses pensées, de son fonctionnement mental, de ses émotions, sans saisie, sans ce « Je » liberticide. Alors il n'est plus aveuglé par le feu de ses passions ou par les ténèbres de ses peurs et il voit la Lumière qui l'habite, il est éclairé par Elle. Le petit moi égotique, ahamkara disparaît au profit du Aham, Je Suis, Je Suis de nature divine, éternelle.

Quel beau chemin, quel long chemin. Le yoga est une pratique, un chemin de transformation, un chemin de libération ; il est important de noter que ce suffixe ation montre l'action. Oui, comme il est écrit dans la bhagavad gita l'action est supérieure à la non action, mais pas n'importe quelle action. Une action guidée par la confiance, une action guidée par Ishvara pranidhana (I-23), cette confiance en ce qui nous dépasse, en Ishvara, cette lumière qui nous guide, cet absolu d'amour qui ne demande que Confiance et écoute. Là est la liberté de l'être humain. Découvrir sa liberté non dans le vouloir et la maîtrise, non dans la toute puissance, mais dans l'acceptation de son statut d'être humain, fragile comme l'humus, cette terre dont vient étymologiquement

l'humain ; développer l'humilité et la confiance, pour devenir pleinement Libre. Tel qu'il est écrit dans le sutra YS II,37, sutra préféré de Gérard Blitz : « Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent. »  
On ne peut pas changer la vie, mais on a la liberté de l'accepter, de la vivre pleinement et de changer notre regard sur la vie. Accepter, s'ouvrir à ce qui nous dépasse, anéantir les peurs en s'ouvrant à la Confiance, à Ishvara pranidhana (I-23), ne pas refuser la vie telle qu'elle est, ne pas avoir l'outrecuidance de se croire le plus fort, mais vivre la vie pleinement, dans la confiance et dans l'amour. Pour conclure, rappelons-nous ce que nous dit le Sutra I 33 :

*« L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient le mental.*

*Ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur,  
vis-à-vis de ce qui nous convient, comme vis-à-vis de ce qui ne nous convient pas. »*

C'est ce chemin de confiance et de joie que je vous invite à explorer lors du congrès Fidhy. Véritable force de vie, la Confiance est une source féconde d'où jaillit la Lumière qui éclaire nos chemins de vie. Notre cœur s'éveille et devient le réceptacle vivant de cet amour inconditionnel, spirituel, l'agape, qui prend sa source dans le souffle de l'Esprit et nous ouvre à la Joie intemporelle, cette joie d'exister pleinement, dont nous parle si bien Rabindranath Tagore :

*«L'amour est l'ultime signification de tout ce qui nous entoure.*

*Ce n'est pas un simple sentiment, c'est la vérité,*

*C'est la joie qui est à l'origine de toute création.» “*

**Présentation :** Evelyne Sanier-Torre : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga.

Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, Evelyne Sanier-Torre enseigne depuis plus de trente ans. Après avoir reçu la formation d'Eva Ruchpaul, elle a suivi l'enseignement de Gérard Blitz, puis fut touchée par la transmission du Prânâyâma par Sri TKS Srihashyam. Tout en se référant à la tradition, elle intègre dans son enseignement les asana, le prânâyâma et les fondements de la «Spiraldynamik», en cherchant à redonner au «corps» toutes ses résonances spirituelles. Formatrice d'enseignants, elle transmet et partage son cheminement en Yoga, anime cours et stages de formation et organise chaque année, les Rencontres Nationales de Yoga du Collège National de Yoga.

[Retour](#)