

# Le yoga union ou désunion ?

**Avant même de parler de yoga-thérapie, est-il superflu de préciser le sens du terme "yoga" ? Si ce mot est connu en Occident, l'Occidental lui donne-il un sens fidèle à celui que lui donne la tradition indienne dans le cadre de la philosophie du yoga ? Cela sans même parler de ses autres sens dans d'autres contextes car ils sont nombreux, au moins convient-il de se poser la question.**

par Bernard Bouanchaud

*"Nous sommes tous ici rassemblés. Dans les minutes d'attente, avant que je m'exprime, étions-nous tous présents à ce qui se passait dans cette salle ou bien certains étaient-ils encore en pensée dans ce qui a précédé, ne serait-ce que le trajet pour arriver ici ? Sommes-nous toujours présents à ce que nous faisons, au lieu où nous nous trouvons ? Le yoga c'est justement retrouver cette présence, cette union."* Ainsi s'exprimait un professeur de yoga au début d'une conférence. Surprenant ? Certes, le yoga est bien l'union. Ce sens s'appuie sur l'une des deux racines verbales "yuj" car : « La liste des racines de cette grammaire (Pânini) distingue deux racines verbales "yuj" desquelles dérivent deux mots yoga, homonymes de sens différents. De "yugir yoge" "être uni à" dérivent le verbe "yunakti/yunkte" et le nom yoga "union" et de "yuja samâdhau" "s'arrêter" dérivent le verbe "yujyate" et le nom yoga qui nous intéresse ici et qui signifie donc "l'arrêt" du psychisme. » (Yogabhâsya de Vyâsa sur le Yogasûtra de Patañjali, Pierre-Sylvain Filliozat, Ed. Agamat).

Mais soyons prudent dans notre interprétation. Pour l'hindou, si l'un des deux sens du mot yoga est bien l'union, il ne s'agit pas seulement d'unir, de rassembler ses idées ou bien de réunir son corps et son psychisme. Il est question de l'union du "jivâtma" et du "paramâtma", de notre "âme" individuelle à une "âme" universelle. Un tout autre sens plus spirituel et même religieux. Et ce n'est pas le sens choisi par Patañjali dans son traité fondateur du yoga, le Yogasûtra.

Le second sens qu'il donne dans sa première définition du yoga (Yogasûtra I. 2) est : arrêt *nidodha*. "*Citta-vritti-nirodha*" désigne un état dans lequel il y a arrêt des pensées périphériques, des fluctuations mentales, du jeu des émotions. C'est le phénomène que nous observons durant la journée : il y a arrêt de la perception des étoiles car elles sont dominées par la lumière émise par le soleil. Cela ne signifie pas que les étoiles n'existent plus. De même, dans l'état de yoga, il n'y a plus perception du jeu des pensées périphériques ni des émotions car le mental est tourné vers un seul objet choisi.

## IL EST VAIN D'EN VOULOIR AUX AUTRES

### "QUI ME RENDENT MALADE"

Ce sens convient tout à fait à la yoga-thérapie : arrêter et faire régresser la maladie, se séparer, se désunir de tout trouble fonctionnel ou organique qui nous prendrait la tête. Patañjali lui-même le précise en citant comme premier obstacle au yoga "*vyâdhi*", la maladie (YS. I. 30). Le professeur de yoga qui demande à son élève : « *Comment ça va ?* » n'en reste pas à une civilité. Il est essentiel pour lui de s'assurer que son élève est en bonne santé et si tel n'est pas le cas, son premier objectif sera de l'aider à se rétablir.

La yoga-thérapie n'est donc pas une nouveauté. Elle est née en même temps que le yoga. Elle est l'antichambre d'une pratique méditative pour tous ceux dont la santé est atteinte. Qui plus est, aucune démarche en yoga ne doit aggraver la santé : *heyam duhkham anâgatam* (YS. II. 16) la souffrance à venir est à éviter. Avant de soulager, d'abord ne pas aggraver.

De même qu'il y a deux sens au mot yoga, deux textes fondateurs sont attribués à ce système : le Yogasûtra de Patañjali et la Sâmkhya-kârikâ d'Īshvara-kṛishna. Le premier présente une méthode pratique alors que le second donne les bases théoriques. En Inde, un adepte du yoga dira : "*En complément au Yogasûtra, nous avons comme base théorique la Sâmkhya-kârikâ.*" Un adepte du Sâmkhya dira, lui : "*En complément de la Sâmkhya-kârikâ, nous avons un traité pratique : le Yogasûtra de Patañjali.*"

Qu'est-ce que la santé, qu'est-ce que la maladie selon ces deux textes ? La réponse est essentielle car la médecine âyurvédique s'appuie sur la philosophie du Sâmkhya. Selon ce point de vue, nous ne sommes jamais malade. L'être est hors d'accès de la maladie car il est un sujet, témoin de son psychisme et de son corps. Eux seuls peuvent être touchés par la souffrance, par la maladie : la maladie mentale pour le premier et la maladie physiologique ou physique pour le second. Le sujet-conscient que nous sommes perçoit la maladie, la

souffrance à travers son psychisme et son corps sans être "touché" par eux. Beau projet ! Utopie ? Quoiqu'il en soit, c'est au bout d'un long chemin seulement que le pratiquant du yoga comme celui du sâmkhya peut affirmer (Sâmkhya-Kârikâ 64) : *"Je ne suis pas na-asmi. Rien n'est à moi na me. Il n'y a pas d'ego na-aham."*

Notre sujet-conscient est habillé d'un "sous-vêtement", une matière subtile, le psychisme moins visible et causale, et d'un costume, une matière plus dense, visible, physiologique et physique, l'effet du premier. Selon cette vision, il n'y a donc pas plusieurs catégories de maladies qui seraient indépendantes : psychologique, psychosomatique, physiologique, physique... Toute maladie est spirituo-psycho-somatique, du fait que le sujet-témoin conscient habite un continuum de matière, subtil *sukshma* pour le psychisme et dense *sthula* pour le physique et physiologique.

Bien souvent, l'arrêt de la souffrance, la désunion d'avec la maladie passe par l'union avec celle-ci jusqu'à un certain raz-le-bol qui débouche sur la décision de ne plus exister aux yeux des autres à travers ses symptômes, de ne plus faire partie comme le dit l'expression populaire des « t'as mal où ? » ou bien plus grave encore des « t'as pas mal où ? » Trop de nos concitoyens terminent leur vie ainsi.

Pourquoi la maladie, l'accident surviennent-ils ? Pourquoi le sujet-témoin que je suis, accompagné de son psychisme, c'est-à-dire d'un ensemble d'automatismes, de conditionnements, de réactions affectives, émotionnelles, intellectuelles, relationnelles, pourquoi notre psychisme s'est-il incarné dans un corps physiologique et physique ? Le système Sâmkhya nous apporte une réponse éclairante qui soulage beaucoup ceux qui en veulent à leurs parents ou à leurs enfants. Selon le Sâmkhya et le Yogarahasya, nous avons choisi la famille

# योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

(Citta-vritti-nirodhah)

dans laquelle nous sommes nés, l'ovule fécondé qui sera notre véhicule pour la durée de notre existence terrestre. Nos parents nous offrent un corps conditionné par une hérédité génétique matérielle, mais nos émotions, nos pensées nous appartiennent en propre. Nous avons fait le choix du corps, de la famille, du lieu, de l'époque qui nous procurent le champs d'expériences idéal pour faire évoluer nos tendances innées, les quatre dispositions de notre intelligence *buddhi* vers plus de respect, de clarté mentale, de détachement et de réussite.

## FAUT-IL D'ABORD SE RENDRE MALADE POUR ÉVOLUER ?

En conséquence, il est vain, voire aggravant d'en vouloir aux autres "qui me rendent malade". J'ai choisi les relations dont j'ai besoin pour comprendre quelque chose sur moi-même, pour m'améliorer. Bien sûr, ce discours est difficilement supportable pour un être qui n'est pas encore entré dans une démarche de remise en cause, d'évolution. C'est un long chemin sur lequel la progression est graduelle, plus ou moins lente selon l'individu. Bien souvent, la maladie est le facteur déclenchant d'un début de questionnement, de responsabilisation dont la première étape est la première des sept sagesse du yoga *heya* (YS. II. 27) : reconnaître que quelque chose doit changer, doit être éliminé de ma personnalité. En d'autres termes :

« OK, c'est moi qui aie un problème, c'est à moi de changer ! » Affirmation au combien difficile à exprimer pour certains.

Cela va-t-il jusqu'à dire qu'il faut d'abord se rendre malade pour évoluer ? Non, bien au contraire, comme il est dit plus haut, la souffrance à venir doit et peut être évitée. Mais lorsque la maladie ou l'accident est là, c'est un devoir de tout faire pour guérir son corps physique, mais aussi et surtout son psychisme c'est-à-dire le faire évoluer, comme le précise le Sâmkhya dans ses dispositions de la *buddhi* :

- du non-respect des règles de la vie vers le respect *dharmā*,
- du manque de lucidité sur nous vers la reconnaissance de notre vraie réalité *jñāna*,
- de l'attachement, de l'addiction au détachement *vairāgya*,
- d'une dynamique d'échec vers une dynamique de succès *aishvarya*.

Cela tout en gardant toujours la priorité à la lucidité sur soi *jñāna* afin que le détachement et la dynamique du succès ne fassent pas de nous un monstre mais au contraire un être compatissant et aimant. ■