



Prélude philosophique

S'il y a un terme philosophique sanskrit mal compris, c'est bien celui-là. Il est vrai que suivant les textes et les époques, ce terme change de sens. Un autre écueil est que *vijñāna* désigne une réalité subtile et que comme souvent les traducteurs ne connaissent que la réalité mentale ordinaire, ils n'ont pas pu faire autrement que de traduire ce mot par 'intellect'. C'est le même problème que l'on rencontre avec le mot *buddhi*, lui aussi faussement traduit par 'intellect'.

L'intellect est cette capacité à analyser, à interpréter la réalité brute donnée par nos sens. C'est utiliser sa pensée pour essayer de comprendre le monde. En sanskrit, deux mots décrivent cela : *manas*¹ et *citta*.² On peut volontiers traduire *manas* par 'pensée' ou 'mental' et *citta* par 'psychisme'. « L'esprit rationnel voit par fragments. Un fragment à la fois, il sépare et réunit, analyse et synthétise, afin de pouvoir comprendre et faire sens de la réalité. L'esprit rationnel, parce qu'il ne peut que gérer par morceaux, ne peut pas connaître l'infini. Lorsqu'il fait face à l'infini, il est abasourdi, il s'efface, il ne peut pas gérer. Il devient comme étourdi » explique Sraddhalu Ranade.³

Dans le sâmkhya, *manas* n'est qu'un des vingt-cinq principes de l'univers. Il opère conjointement avec le principe d'individuation⁴ et avec *buddhi*, la grande intelligence à l'œuvre dans le vivant. A eux trois, ils forment l'organe interne.⁵ L'être humain, remontant les échelons de ces vingt-cinq principes, de la terre dense à la conscience élevée, va être amené à découvrir ce que surpasse le mental et qui est ici appelé *buddhi*. Un être humain qui en resterait à *manas* serait incomplet car ignorant des plans plus élevés ; il n'aurait pas pu accueillir en lui l'univers dans sa totalité.

Le terme *citta* apparaît dans la célèbre définition des yoga-sûtra : le yoga est l'arrêt des fluctuations du psychisme.⁶ Cette notion d'arrêt de l'activité ordinaire est très importante. Dans le silence intérieur⁷, l'état de yoga se révèle. Or, c'est justement dans l'intervalle silencieux entre deux pensées que le pratiquant va entrevoir *vijñāna*.

La Taittirîya-upanisad nomme cinq enveloppes, toutes aspects du Soi⁸. Ce sont des aspects intriqués des différents plans de la réalité. Il s'agit du corps physique

(*annamayakosha*), du corps énergétique (*prānamayakosha*), du corps mental (*manomayakosha*) et enfin de *vijñānamayakosha*, corps d'information qui nous intéresse particulièrement ici et d'*ānandamayakosha*, le corps de joie. Quand nous sommes incarnés, tous ces corps interagissent et demandent à être vécus en conscience, y compris les deux derniers.

Enfin, pour terminer notre allusion philosophique, reste encore la tradition tantrique qui a elle aussi développé un vocabulaire désormais connu des yogi. Le sixième *chakra*, *ājñā*, localisé sur le point entre les sourcils, symbolise le troisième œil. C'est le lieu de la vision intérieure, subtile, l'ouverture vers l'invisible. Toute la tradition indienne connaît l'importance de ce point, sur lequel on vient appliquer pâte de santal, cendres, points rouges ou noirs ou encore décorations féminines. On dit que c'est un lieu très sensible du système nerveux. C'est aussi le lieu où se rejoignent les deux rivières énergétiques principales du corps, *īda* et *pingala*. Les cinq premiers *chakra* sont reliés aux cinq éléments et ainsi sont encore en relation au monde matériel, visible. Le sixième ouvre la porte de la révélation de l'espace invisible.

Un autre texte tantrique dépeint encore un aspect de cette autre dimension de perception. Le Yoga-vāsishtha parle du mental cosmique de Dieu, c'est-à-dire le 'lieu' de toutes les informations, passées, présentes et futures, appelées parfois 'Annales akashiques' en occident.

Toutes les traditions sont ainsi unanimes : le yoga mène à un changement de perception majeur qui remplace à terme le mode mental.

***Vijñāna*, une autre façon de connaître**

La plupart des gens fonctionnent sur la base de *jñāna*,⁹ la connaissance discursive, duelle. Il y a moi d'un côté en tant que sujet connaissant, et l'objet connu, différent de moi. Au cours du cheminement cependant, une autre façon d'être au monde apparaît, une façon de comprendre plus intime, plus totale, plus intuitive. Alors que *jñāna* est une connaissance focalisée et fragmentée, *vijñāna* est une connaissance large et ouverte qui capte tout dans son champ d'attention. Le terme *buddhi* désigne lui aussi cette immense intelligence du vivant que l'on peut apprendre à recevoir et à canaliser. Comme le mot *buddha*, *buddhi* vient de la racine verbale *BUDH*, 'être éveillé'. La nouvelle cognition est ainsi directement en lien avec la conscience éveillée. *Vi-Jñā* désigne une connaissance (*Jñā*) supérieure, le préfixe *vi-* pouvant être compris comme signifiant 'inversé' ou encore 'en toute direction'. C'est ainsi une connaissance à contre-courant, panoramique, totale.

« Cette conscience supérieure est infinie et peut donc connaître l'infini et expérimenter l'infini. Avec sa cognition, elle connaît par identité¹⁰, non pas par observation et analyse. Elle connaît les choses en elles-mêmes, dans leur infinité et dans leur unité sous-jacente. Tout ce qui est vu et connu est perçu dans la parfaite continuité avec la totalité de l'univers. Il n'y a pas de sens de séparation et de dissection. Cette conscience est ce que les *rishis* védiques décrivaient comme la vérité, le juste, la vastitude, *satyam*, *ekam*, *brihat*. Ils se réfèrent au *vijñānam* qui est décrit comme la vérité, le juste et la vastitude, et ne décrit pas l'intellect. C'est la description de quelque chose de bien plus grand. » Sraddhalu

Ranade ajoute : « Sri Aurobindo parle de 'supramental' pour décrire cette conscience. »¹¹

Comment entre-t-on dans la réalité de *vijñāna* ? La première condition est de rendre l'esprit tranquille. Un lac agité ne peut refléter le paysage et nous renvoie une image déformée du monde. La méditation, le *nidrâ*, le travail postural surtout s'il est axé sur le ressenti sont des outils pour calmer la dispersion. Il s'agit d'assouplir son mental en le concentrant. Un esprit concentré accomplit des merveilles. Il est conseillé de faire des retraites en silence de plusieurs jours afin de mieux trouver en soi cette dimension tranquille. Progressivement, nous la retrouverons plus aisément dans la vie quotidienne et il sera moins impératif de s'extraire du quotidien. Certains s'arrêtent là : trouver en soi une forme de sérénité, calmer ses pensées, moins subir les assauts de nos projections et de nos désirs. La transformation de la perception va cependant plus loin.

Avec la tranquillité vient la notion de témoin. Voir, se désidentifier, observer la marche des phénomènes changeants comme on regarde les nuages passer. Pour poursuivre la route, il faut davantage d'aspiration pour la liberté et le vrai. Il faut pressentir qu'il y a plus à découvrir que ce qu'il semble de prime abord. Jacques Lusseyran, l'écrivain-philosophe aveugle qui a trouvé la lumière intérieure commente « Les voyants doivent comprendre que leur manière de connaître l'Univers n'est pas la seule.¹² »

Dans un premier temps, par l'art de l'observation tranquille, il y a une mise à distance des phénomènes. Puis le témoin change de couleur et se fond dans la Présence. Au lieu d'observer avec recul comme le fait le témoin, la Présence toujours vaste, toujours silencieuse, embrasse tout. Au lieu de juste laisser passer les événements avec détachement, elle respire à travers eux. Il n'y a pas la distance qu'induit l'observateur mais la place pour une grande intimité. La Présence est écoute profonde, et absence de 'moi' séparé ; cela permet de connaître la réalité à travers une rencontre quasi fusionnelle. « Il fallait laisser les arbres venir jusqu'à moi. Il ne fallait pas placer entre eux et moi la plus petite intention d'aller vers eux, le plus petit désir de les connaître. Il ne fallait pas être curieux, ni impatient, ni surtout fier de sa prouesse. Si je me faisais très attentif, je n'opposais plus aux paysages ma poussée personnelle, alors les arbres ou les rochers venaient s'oser sur moi et y imprimer leur forme comme les doigts impriment leur forme dans la cire.¹³ »

La Présence est la brillance en toute chose, elle relie et unit tout parce qu'elle traverse tout.

Vijñāna est l'œil de la Présence.

Les dons de *vijñāna*

S'appuyer sur *vijñānamayakosha*, sur le corps intuitif, devient possible quand on ne croit plus ses pensées. Quand on peut utiliser la pensée sans qu'elle nous envahisse. Il s'agit aussi de faire complètement confiance à son ressenti. Au lieu de penser la vie, on ressent la vie. A nouveau, cette force du ressenti doit être désencombrée du mental, nous ramenant à une perception plus pure. Cela est possible quand on nettoie la sensorialité des aversions et des préférences : voir, toucher, humer, sans étiquetage mental. La Présence a pour qualité la conscience.

Du coup, au lieu de percevoir la vie à travers la pensée et les commentaires du narrateur interne, on perçoit la vie à travers la conscience. Et cela change tout. On a nettoyé la fenêtre de la perception qui était couverte de poussière et tout-à-coup on accède à la claire vision de la réalité.

Ce 'dépoussiérage' donne accès à un nouveau sens du discernement. Cela s'applique d'abord à la vie quotidienne. Comprendre très vite une situation avec les points de vue de tous les protagonistes ; pouvoir se mettre à la place de l'autre. Ici *vijñāna* devient source de sagesse. Mais le discernement se fait vision pénétrante et alors on reçoit aussi des informations sur le passé de quelqu'un ou sur le futur proche. Cela nous permet de savoir à qui on a à faire ou d'anticiper ses actions. A titre d'exemple, on pourrait imaginer être poussé à passer chez un ami qui entretemps est tombé et s'est blessé ; débarquer chez le voisin sur le point d'être cambriolé ; savoir qu'une personne est en train de mentir.

Tout cela devient possible quand la pensée est en *nirodha*, sans vagues ni agitation – bref, lorsque l'esprit est spacieux. Cela va de paire avec l'accès à un mode d'être non égocentrique ; lorsqu'on cesse d'être centré sur sa personne, sur son 'moi' et que l'on invite l'impersonnel à s'installer dans la conscience.

En parallèle des sens de perception ordinaire (*jñānendriya*) apparaissent des sens subtils, capables de capter l'invisible. Jacques Lusseyran explique : « On s'imagine toujours que les bruits sont des phénomènes qui commencent et finissent brusquement. Je m'apercevais que rien n'était plus faux. Souvent, il m'arrivait d'entendre parler les gens avant qu'ils n'aient pris la parole.¹⁴ »

Clairvoyance, clairaudience et dons de médiumnalité font partie des dons de *vijñāna*. Autrement dit, les *siddhi* ou autres capacités merveilleuses (*vibhūti*) sont des manifestations de ce nouveau rapport à la connaissance. C'est une connaissance directe, non médiée par le mental discursif. De façon intuitive, la réalité distille à chaque moment ce qu'il est important de savoir. La lucidité claire de ce qui est en jeu amène à donner des réponses appropriées à la réalité, menant à ce que l'on pourrait nommer l'action juste ou action 'éveillée'.

Un changement de perception radical

Qu'est-ce qui se trouve derrière ces facultés de perception différentes ? Le grand souffle de l'*âtman*¹⁵ d'un point de vue métaphysique, le fondement atomique quantique reliant tout pour les scientifiques – *vijñāna* ouvre la porte de la compréhension de la réalité *en soi*, pas celle de nos esprits conditionnés, mais celle du vivant global. *Vijñāna* est cette intelligence étonnante à l'œuvre dans des thérapies comme les constellations familiales, ou les participants semblent avoir accès à leur insu à des informations concernant l'un d'entre eux. *Vijñāna* est présent dans certaines expériences aux frontières de la mort (NDE). Sur un plan plus profond, tout est interdépendant, interconnecté, et il suffit de se 'brancher' à ce courant qui relie tout pour entendre les informations qui émanent du champ vibratoire que nous partageons.

Pourquoi ne développe-t-on pas plus ces bienfaits ? La réponse réside dans notre attachement au connu. Nous souhaitons ajouter des facultés 'au sommet' du reste sans devoir renoncer à rien. Or, le prix à payer pour *vijñāna* consiste justement à accepter d'entrer dans un changement de perception radical. Cela nécessite un

certain courage et assez d'humilité pour se laisser modeler autrement. Cela demande aussi une sorte de foi et d'abandon confiant au *non-savoir*. Parce que je renonce à savoir par la pensée, que j'entre aussi dans ce qui ne saurait être connu par la pensée, une ouverture se crée. Dans cette brèche, ce n'est plus vous qui cherchez la connaissance : le vivant se saisit de vous et vous instruit.

Anoula Sifonios et Johan Vermeylen
www.shunyatayoga.ch

article publié dans Infos Yoga n° 111,
mars-avril 2017

¹ *Manas* : racine verbale MAN, 'penser'.

² *Citta* : racine verbale CIT, 'être conscient', au participe présent, indiquant le contenu de la conscience.

³ Citation tirée de l'interview du 29 décembre 2015 à Pondichéry.

⁴ *Ahamkâra* : souvent traduit par 'égo', désignant le fait de créer des formes uniques à partir de la Totalité primordiale.

⁵ *Antahkarana* : organe interne.

⁶ *Yogash-citta-vritti-nirodhah*, Y-S I-2.

⁷ *Nirodha* : silence intérieur.

⁸ *Âtman* : le Soi.

⁹ Racine verbale *JÑĀ*, 'connaître'.

¹⁰ C'est-à-dire par essence (NdT).

¹¹ Citation tirée de l'interview du 29 décembre 2015 à Pondichéry.

¹² Jacques Lusseyran, *Et la Lumière fut*, éd. du Félin.

¹³ Jacques Lusseyran, *op. cit.*

¹⁴ Jacques Lusseyran, *op. cit.*

¹⁵ L'absolu, le Soi, présent en toute être et toute chose à part égale.