

# REFLET ET IMMERSION



Parmi les trésors que recèle le Yoga-sūtra se trouve le très classique yoga aux huit membres (*astāṅga*). En huit étapes, Patañjali balise la voie de précieux jalons qui couvrent l'éventail de la pratique, de nos relations interpersonnelles aux secrets de l'absorption dans le réel. Ethique, postures, respiration, relation aux sens et travail méditatif marquent un parcours qui va du plus extérieur au plus intérieur. Chaque aspect de l'*astāṅga-yoga* signe un pan de la vie yogique. Les trois derniers ont une situation un peu à part. La concentration (*dhāraṇā*), la méditation (*dhyāna*) et l'immersion (*samādhi*) sont appelés conjointement *samyama*, parce qu'il nous appellent à une maîtrise complète du mental (*sam-YAM*-).

## Dhyāna dans le yoga à huit membres

Les membres de l'*astāṅga-yoga* s'imbriquent dans un ordre qui n'est pas fortuit. Puisque l'homme est un "animal social", la première étape de sa quête commence avec ses relations à autrui: les *yama*. Il s'agit ensuite de s'atteler à des observances éthiques au sein même de notre vie psychique: c'est la relation à soi, *niyama*. Quand cette base est mise en place commence le travail physico-respiratoire qui inclut *āsana* et *prāṇāyāma*. La subtilité continue avec la gestion des sens, *pratyāhāra*, qui ouvre les gonds du travail mental et de cette triade que Patañjali appelle le *samyama*. Ce n'est que lorsque les sens sont canalisés que le travail de concentration, *dhāraṇā*, prend tout son sens. Les *āṅga* ne sont pas des entités séparées: ils forment à eux huit le tremplin vers le Yoga. Ils se soutiennent et s'entraînent les uns les autres. Ainsi, la pratique de la focalisation peut provoquer le retrait des sens (*pratyāhāra*) et du même coup, favoriser l'apparition de l'esprit-miroir, *dhyāna*, cette expérience du reflet sur laquelle nous reviendrons. Mais le yoga de Patañjali ne s'arrête pas là. *Dhyāna* porte la promesse de la grâce, de sa version supérieure impromptue: le *samādhi*. Si tout converge vers le dépôt des afflictions porteuses de chaos, le *samādhi* toutefois ne se fait pas sur commande ; il apparaît sans crier gare.

Il y a trois socles du yoga: la base éthique, le travail physico-sensoriel et la transformation du mental. *Dhyāna* y possède une place à part. Comme le *samādhi* est de l'ordre de la grâce, ce qu'on peut cultiver, ce sont *dhāraṇā* et *dhyāna*. Septième membre de l'*astāṅga-yoga*, *dhyāna* est le faite de la pratique quotidienne, un but que l'on peut se fixer lors des séances de yoga. Il a ainsi une fonction à part au sein du yoga de Patañjali: à la fois sommet accessible et centre du *samyama*.

## Les mirages du mental

Le yoga part du constat de l'agitation continue de notre mental. Quand l'être humain ferme les yeux, il observe les levées frénétiques de pensées et de réactions qui l'induisent en erreur comme des mirages fous. Il va s'agir pour lui de parvenir à gérer ces assauts désordonnés. Pour bien comprendre ce dont il s'agit, faisons un petit tour au pays de l'agitation. Désigné entre autres par le mot *vṛitti*, ce thème du tumulte mental fait irruption dans le Yoga-sūtra par la grande porte, puisque les premiers aphorismes le traitent d'emblée<sup>1</sup>. Patañjali précise que ce n'est pas tant le *vṛitti* en soi qui est cause de malaise - ce dernier peut s'avérer source d'affliction (KLIŚ-) ou pas<sup>2</sup> - mais bien le mécanisme d'identification, la confusion entre l'agitation et le témoin<sup>3</sup>. Les *vṛitti* ne sont ainsi pas à éliminer puisqu'elles ont un rôle à jouer dans l'organisation sensible, mais laissées à elles-mêmes, elles prolifèrent au point de masquer le *draṣṭri*, phare de conscience en nous. La perception du Réel s'atrophie; nous dérivons sur les eaux bouillonnantes de nos propres créations mentales. Et c'est là que les ennuis commencent. De l'identification avec le phénomène naissent les *kleśa*, les afflictions du champ intérieur. La non-connaissance, l'égotisme, l'attraction et la répulsion, la peur, tous ces mécanismes familiers du commun des mortels causent la souffrance et éloignent l'humain de l'épanouissement. Le début du premier chapitre du Yoga-sūtra précise les conséquences accablantes du tumulte sur nous<sup>4</sup>. Plus loin, Patañjali nous rassure: il y a un moyen de s'en sortir! *Dhyānabheyāstadvṛittayah* signifie "le tumulte [dû] à ces [afflictions] peut être éliminé par la méditation"<sup>1</sup>. A noter que les huit membres du yoga n'ont pas encore été mentionnés dans le texte et que déjà apparaît le terme *dhyāna*, montrant l'importance de la pratique méditative. Mais pourquoi?

## De dhāraṇā à samādhi

Patañjali a posé un diagnostic de la condition humaine: la sujétion aux *kleśa* ainsi que le débridement des *vṛitti*, qui créent un filtre pathogène sur la perception du Réel. La solution consiste à rétablir l'espace du

---

<sup>1</sup> Y-S I-2, I-4 à I-11.

<sup>2</sup> *vṛittayah pañcatayyah klistāklistāh*, Y-S I-5.

<sup>3</sup> *vṛittisārūpyam itaratra*, Y-S I-4.

<sup>4</sup> Y-S II-2 à II-9.

<sup>1</sup> Y-S II-11.

*drastrī*, à recontacter le domaine de conscience qui seul permet de regarder l'objet pour ce qu'il est et d'établir de vrais choix par la suite. Une conquête de liberté que l'on appelle la méditation, un processus d'émancipation où le noumène sous-jacent redevient perceptible. Un outil: *dhāranā*. Sans lui, pas de méditation possible. Si *dhyāna* est la porte vers l'espace, *dhāranā* en est la poignée! Le travail de concentration va avoir un double effet: stabilisateur des *vṛitti* ainsi que catalyseur d'une distance qui va permettre de rompre avec la méprise (*sarūpya*). Et après?

Etablir *dhāranā* n'est pas à sous-estimer. C'est une pratique qui demande du labeur et ne saurait se passer d'exercices comme les *āsana* et le *prānāyāma*. Quand on y est parvenu, que la focalisation s'est intégrée, installée, l'effort cesse. Les afflictions diminuent, l'agitation se calme: on entre en *dhyāna*. J'appelle cet état "l'esprit-miroir", parce que tout s'y reflète (racine DHYĀ-)... y compris l'inconnu. Les eaux du mental deviennent lisses, permettant de discerner les latences qui nous habitent, de nommer les formes particulières qu'ont pris les concrétions psychiques en nous (*samskāra*). Mais pas seulement. Une des magies de la méditation est qu'elle touche à l'en deçà des choses, à la séduction de Śiva fasciné par Śakti. A force de s'épancher, la conscience se vide d'objet - ou plutôt, elle fusionne avec lui. L'esprit regarde: il n'y plus rien à voir. Plus que la beauté du rien cosmique. Les plus chanceux verront se déposer même le rien et vivront l'immersion dans le *samādhi* ... Les uns et les autres continueront à pratiquer la mise en espace du mental. Jamais rien n'est acquis.

### **Soyons zen !**

Une expression bouddhiste est passée dans le langage courant : être 'zen', c'est-à-dire détendu, serein. L'étymologie du mot 'zen' n'est autre que *dhyāna* à nouveau. La modernité nous enjoint d'être méditatifs ! Le mot 'zen' donne une idée de son effet dans la vie de tous les jours. La méditation amène une réelle détente du corps et de l'esprit. Les crispations lâchent ; les *samskāra* se dissolvent sous le laser de l'attention. Les *theravādin* soutiennent d'ailleurs que c'est lorsqu'on maintient son esprit parfaitement immobile que les *sankāra*<sup>2</sup>, tels des bulles d'air, montent à la surface de la conscience et éclatent. Ils illustrent ainsi à quel point la pratique de *dhyāna* est libératrice. Les afflictions qui entravaient le flot gracieux de l'être sont amenées à disparaître. L'humeur est plus stable, le cœur plus joyeux, l'être plus profond. Des superlatifs qui disent long sur son utilité au quotidien.

*Anoula Sifonios*

*article paru dans les Cahiers du Yoga n°3, septembre-décembre 2009*

---

<sup>2</sup> Pali. Sanscrit : *samskāra*.