

De tout ce qui nous vient de l'Orient lointain et encore mystérieux, le Yoga exerce le plus grand attrait sur le public de l'Occident et suscite un intérêt toujours croissant. Le mot yoga est entré dans le vocabulaire ; il exerce sa magie sur toute la foule disparate des hommes et des femmes qui recherchent santé physique, bonheur, développement de la personnalité, maîtrise de soi, équilibre intérieur, découverte de l'absolu et toutes les autres formes de réalisation capables de tenter l'esprit moderne. Tel artiste, médecin, homme politique, professeur « fait du yoga », lit-on dans certains journaux bien informés ; l'expression « faire du yoga » devient de moins en moins insolite: elle n'en reste pas moins floue et susceptible de maintes interprétations.

Le chercheur sincère qui désire remonter aux origines pour découvrir les fondements du Yoga risque fort de se décourager ou de se fourvoyer s'il consulte les ouvrages des « spécialistes » occidentaux : sanscritiste chevronné et exégète accompli, l'orientaliste étudié en professeur les divers systèmes de yoga, leur évolution historique, etc... Prenant souvent le secondaire pour l'essentiel, il ne parvient pas à découvrir l'esprit vivant faute d'avoir pénétré le sens profond, faute d'avoir aimé et vécu le goya.

Le caractère essentiel des Yogas a pourtant été mis admirablement en lumière par les analyses pénétrantes de Swami Vivekananda et de plusieurs de ses successeurs. Le public français a donc avantage à se reporter à leurs ouvrages pour comprendre la pensée indienne, les motifs et les aspirations du Yogi hindou.

Le but de ce cahier n'est pas d'ajouter à la pensée de ces auteurs éminents mais d'aider à découvrir le sens véritable du Yoga à la lumière des enseignements de la Théosophie.

Le Yoga n'est pas gymnastique psychophysiologique, pas plus que la Religion n'est le rituel, ni l'habit du prêtre. « De même qu'un seul Esprit illumine chaque corps », de même un seul Yoga anime tous les divers systèmes et se reflète dans toutes les techniques que l'on connaît sous ce nom. C'est le Yoga Royal ou Raja Yoga, dont les maîtres sont précisément les Sages à qui nous devons l'enseignement de la Théosophie. Aussi est-ce de ce point de vue universel que nous tentons d'aborder l'étude de ce sujet, en nous appuyant sur l'enseignement de la Théosophie et sur les livres éthiques orientaux que la Théosophie moderne a contribué à mettre en honneur en Occident : Les Aphorismes sur le Yoga de Patanjali, La Voix du Silence et en particulier La Bhagavad-Gîtâ.

APERÇUS SUR LE YOGA

« Cette doctrine inépuisable de Yoga fut enseignée jadis par moi à Vivasvat... Et ayant ainsi été transmise de l'un à l'autre, elle fut étudiée par les Sages royaux ; puis à la longue l'art puissant se perdit ». *Bhagavad-Gîtâ chap.4, 1-2.*

« Yoga signifie égalité d'esprit » - *Bhagavad-Gîtâ chap.2, 48.*

« Yoga est perfection dans l'accomplissement des actions » - *Bhagavad-Gîtâ chap.2, 50.*

« Lorsque l'homme vivant ainsi fixe son cœur dans le Soi véritable et est exempt d'attachement à tout désir, il est considéré comme ayant atteint au Yoga » - *Bhagavad-Gîtâ chap.6, 18.*

« Contemple la puissance suprême de mon pouvoir de Yoga » - *Bhagavad-Gîtâ chap.11, 8.*

C'est à dessein que sont réunis ces cinq passages de la *Bhagavad-Gîtâ* où le Maître du Yoga, Krishna, révèle les secrets de son Art : dans chaque phrase le mot yoga prend un sens différent. Extrême fluidité de la pensée indienne qui dérouta l'occidental épris de rigueur et de logique ! Avec plus de trente significations différentes consignées dans les dictionnaires, le mot yoga s'emploie dans des domaines aussi distincts que la métaphysique, l'art de la guerre, l'arithmétique, etc... Pourtant toujours une même idée demeure : celle de l'union (de la racine *Yuj* : rendre solidaire par un joug). Yoga est donc jonction, communion, combinaison, entre deux parties rendues ainsi indissociables.

En métaphysique, c'est le retour à l'âme à l'Esprit, son essence divine ; c'est donc tout à la fois l'effort de Psyché à la recherche de son divin Eros et leur union finale. Dans notre langue, la même idée est contenue dans le mot Religion, qui, à l'image du Yoga, est essentiellement la voie qui *relie* l'homme au Divin.

Dans la *Bhagavad-Gîtâ*, le mot Yoga désigne ainsi naturellement tout ce qui est en rapport avec cette suprême réalisation : la Science parfaite que le Maître communique au disciple, l'attitude intérieure de celui qui aspire à la Communion, les diverses conditions à respecter, les comportements à observer, les techniques à suivre, les états exaltés vécus tout au long de la Voie Royale de Yoga, l'Union finale, et aussi les pouvoirs dont se rend maître le yogi au fur et à mesure de ses progrès.

L'essence du Yoga n'est donc pas chose spécifiquement indienne. Tout à la fois gnose, mystique, art de vivre et but ultime de tout effort humain, il se révèle sous toutes les latitudes, et à toutes les époques sous les formes les plus diverses et parfois les plus opposées. Mais la Théosophie nous fait apercevoir d'emblée la source qui alimente cette luxuriance d'expressions de la grande et tenace aspiration intérieure de l'homme vers l'épanouissement de son être : la volonté de perfection de l'âme est au-delà des limites du temps et de l'espace; les moyens qu'elle met en œuvre sont liés aux conditions actuelles de son existence, mais ils répondent cependant à des impératifs permanents imposés par la nature même de l'âme et de l'univers ; ainsi, si les techniques varient dans l'histoire, en réalité elles se complètent et s'efforcent de résoudre les mêmes difficultés, de libérer l'âme des mêmes attaches, en empruntant des voies propres à chaque homme.

Nous devons donc envisager le Yoga d'un point de vue universel afin de l'appliquer en particulier à chaque cas personnel.

« A toi qui adoptes l'enseignement, Je donnerai maintenant cette connaissance très mystérieuse et le moyen de la réaliser ». — *Bhagavad-Gîtâ, chap.9, 1.*

Le yoga n'est pas une entreprise empirique : derrière toute technique, aussi insolite soit-elle, existe une science, une connaissance assez approfondie pour devenir pratique. Les Maîtres de la Théosophie, les Raja Yogis, les Grands *Gurus* qui enseignent « l'art puissant » à leurs disciples, affirment que le yoga repose sur une Gnose (*Jnana* en sanscrit), c'est-à-dire une connaissance intégrale de tous les aspects, de la nature et de l'homme depuis les plans invisibles et divins jusqu'aux plus matériels. Aussi chaque discipline du yoga est-elle l'application directe de la connaissance de la constitution intérieure de l'homme, et non pas une série de recettes dont l'efficacité fortuite a pu être contrôlée par l'expérience.

Ainsi, si le yoga indien prescrit une discipline respiratoire particulière à un, certain stade, c'est qu'il existe une relation dynamique entré le souffle, la circulation de la force vitale (*prana*) et les divers centres vitaux et psychiques de l'homme. Si la continence est présentée comme une condition indispensable pour l'adepte du Raja Yoga¹ c'est sans doute d'abord parce qu'on ne peut servir deux maîtres, et que maîtrise et purification exigent la vie solitaire, mais aussi parce que l'activité sexuelle, par son action sur les centres nerveux et sur certaines parties du cerveau², paralyse les centres dont le fonctionnement est indispensable pour atteindre les plans de conscience véritablement spirituels.

On pourrait multiplier de tels exemples, mais la question se pose immédiatement: quelle est cette

¹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 14

² Secret Doctrine, 2e vol., p. 296.

connaissance, cette « doctrine inépuisable de Yoga » ?

Suprême Sagesse des Maîtres Théosophes, elle enseigne l'Unité réelle de la vie dans ses manifestations les plus diverses. L'Univers n'est que le résultat du Jeu et de l'union de l'esprit, ou *purusha*, et de la matière, ou *prakriti*. C'est là le Yoga suprême³, l'image idéale dont toute communion ou association sur les plans inférieurs n'est qu'une réflexion plus ou moins déformée. Tout ce qui existe dans ce monde résulte de cette combinaison⁴, mais l'équilibre que réalise chaque être est perpétuellement instable, car la matière tend à envelopper l'esprit toujours davantage, tandis que ce dernier par son mouvement cherche toujours plus de liberté d'expression et poursuit sa carrière infinie dans le champ de l'évolution. Compagnons inséparables, la conscience trouve dans la matière sa prison, mais aussi l'instrument de sa libération. L'enjeu de l'épreuve est la découverte de la nature profonde de la vie dans chacun de ses aspects de conscience et de substance ; la Vie, Pouvoir Divin qui apparaît aux Mystiques comme le *Logos*, le Verbe de l'Absolu, est le soutien⁵ de tout cet univers ; rien ne pourrait exister sans ce Logos, tout provient de lui et y retourne⁶ pourtant il demeure en dehors des limitations de cet Univers⁷.

Semblable à la conscience individuelle qui est le témoin immuable de toutes nos actions, pensées et émotions, ce Logos, appelé *Ishvara*, le « Seigneur », n'est pas impliqué dans la turbulence des événements du monde. Enveloppé de la substance la plus éthérée⁸, il incarne, pour ainsi dire, le Pouvoir de la Conscience et est le dépôt de toute la Connaissance Idéale du cosmos — la Vérité Ultime.

La pièce maîtresse de l'enseignement de toutes les religions — et la raison d'être de toute discipline de Yoga — est l'existence de ce Logos, Soleil divin⁹ dont un rayon existe dans le cœur de chaque créature¹⁰. Chaque homme porte donc en lui un « fragment » du Divin¹¹ qu'il reflète avec plus ou moins d'excellence¹² ; c'est là la promesse de la perfection qui constamment exerce sa pression dans la conscience intérieure de tout être. L'homme et la nature sont indissolublement liés et progressent vers la réalisation consciente de l'Esprit, l'union et l'identification (yoga) de la conscience individuelle avec Krishna, Christos, Bouddha — *l'Âme Cosmique, le Soi Divin*. Réaliser cette union c'est donc parvenir au but ultime, obtenir la suprême connaissance (Jnana), goûter la pure Béatitude ; c'est aussi atteindre à la Permanence sur laquelle n'a plus de prise l'existence changeante de la vie incarnée. Cette Union est possible dès cette terre et dure au-delà de la mort¹³.

Tandis que tourne la Roue de la Nature autour du Centre Immuable d'où tout émane, l'âme, divine et libre par essence, est prise au piège des « paires d'opposés » ; attachements et répulsions rythment son existence : elle est bientôt identifiée à sa prison de chair. L'homme égaré dit¹⁴ : mon corps, mon âme, ma pensée ; mon ami, mes enfants, ma maison. Il pense : j'agis ou je hais ; je souffre, je suis heureux. De l'attachement naît la passion, et bientôt, la perte de tout discernement¹⁵. Liée à la roue des renaissances, l'âme goûte souffrance et plaisir — résultat de ses attachements passés. Et le champ de la conscience de chaque être est le théâtre de la lutte entre les appétits matériels, les impulsions humaines et les aspirations nobles et spirituelles : l'âme ou ego — fragment divin plongé dans l'univers magique (mâyâ) du monde des formes, qui fait de lui une individualité séparée — doit découvrir le chemin du retour vers le Soleil Central que nul œil physique ne

³ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 9, 5 et 10

⁴ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 13, 26

⁵ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 9, 5 ; chap. 15, 17

⁶ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 9, 7

⁷ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 11, 16

⁸ Theosophical Glossary: *Sudda sattwa*, p. 311.

⁹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 11, 12

¹⁰ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 13, 17 ; chap. 15, 15 ; chap. 18, 61

¹¹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 15, 7

¹² *Bhagavad-Gîtâ* chap. 10, 41

¹³ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 5, 19 et 26

¹⁴ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 3, 27 ; chap 16, 13 - 15

¹⁵ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 2, 62 - 63

peut percevoir.

Voilà, rapidement esquissé, le tableau de la vie tel qu'il apparaît au Yogi.

Avec le fil d'Ariane de la connaissance, il découvre que dans le labyrinthe formidable où l'âme s'est enfermée elle-même, il existe un moyen de libération, un sentier unique, pénible et difficile, mais sûr. Son nom est Yoga.

Avant d'examiner cet aspect particulier du yoga, notons bien les points suivants : alors que les religions rituelles proposent, comme récompense de la vertu, la béatitude du paradis ou du *svarga*, c'est-à-dire la libération des souffrances du monde et la jouissance personnelle du bonheur avec Dieu, le yogi authentique sait que ce bonheur céleste n'est qu'un répit temporaire¹⁶. En cherchant l'Union avec Krishna, ou Christos, il n'aspire pas tant à échapper au malheur et à la souffrance qu'à découvrir définitivement le Réel et le Permanent, à établir sa conscience dépouillée de tout égoïsme dans la Divine Conscience après laquelle elle aspire sans cesse. Les efforts ne visent donc pas à « jouir de la vie éternelle, mais à remplacer le toujours changeant par le toujours durable »¹⁷. En bref, cette démarche du yogi n'est pas une recherche de sécurité, mais la réalisation suprême de la volonté de la nature divine de l'homme.

Sortir du labyrinthe ? C'est chercher en l'espace de quelques incarnations à parcourir le lent chemin de l'évolution humaine qui s'étend sur des millions d'années d'expériences. Tâche gigantesque qui confond l'imagination, sans pourtant rebuter l'homme qui « des profondeurs élève sa voix vers Dieu » et place sa confiance en Lui. On conçoit que seule une rigoureuse discipline, suivie méthodiquement, dans toutes les circonstances de la vie et au prix de tous les sacrifices, puisse assurer le succès de cette téméraire entreprise. Il est bien évident aussi que sans l'aide d'un instructeur ou *guru* le chercheur solitaire ne pourra que rencontrer l'échec à plus ou moins brève échéance, à partir du moment où il pénétrera dans les domaines secrets de la Nature par la pratique de l'Occultisme.

* * *

« Dans ce système de Yoga, nul effort n'est perdu, il ne peut entraîner aucune conséquence mauvaise... Dans ce sentier, il n'y a qu'un seul objectif, il est d'une nature nette et invariable ». — *Gîtâ*, II, 40-41.

Quelle est la nature de cette discipline de Yoga ? Beaucoup de gens s'imaginent qu'elle consiste en certaines pratiques ascétiques — postures, exercices respiratoires, répétitions de formules sacrées, abstention d'aliments défendus (viande, ail, etc...). Toutes ces choses font partie de *prakriti*, la matière, et si elles sont utiles à certains stades — dont la plupart des hommes sont généralement fort éloignés — elles ne peuvent libérer la conscience, ou *purusha*.

Toute véritable discipline doit donc commencer *sur le plan de la conscience* : le yoga est une attitude intérieure observée dans toutes les circonstances. Dans ce sens, le yoga peut être pratiqué par tous, et « il ne peut entraîner aucune conséquence mauvaise ».

Le premier effort consiste comme le suggère le premier chapitre de la *Gîtâ*, à prendre conscience de la situation de l'âme dans les circonstances de son incarnation particulière, à analyser la façon dont elle est prisonnière, à apprécier les moyens dont elle dispose et à envisager la meilleure ligne d'action capable de lui permettre une expression plus authentique de ses pouvoirs spirituels : discernement, amour, service de la cause de l'Homme. Le yoga est donc discipline *individuelle* ; seul un examen de conscience attentif et une analyse minutieuse des conditions de notre existence peuvent nous permettre de découvrir notre *dharma*, notre propre ligne de discipline. Nul autre ne peut nous la tracer¹⁸. Mais la recherche doit être objective et faite « en présence de Krishna », c'est-à-dire en se plaçant du point de vue de l'âme, fragment divin qui cherche à rayonner la lumière de son Soi à travers le personnage éphémère que nous sommes extérieurement.

L'effort de discernement ne s'arrête pourtant pas ici : le yogi cherche à libérer complètement son pouvoir de conscience du réseau enchevêtré de la matière, pour atteindre ainsi progressivement à la soi conscience permanente, c'est-à-dire à la vie de l'homme libre, maître de lui-même sur quelque plan de conscience qu'il se trouve. Le disciple qui atteint cette condition de maîtrise est dit *Yoga-Yukta* : établi dans le yoga. C'est la condition préalable à toute réalisation spirituelle. Dans l'extase suprême, l'âme atteint le yoga, la communion avec l'Âme du Monde. Lorsqu'elle revient sur le plan objectif, elle reste *yukta* — intégrée dans tous ses mouvements à l'Unité et à la Volonté de la Nature et de l'Esprit qu'elle reflète.

L'aspirant yogi s'efforce donc d'être constamment *présent*, concentré, objectif ; il assiste en témoin au spectacle du monde, et bien qu'il s'engage à fond, dans l'action si son *dharma* l'exige, il ne s'y implique

¹⁶ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 2, 42

¹⁷ Voix du Silence, p. 16.

¹⁸ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 18, 63

jamais plus complètement. En s'endormant, il ne renonce pas à sa discipline et, en s'éveillant, il s'efforce de conserver la conscience qu'il a pu expérimenter dans le sommeil. Il découvre ainsi que son pouvoir de conscience et de volonté s'étend peu à peu à tous les instants de sa vie. C'est là un aspect important de la discipline de *buddhi-yoga* recommandée par Krishna en maints passages de la Gîtâ.

Pouvons-nous espérer réaliser cet isolement de la conscience dans le tourbillon de notre vie journalière ? Notre mental n'est-il pas aussi indomptable que le vent¹⁹ ? Les désirs et les émotions de toutes sortes ne nous imposent-ils pas leur rythme, malgré nos plus fermes déterminations²⁰ ? Sans doute, mais la réussite est possible²¹ : la clef réside dans l'exercice poursuivi sans relâche (*abhyasa*) et le non attachement (*vairagya*).

L'analyse journalière de nos comportements et de nos réactions doit nous permettre de réaliser bien clairement le rôle des sens, du mental et de la mémoire. Les images des sens évoquent dans le mental des images qui éveillent notre nature passionnelle ; la mémoire — cet immense stock d'impressions et d'images dont la puissance est si grande qu'elle supplante presque toujours le libre arbitre — projette de même des images agréables ou désagréables et immédiatement le désir ou l'aversion naissent dans le cœur. Incapable de se concentrer, le mental, comme un papillon, vole d'un sujet à un autre, suivant des impulsions la plupart du temps sub-conscientes, non contrôlées. *Abhyasa*, l'exercice, consiste d'abord à s'efforcer de se rendre compte du jeu complexe de toute cette mécanique intérieure, de sonder les mobiles qui nous ont poussés à chaque instant dans une direction différente de celle que nous aurions souhaitée ; puis, riches de cette connaissance, de tenter de se rendre maître de cet instrument de l'âme qu'est le mental. Cette rupture des liens de la servitude du mental qui est la cause de la paralysie de l'âme, est *vijoga* : c'est la phase négative ; l'application du pouvoir du mental au service de l'âme est *yoga* : c'est la phase positive, qui doit amener la prise de possession consciente par l'âme de sa personnalité incarnée.

Notre personnalité actuelle n'est, en effet, que vaguement consciente de l'existence réelle de l'âme immortelle dont elle reflète les pouvoirs à travers l'instrument imparfait du cerveau et du corps. C'est à peine si elle s'interroge sur le sens de cette voix de la conscience qui se fait entendre dans le cœur de tous. La partie positive du yoga vise à établir la communion entre notre conscience incarnée et cette individualité permanente, ou Ego, que nous sommes réellement, puis à fondre cette conscience unifiée dans la Conscience Spirituelle du Logos. Ces diverses étapes du yoga sont décrites dans les livres éthiques, notamment dans *La Voix du Silence*, où elles sont symbolisées par l'expérience des trois Salles²².

Vairagya, le détachement de l'âme des sollicitations du désir est une des clefs fondamentales du yoga. Trompée par la magie des formes, l'âme s'y attache : elle se condamne ainsi à la misère de l'existence, elle se coupe la route du Retour. L'homme vient-il à se dissocier des objets extérieurs ou intérieurs qui l'attachent par le plaisir ou la douleur, il est tout prêt à juger les choses à leur juste valeur et à choisir la vraie Voie ; indifférent à toute sollicitation du monde illusoire où il vit et expérimente, il peut entendre la Voix du Silence, pourvu qu'il lui prête l'oreille. C'est cette graduelle préparation de la conscience qu'enseigne *La Lumière sur le Sentier*.

Arrivés à ce point de notre étude, nous devons nous garder de penser que l'aspirant au yoga est un être en qui tout désir doit être étouffé. Le désir fait partie intégrante de la constitution de l'homme. Mais de même que le yogi doit réaliser l'état *ekagrata*²³ de parfaite concentration mentale sur un seul point — l'union du soi avec le Soi Divin — de même doit-il s'efforcer d'unifier les désirs de son cœur et de les intégrer au service de ce seul objectif ; c'est là cette *ekabhakti*²⁴ ou dévotion unique de tout le cœur, dont Krishna dit qu'elle est le seul moyen de parvenir à l'Union avec Lui²⁵.

Cette discipline n'implique pas refoulement des désirs égoïstes et matériels dans l'ombre du sub-conscient, d'où ils ne manqueraient pas de ressurgir avec une force décuplée : elle consiste à priver graduellement ces désirs néfastes de leur vitalité en nourrissant les désirs contraires²⁶ et en soutenant ces derniers par le pouvoir de la pensée et de l'expérience vécue.

¹⁹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 33 - 34

²⁰ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 3, 36 - 40

²¹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 35

²² *Voix du Silence*, pp. 20...

²³ *Patanjali* livre 3, 12; *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 12 ; chap 18, 72.

²⁴ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 7, 17

²⁵ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 8, 22 ; chap 18, 65 - 66

²⁶ *Patanjali* livre 2, 33-34.

Karma-yoga ou la recherche du divin dans la vie pratique, en accomplissant toutes les actions prescrites par le *dharma*, parce qu'elles sont nécessaires et non pour leurs fruits, *Jnana-yoga* ou la perception de la présence du divin en toute chose et *Bhakti-yoga* ou la consécration au divin par l'offrande de soi en toute occasion, sont en réalité les trois aspects inséparables du *Raja-yoga*. Ils introduisent l'homme qui les pratique directement dans la vie consciente de la grande machine cosmique : la nature reconnaît alors son serviteur et lui ouvre les portes de ses sanctuaires²⁷ pour qu'il y découvre successivement tous ses secrets.

L'expérience vécue, ou *Karma-yoga*, apporte au yogi non seulement la connaissance pratique du monde, le sens des réalités, la compétence dans l'action et la maîtrise de ses instruments physiques et psychiques, mais aussi cette aide inestimable : la conviction de la Foi, la perception claire des réalités conçues mentalement. L'expérience confirme la Foi, elle donne à nos perceptions leur caractère de certitude. Sans la Foi rien n'est possible ; sans la confiance inébranlable en la Loi et sans la perception intuitive de la Présence Divine, cachée au fond du cœur humain, nul ne peut s'engager très loin sur la voie secrète du *Raja-yoga*²⁸.

Et Krishna affirme que parmi tous les yogis celui qui l'approche le plus est celui qui, fixant son cœur et son mental sur Lui, L'honore plein de Foi²⁹.

Les plans spirituels restent pour nous comme inexistant tant que nous ne les approchons pas³⁰ : Krishna n'est l'ami ou l'ennemi de personne. Pourtant, Il est cher au Sage et le Sage aussi Lui est cher. Toute aspiration sincère du cœur vers le Divin reçoit bientôt une réponse³¹. L'âme qui fait l'effort de se libérer des chaînes de l'illusion et aspire vers l'Esprit, voit peu à peu la véritable connaissance spirituelle jaillir spontanément en elle³²: c'est là la réponse du Logos qui, par le canal de l'âme spirituelle, dévoile peu à peu sa splendeur, « comme s'il était éclairé par le Soleil³³ ». C'est là la grâce divine dont parle Krishna à plusieurs reprises³⁴. Pour ceux qui vivent entièrement dans le Soi et lui abandonnent tout, succès et échecs, Krishna « porte le fardeau de la responsabilité de leur bonheur ». Ces âmes ne tardent pas à opérer l'union avec leur Seigneur, pour employer le langage des mystiques. Elles atteignent la « demeure suprême » et y sont transfigurées: de cette demeure l'homme ne revient jamais³⁵. Telle est donc l'essence de la voie du yoga : recherche continue d'un but unique, par des moyens qui se complètent en vue de l'établissement de la conscience dans l'Unité (*ekatva*).

La parfaite maîtrise et l'égalité d'âme sont cependant choses extrêmement rares dans un monde où toutes les forces semblent, au début, se liguer contre l'effort de l'aspirant. Aussi est-il nécessaire de procéder par étapes, avec prudence mais sans hésitation ni anxiété. En toutes choses la mesure est bonne ; c'est le conseil de Krishna³⁶ : le yoga est *effort mesuré* adapté aux possibilités de chacun. Le yogi ne mange donc pas trop, ni trop peu, il cherche le même équilibre dans le sommeil, dans l'étude, la discipline. Yoga est réalisme ; la pratique extérieure n'est valable que si elle est le reflet d'une position mentale claire³⁷ : *il est inutile de jeûner tant que le mental aspire encore secrètement à la nourriture*, l'abstention de l'action est néfaste au moment où l'action est nécessaire sous la poussée du karma passé³⁸, ou qu'elle est dictée par la voix de l'âme.

Ce sens des réalités conduit le yogi à chercher l'isolement intérieur : il est inutile d'espérer vaincre l'antagonisme des forces élémentales qui emprisonnent l'âme si on les laisse s'infiltrer par toutes les ouvertures de la demeure de l'âme. D'où le contrôle strict des pensées et l'effort rigoureux de purification de

²⁷ *Voix du Silence*, pp. 17...

²⁸ *Raja-Yoga or Occultism*, p. 2

²⁹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 47

³⁰ *Bhagavad-Gîtâ*, 2, 59

³¹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 7, 21-22 ; chap. 10, 10

³² *Bhagavad-Gîtâ* chap. 4, 38

³³ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 5, 16

³⁴ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 18, 56, 62

³⁵ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 5, 17 ; chap. 8, 21

³⁶ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 16 - 17

³⁷ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 3, 6; chap. 6, 2

³⁸ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 18, 59

la nature magnétique des enveloppes de l'âme³⁹, indispensable aux adeptes avancés du Raja-yoga, c'est-à-dire de l'Occultisme véritable. Bien entendu l'isolement doit aussi parfois être éloignement du monde : le recueillement de la pensée est difficile, au début, dans le tumulte de la rue. Pourtant vient un moment où le yogi ne peut être arraché de sa ferme position intérieure même par le plus grand bruit, par la plus grande douleur⁴⁰.

« Abstentions, Observances religieuses, Postures, Discipline du souffle vital, Austérités, Attention, contemplation et Méditation, telles sont les huit pratiques qui conduisent à la concentration ». *Patanjali* livre 2, 29.

Ayant défini l'esprit général de la recherche du Yoga, il est intéressant maintenant de passer en revue les pratiques spéciales auxquelles se livrent les yogis et qui leur permettent de se libérer peu à peu de l'emprise du monde de *prakriti*.

« Pratique » ne signifie pas un rituel dont la seule observance serait de nature à transformer l'individu. S'abstenir de tuer, de voler, de mentir, d'avoir des relations sexuelles, d'amasser de l'argent ou de dépendre d'autrui d'une façon quelconque, pratiquer des austérités de diverses sortes, etc... tout cela ne rend pas un homme plus sage s'il ne s'est pas libéré préalablement de l'attachement au résultat, autrement dit s'il reste enchaîné intérieurement par ignorance ou habitude, par passion ou égoïsme, ou même par souci de vertu⁴¹. La vertu pour le yogi n'est pas une fin en soi, mais un moyen, une condition indispensable, une préparation nécessaire de sa nature physique et psychique pour lui permettre d'exprimer sans entraves les pouvoirs de l'âme. Et les vices ne sont pas objets d'horreur, mais sujets d'étude et d'expérience: des obstacles qui doivent être surmontés⁴² et qui deviennent ainsi des moyens d'ascension.

Il n'est pas indispensable de se livrer à la savante gymnastique des Hatha-yogis, de murmurer des *mantrams* en ignorant leur puissance magique à double tranchant, ni de se livrer à des exercices respiratoires compliqués pour détacher la conscience des liens du soi personnel. Comme posture de méditation, qu'il suffise d'adopter une position assez stable et agréable pour ne pas être gêné rapidement par une attitude inconfortable : telle est la recommandation de Patanjali⁴³.

Quant à *prânâyâma*, la discipline du souffle vital, M. Judge nous a mis en garde contre les dangers qu'elle comporte lorsqu'elle est pratiquée sans la surveillance d'un instructeur ou *guru*. Le yogi tient en *prana* une énergie formidable et un instrument d'une grande efficacité dans les processus de purification et d'éveils intérieurs. Un tel pouvoir ne peut donc se manier qu'avec grande prudence et sous un contrôle permanent de ses effets.

Bien plus important est, pour le débutant qui s'applique sans l'aide d'un *guru*, l'exercice de la maîtrise de la pensée, préconisé dans les *Aphorismes* de Patanjali.

Dans l'attention (*dharana*) le mental est placé sur un objet particulier, intérieur ou extérieur ; s'il est maintenu sur le même point c'est la contemplation (*dhyana*). Quand le mental saisit seulement l'essence de l'objet, sans être retenu par ses formes, c'est la méditation ou *Samâdhi*. Ces trois pratiques ne font qu'une discipline: *Samyama* ou parfaite concentration. On trouvera dans les *Aphorismes* de Patanjali, ainsi que dans la Lettre X des *Lettres qui m'ont aidé*, des indications précieuses sur ce sujet. Notons que cette méditation est le point de départ de toute « extase », c'est-à-dire de toute extraction du mental en dehors d'un plan d'illusion où il est constamment « modifié » et incapable de servir les buts de l'âme.

Il y a 7 sortes de *Samâdhi*, comme il y a possibilité pour l'homme de 7 états de conscience: ces états ne peuvent devenir des états de pleine soi-conscience que par la pratique de *samyama*. Le pouvoir de la pensée joint à son instrument pleinement maîtrisé ouvre à l'homme tous les champs de connaissance. Le livre III des *Aphorismes* de Patanjali abonde en exemples de ces possibilités extraordinaires.

Cette discipline de *dhyana-yoga* est recommandée (par Krishna à Arjuna, et même un peu de cette pratique doit apporter des résultats tangibles, non sous forme de connaissances surnaturelles mais bien plutôt sous forme de paix intérieure, clarté et fermeté du mental, rapidité dans le travail, confiance en soi, résistance à la fatigue, etc...

On comprend que les méthodes de « développement de la personnalité » y fassent largement appel. Cependant le yogi vise un but plus haut que l'épanouissement des facultés mentales. Tous ses exercices sont *des moyens*, qu'il utilise dans un esprit de détachement.

C'est là sa sauvegarde d'ailleurs ; car qui dit connaissances universelles dit *pouvoirs universels* : le yogi

³⁹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 10-11 ; *Raja-Yoga ou Occultisme ; Occultisme pratique*, p. 30 et suivantes

⁴⁰ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 22

⁴¹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 14, 6-9

⁴² *Lumière sur le Sentier*, pp. 10 et suivante.

⁴³ *Patanjali*, livre 2, 46.

ne tarde pas à acquérir des pouvoirs supra-normaux « dont l'énumération seule remplirait dix volumes » écrit H. P. B. dans la *Doctrine Secrète*⁴⁴. Et ces pouvoirs employés, sans un désintéressement absolu, causeraient tôt ou tard la dégradation morale et la perte fatale du yogi.

Il est vrai que les pouvoirs de l'esprit ne se livrent qu'à celui qui est absolument pur de cœur⁴⁵, comme en témoigne Patanjali dans son livre III.

Pouvoirs, connaissances, pureté : ce ne sont là que des moyens. « Lorsque l'ascète réalise une indifférence même à l'égard de la connaissance de tous les modes d'expression de la vie et de toutes les créatures dans leur nature essentielle, en ayant détruit les derniers germes du désir, l'âme arrive à un état appelé *Kaivalya* »⁴⁶ ou isolement, indépendance. C'est l'Emancipation finale.

* * *

Si nous descendons de ces hautes sphères pour observer le monde de la vie journalière, nous pouvons nous demander : quel est l'aspect social du yoga ?

Le yogi est un être à part ; sorti des rangs. En se dégageant de l'égoïsme ne réduit-il pas aussi son altruisme à zéro ? Dans son isolement, fait-il encore partie de la communauté des hommes ?

Yoga n'est pas évasion du monde. L'esprit du yoga est unification du soi intérieur avec le Soi de tous. Le yogi ne peut donc se sentir séparé du reste du monde : au contraire, il se réjouit du bonheur de toutes les créatures⁴⁷ et s'emploie à le réaliser⁴⁸.

Commentant le sens du mot isolement⁴⁹, M. Judge écrit : « ...l'âme a cessé d'être trompée par les phénomènes produits par les « qualités de la nature » (*gunas*) et la conséquence en est que l'âme demeure en sa propre nature sans être affectée par les « paires d'opposés » — plaisir et peine, bien et mal, froid et chaud, etc... Il ne faudrait pourtant pas conclure que la philosophie aboutit à une négation ou une froideur, que semble évoquer notre terme d' « Isolement ». C'est le contraire. Tant que cet état n'est pas atteint, l'âme, continuellement affectée et détournée de son but par les objets, les sens, la souffrance et le plaisir, est incapable de participer consciemment à la grande vie de l'univers. Pour y parvenir, elle doit se tenir fermement en sa propre « nature » et elle peut alors aller plus loin... et oeuvrer pour aider à réaliser le but de toutes les autres âmes qui luttent encore sur la voie ».

Sans doute le haut degré de réalisation atteint par l'âme « émancipée » lui ouvre-t-il la porte du Nirvana, l'Union définitive, *sans retour possible sur terre*. Mais les plus grands des Yogis (comme Bouddha) font le suprême sacrifice de renoncer à cette béatitude pour rester en rapport avec l'Humanité et l'aider dans sa lente marche vers le Divin.

L'Univers, dit Krishna⁵⁰, repose sur le Sacrifice ; celui qui n'apporte pas sa contribution au maintien de la rotation de la Roue de la vie est comme un voleur. Krishna, Lui-même, est infatigablement actif pour maintenir l'ordre cosmique⁵¹ : *loka-samgraha*. A son image, le yogi doit agir dans le monde pour contribuer au maintien de cette harmonie^{52;53} c'est là le sens même du mot *dharmā* — la discipline qui rétablit l'ordre harmonieux et le *maintient*. En suivant son *dharmā*, c'est-à-dire en faisant face à toutes ses responsabilités vis-à-vis du monde et de lui-même, le yogi donne l'exemple de l'obéissance à la loi naturelle ; sans troubler les autres par l'étendue de sa science et de son pouvoir⁵⁴, il les meut vers le bien et les influence

⁴⁴ *Secret Doctrine*, vol. 1, p. 293.

⁴⁵ *Raja-Yoga ou Occultisme*, p. 100.

⁴⁶ Patanjali livre3, 51.

⁴⁷ *Bhagavad-Gîtā* chap. 12, 4

⁴⁸ *Bhagavad-Gîtā* chap. 5, 25

⁴⁹ Patanjali livre 4, 33.

⁵⁰ *Bhagavad-Gîtā* chap. 3, 10

⁵¹ *Bhagavad-Gîtā* chap. 3, 24

⁵² *Bhagavad-Gîtā* chap. 3, 20;

⁵³ *Bhagavad-Gîtā* chap. 3, 25

⁵⁴ *Bhagavad-Gîtā* chap. 3, 26-29

profondément⁵⁵.

L'adepte du véritable yoga ne s'écarte pas du monde et le monde ne s'écarte pas de lui⁵⁶. S'il pratique les vertus divines énoncées dans la Gîtâ au chapitre 16 : générosité, non violence, compassion, silence sur les défauts d'autrui, patience, douceur, bravoure, etc..., etc..., le monde ne peut voir en lui que son meilleur serviteur et ami.

C'est ce qu'il est en vérité, mais le monde ne peut guère le comprendre; son amitié et son service sont d'une nature spéciale : exempte d'égoïsme, d'attachement, de sentimentalité. Ses yeux ne se laissent jamais complètement aveugler par les larmes. Derrière tout homme il voit une âme qui s'efforce et derrière toute âme : Krishna, Le Soi. Il ne peut donc jamais se sentir séparé d'un autre homme, voyant Krishna en tout être, et tous les êtres en Krishna⁵⁷. Et plus il avance sur le sentier, plus cette perception devient claire : « Par cette connaissance, tu verras toutes choses et toutes créatures en toi-même d'abord et ensuite en moi »⁵⁸.

Le Maître du Yoga, Krishna, appelé aussi *Adhiyajna* — le Dieu sacrifié dans la matière — est *l'Avatar* du Logos venu sur terre une fois de plus pour ramener les hommes sur la Voie Divine. Exemple vivant de la compassion et du sacrifice de la béatitude pour le bonheur des hommes, il attend de ses disciples qu'ils pratiquent la plus haute forme de service de l'humanité : celle qui consiste à répandre l'enseignement de la spiritualité de l'homme — présence en lui-même d'une Divine Conscience qu'il pourra atteindre par ses propres efforts. « Celui qui expose ce mystère suprême à mes fidèles viendra vers moi, *il n'y aura personne parmi les hommes qui me servira mieux que lui*, et parmi tous les êtres terrestres il me sera le plus cher »⁵⁹.

Il existe une loi occulte qui veut que nul ne puisse s'élever sans élever en même temps le reste de la création. Le yogi à la conscience libérée contribue volontairement à cette œuvre d'émancipation collective. Maître de la Nature, il est aussi son premier Serviteur.

* * *

Sans doute l'élude qui est faite ici du yoga est-elle de nature à dérouter nombre de lecteurs familiers de conceptions plus classiques. La Théosophie permet de mieux, découvrir l'esprit de tous les systèmes de pensée et c'est l'esprit du yoga que nous avons tenté de dégager dans ces pages.

Moins nombreux qu'on ne le pense généralement, les véritables yogis ne sont pas forcément ceux qui se couvrent le corps de cendres et méditent sur les bords du fleuve sacré dans une insondable solitude. L'essence ultime du Yoga est Union, donc Amour — mais Amour libéré de ses masques mesquins, Amour que rien n'arrête puisqu'il va jusqu'au fond du cœur pour y trouver la Vie elle-même.

Si nous avons d'autres aspirations que le confort de la vie à l'abri de tout souci et cherchons sincèrement à devenir plus authentiquement des hommes, équilibrés, efficaces, humains, un tel effort de yoga est à notre portée dès aujourd'hui et nous possédons tous la compétence nécessaire pour les premières étapes de sa réalisation si nous ne sommes pas entièrement désabusés et étouffés par l'égoïsme : Yoga est recherche et service du Divin en toute chose.

Où donc se reflète mieux la lumière du Divin que sur le visage de nos frères ?

« Mon credo est servir Dieu, donc servir l'Humanité ». — *Gandhi*.

OUVRAGES CITES EN REFERENCES:

Bhagavad-Gîtâ (du Sanscrit par W. Q. Judge), traduction française : Cie Théosophie, Paris.

Secret Doctrine (H. P. Blavatsky), Theosophy Co, Los-Angeles, Californie.

Theosophical Glossary (H. P. Blavatsky), The Theosophical Publishing Society, Londres.

Patanjali's Aphorisms, Theosophy Co, Los Angeles, Californie.

Voix du Silence (H. P. Blavatsky), traduction française : Cie Théosophie, Paris.

Raja-Yoga or Occultism (H. P. Blavatsky), Theosophy Co, Los Angeles, Californie.

La Lumière sur le Sentier, traduction française : Cie Théosophie, Paris.

⁵⁵ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 3, 21

⁵⁶ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 12, 15

⁵⁷ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 30-31

⁵⁸ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 6, 35

⁵⁹ *Bhagavad-Gîtâ* chap. 18, 68-69