

LE YOGA

ET LA TRADITION HINDOUE

JEAN VARENNE



AVANT-PROPOS



Yoga : un mot à la mode qui accroche l'œil sur des affiches dans la ville, sur la couverture de magazines bariolés et, bien entendu, au catalogue des libraires. Il alimente des conversations : « Moi, je » fais du yoga, tous les vendredis après-midi, ça me relaxe » ; tel autre « en fait » pour soulager son dos douloureux ; tel autre, encore, « pour y voir clair dans ses affaires ». Des instituts fleurissent un peu partout, où l'on pratique une sorte de gymnastique suédoise entrecoupée de pauses respiratoires : « Inspirez à fond, retenez » votre souffle, détendez-vous. » Le maître se contorsionne étrangement, passe sa jambe derrière son cou, noue bizarrement ses doigts. Héberlués, les clients s'en tiennent à la position en tailleur, non sans la trouver inconfortable et difficile à tenir longtemps...

Ailleurs, les choses sont différentes : on n'a que mépris pour le yoga des hommes d'affaires et des bourgeoises soignant leur sciatique. On sait qu'il est une sagesse initiatique venue du fond des temps (et de l'espace : l'Inde n'est pas si proche, même en Boeing 747) ; occulte, donc, et réservée aux sociétés secrètes. Ici, on n'est plus client mais « disciple » ; on pratique un rituel, on s'astreint au végétarisme, on médite sur l'Absolu : « Maître, quand je suis en » méditation, je vois de grandes flammes orange, est-ce bon ? » Le maître répond doctement comme il se doit, puis fait un sermon ; on le remercie et l'on retourne à ses occupations : le bureau, les études, le ménage. Ceux-là éditent des revues ésotériques, se recommandent de Râmakrishna, d'Aurobindo, ou de tel autre. Le rêve

◆ Communauté de disciples groupés autour d'un maître spirituel.

◆ Lieu saint situé au bord du Gange à quelque 300 kilomètres au nord-est de Delhi, près de Hardwar.

◆ Prononcez *gourou*. Maître spirituel.

◆ « Vive notre saint maître ! » ou : « Victoire au guru, notre Dieu ! »

des disciples est de pouvoir aller en Inde dans un *âshram*◆ comme firent un jour les Beatles.

Pour quelques-uns la chose se réalise : ils vont passer leur congé à Rishikesh◆, là où le Gange, de torrent de montagne, se mue en fleuve majestueux. Mais c'est la foire ! Des dizaines (des centaines ?) de *gurus*◆ confortablement installés se disputent le chaland, chacun expliquant que son rival ne vaut rien, ne sait rien. Si l'on est recommandé par une organisation, c'est une autre affaire : l'adresse donnée en Europe est celle d'un vaste couvent, d'allure moderne, avec, souvent, des cellules climatisées. On est végétarien au réfectoire (pardon, à la cafétéria), mais la pension se paie en monnaie forte : on travaille en groupe sous la direction de contremaîtres et, le soir, on se réunit autour du guru. Installé sur une estrade, couvert de guirlandes et de fleurs, le maître reçoit l'offrande de fruits et d'encens ; on l'adore, comme un dieu, aux cris de « *Jay gurudev*◆ ! » en se prosternant devant lui. Toucher ses pieds est un honneur réservé aux plus fervents dévots.

L'enseignement qu'il donne ressemble assez aux conférences de carême à Notre-Dame : les disciples sont si nombreux et viennent d'horizons si divers que le guru ne peut dépasser la philosophie la plus élémentaire, teintée de beaucoup de moralisme (« Il est temps » de nous ressaisir, de donner à Dieu ce qui lui revient de droit, de » faire l'effort personnel nécessaire ! », etc.). Etait-ce la peine d'aller jusqu'en Inde pour entendre cela ? Il est vrai que, dans la journée, le maître reçoit en particulier : là, c'est la direction de conscience assortie de conseils pratiques « pour obtenir la Délivrance ». Mais c'est l'atmosphère qui compte : on est entre fervents, le jasmin embaume, le calme est saisissant. Très vite, on prend l'habitude de rester silencieux en présence du maître qui médite entouré de ses disciples les plus proches, et quand on rentre en Europe on est encore tout étourdi...

Mais le yoga ? Les plus naïfs sentent bien qu'ils en sont loin ; les plus avertis savent que les semaines qu'ils ont vécues à Rishikesh (ou à Pondichéry, ou en mille autres endroits) ne sont même pas un noviciat. Car le yoga ne s'entreprend qu'après une longue période probatoire qui se clôt par une cérémonie où l'impétrant renonce au monde (et de la façon la plus concrète, par exemple en faisant don de tout son avoir à la communauté qui l'accueille ; de là, la richesse incroyable des *âshrams* les plus célèbres). Nombreux se retrouvent déçus : « Pourquoi ne nous avait-on pas prévenus ? Nous aurions

SOMMAIRE

Avant-propos

11

Premières approches

Transmission de la connaissance traditionnelle	17
Les joutes oratoires	19
La tradition écrite	21
Observer l'homme, étudier les textes	22

L'HOMME ET L'UNIVERS

L'ordre cosmique

La construction du monde	30
Le Brahman	31
Le Dharma	33
La hiérarchie cosmique	35
La trinité hindoue	41

L'homme analogue

Les trois niveaux d'existence	46
Les exigences de la caste	50
L'expiation rituelle	52
La caste, une grande famille	54

Sarvam Dukham

Tout est souffrance	58
Le symbole de la roue	60
L'âme est éternelle	61
Transmigration et renaissance	65



A LA RECHERCHE DE L'ABSOLU

La connaissance

Le goût de l'un	72
L'âme se connaît elle-même	75
L'initiation	79
La femme et la connaissance	80

L'oiseau migrateur

L'âme captive	84
Le poids des actes	86
La loi du Dharma	89
L'amour universel	91
Vaincre le désir	93

Des yogas au yoga

Le yoga est une méthode	98
Pluralité des yogas?	100
Un seul yoga	102
Le composé humain	104
Les imprégnations mentales	107
Le paradoxe du corps	109

L'ART ROYAL

Dompter le corps

Maîtres et disciples	114
Les renonçants	115
Les huit étapes	119
Le noviciat	121
Le novice devient disciple	124
Les postures	126
Le contrôle du souffle	129

Dissoudre l'esprit

Le retrait des sens	136
L'ekâgratâ ou « attention soutenue »	139
La dhâranâ ou « concentration mentale »	141
Les supports de méditation	143
OM, verbe éternel	145

Voir Dieu face à face

Le rôle de l'intelligence	152
La méditation transcendante	153
Les pouvoirs merveilleux	156
L'apogée du recueillement : samadhi	159
Le délivré vivant	162

L'ÉTERNEL FÉMININ

Les deux époux

Le Tantrisme	168
Le Seigneur-Dieu et sa puissance créatrice	170
Le feu et le serpent	173

Le corps subtil

Une structure de référence	178
Les cinq éléments	180
Les rivières (nâdis)	183

La puissance du serpent

Les sept centres du corps subtil	191
Symbolisme des sept centres	198
Les noces éternelles	200

Pour conclure

Un peu d'histoire	206
Le yoga et l'homme d'aujourd'hui	211



Vocabulaire	218
-------------	-----

Quelques livres pour aller plus loin	223
--------------------------------------	-----

YOGA DARSHANA UPANISHAD

Première traduction en français	225
---------------------------------	-----