

# **Le Livre du Maintenant**

Une ouverture sur le Yoga Sûtra de Patanjali

François Lorin



# **Le Livre du Maintenant**

Pour dénouer le fil de l'Unité

Une ouverture sur le Yoga Sûtra de Patanjali

Traduction et interprétation par François Lorin  
accompagnées de commentaires et de poèmes.

À Josselyne, ma muse, mon alter ego, ma femme de toutes mes vies.

À Jiddu Krishnamurti, à Stephen Jourdain, in Memoriam.

À Michel Langinieux, le “fou du rien”, pour son amical encouragement...

À Emmanuelle, qui a donné beaucoup de son temps pour relire et corriger, en particulier la transcription de l'écriture devanagarî et qui a finalisé la mise en page.

À Nicole Lemay, fidèle et attentive lectrice...

À Solange et Danie qui ont pris la peine de lire et de corriger le manuscrit avec grâce et efficacité.

À Graziella Proust qui a pris la peine de la mise en page de cette nouvelle édition.

Les signes diacritiques utilisés se prononcent approximativement ainsi :

ā ou â : un a comme dans rôle.

u : ou.

ū ou û : comme dans pOUr

ī ou î : comme le i dans rire. ñ : djnieu ou gnieu.

ṛ : ri ou rou.

ś : comme dans CHarmille. ṣ : comme dans CHuinté.

ṭ : comme dans THéodore.

Abréviations des titres des œuvres citées :

Bh. G.: Bhagavad Gīta, traduction d'Émile Burnouf, éditions JBG. Y. S.: Yoga sūtra de Patañjali

Notes :

citta n'est pas traduit ; c'est l'ensemble des cinq corps ou kośa-s \*

samādhi signifie : mise en retrait du langage, du savoir et de l'imagination au sens de oubli de soi et silence de la mémoire et pure perception de ce qui est...

Cit, purusha, signifient l'espace ineffable et immatériel qui est conscient d'être conscient à l'infini.

Citta vritti signifie toute activité centripète nous éloignant de la Source.

Les cinq kośa-s :

annamaya kośa-s, corps fait d'accumulation de nourriture ;

prānamayakośa, corps fait de la circulation du souffle de vie ;

manomayakośa, le corps fait d'accumulation de souvenirs, d'imprégnations, de mémoires, de tendances ;

vijnanamayakośa, le corps fait d'intelligence ;

ānandamayakośa, le corps fait d'émotion et de sentiments.

## Prologue

Le livre du maintenant s'est d'abord imposé à moi comme une évidence : ajouter de la chair poétique au squelette décharné du yoga sūtra, texte par lequel Patañjali rappelle aux disciples du Yoga, par de courtes sentences, l'essentiel de la démarche et de la discipline, texte nécessitant des commentaires et des éclaircissements pour tout lecteur étranger à la culture du sous-continent indien.

D'une traite, comme un accès de fièvre, ont jailli le plan du livre, la traduction,

personnelle par nécessité, du texte sanskrit et la plupart des poèmes.

Ensuite est venue la longue gestation des commentaires, des citations et du mariage des poèmes avec les parties en correspondance du texte.

Voir des pratiquants de yoga se déplacer en stage avec un exemplaire des deux premières éditions, si peu maniable, m'a convaincu de l'intérêt de publier l'ouvrage sous une forme plus facile à transporter.

Ce texte a été le support

par lequel, autant dans les cours particuliers que dans les formations à l'enseignement du yoga, j'ai pu partager la vision de la vie, de la réalité, de l'ignorance, de la souffrance, de l'action, qui découle de l'intelligence de ce texte en particulier et de la culture indienne en général.

J'ajouterai que la spiritualité, à l'intérieur ou à l'extérieur des religions et à un degré moindre, du mysticisme, est d'ordre universel, moins marqué par des particularismes, colorée

toutefois par les singularités individuelles qui l'incarnent. Le yoga est une voie spirituelle puisqu'elle définit l'identité authentique de l'être humain comme immatérielle, universelle, éternelle, illimitée.

La vérité est une et universelle mais son expression et sa représentation dépendent du véhicule par lequel elles nous atteignent. Patañjali dans son yoga sūtra, Vyāsa dans la Bhagavad Gīta, Īśvarakrishna dans les Sāṃkhya kārikā-s, les rishi-s dans les upa-

nishad-s, Abhinavagūpta dans ses hymnes et autres enseignements, tous ont donné une image et une approche de la réalité ultime en accord avec leurs histoires, capacités et tempéraments.

Nul ne peut échapper à la part de subjectivité inhérente à toute entreprise humaine, ce qui fait d'ailleurs sa singularité et sa beauté. L'idéal d'objectivité ne s'applique que dans des domaines restreints et certainement pas au domaine de la spiritualité.

Ceci pour préciser que ce livre n'a pas la prétention d'être une traduction savante et exacte du yoga sūtra mais l'expression d'une interaction avec la sensibilité et l'intelligence d'un être humain appartenant à une certaine époque et un certain milieu culturel.

**François Lorin**  
Septembre 2019



# I. Samādhi pāda

## La révolution intérieure

« Tout n'est que porter à terme, puis mettre au monde. Laisser chaque germe de sentiment parvenir à maturité au fond de soi, dans l'obscurité, l'indicible, l'inconscient, l'inaccessible à l'entendement, et attendre avec une profonde humilité, une profonde patience, l'heure d'une nouvelle clarté... »

**Rainer Maria Rilke**

Lettres à un jeune poète,  
GF Flammarion, page 47

## 1. Atha yoga anuśasanam « À présent, l'enseignement du yoga. »

*anuśasanam* : enseignement, avec le sens d'infailibilité et d'éternité.

Selon Patañjali le sens de Yoga est « samādhi », « yoga yuj samādhau » et non union ou jonction : « yoga yuj yoge ».

*Atha* : maintenant.

*anuśas* : enseignement définitif.

*yoga* : état unifié

Définition actuelle de l'auteur : « yoga c'est la force centripète irrésistible qui, qu'on le veuille ou non, nous reconduit à notre Centre. »

Un enseignement conceptuel et verbal permet-il de changer notre vie ?

Que faudrait-il changer ?

Le mode de relation au monde extérieur ?

La façon de penser ?

La manière d'envisager l'existence ?

La perception de ce que je suis vraiment ?

La compréhension et la relation à la source de tout ?

La transmission recommande une fréquentation durable et attentive de l'être humain qui parcourt sincèrement et sérieusement la voie tracée par cet enseignement.

Cependant ce contexte peut créer des phénomènes de projections, de transferts et contre-transferts.

Où est ton maître ?

Là où je ressens.

Quel est l'enseignement ?

Quand je me relie à ce qui se présente vraiment à moi ici et maintenant.

## L'instant

Quoi d'autre ?  
L'Instant.  
Pas l'instant d'avant !  
Pas l'instant d'après !  
L'instant instantané.  
Sans coupure, ni faille,  
ni intervalle.  
Mémoire évanouie,  
incapacité de s'étendre.  
L'extrême densité  
de « maintenant ».  
Écoute comme rien  
ne s'écoule !  
L'immobilité de l'Espace  
dans l'étendue du Temps  
présent : le Point.  
L'intensité du point dans le  
Vide ambiant,  
Définitif.

Là, en ce non temps,  
en ce non-lieu,  
Sans juge  
et sans jugement,  
La coulure déversée  
du miel de l'ouverture...  
On a changé de vitesse,  
embrayé sur l'Eternité  
Là où se dresse,  
Maintenant, l'Unité.  
L'Un pointe vers le point  
Qui s'exclame  
et qui s'enflamme  
Et qui meurt pour renaître  
aussitôt.  
Que dis-tu là ?  
Il est trop tard

Pour qu'il soit si tôt  
Puisqu'avant l'un  
Il n'est pas de temps  
Et puisqu'après l'un  
Il n'est plus temps.  
Plus temps à rien.



## 2. Yogah citta vṛtti nirodhah « Le yoga c'est l'arrêt des activités centripètes. »

*Vṛtti* : tournoiement, tourbillon, pensée se pensant comme entité séparée.

*nirodha* : arrêt ou orientation.

*Citta* : ce qui est partiellement conscient .

Dans un premier temps, l'orientation des activités mentales passe par l'interrogation sérieuse et incessante : « qui suis-je ? » Dans un second temps, l'arrêt de ces activités découle de la permanence du sentiment « Je Suis ».

Ce sentiment n'est pas la conscience d'être un individu séparé mais bien d'être la VIE qui se vit au travers des filtres d'un corps-esprit agissant et sensible.

Le terme yoga, répétons-le, ne signifie pas joindre, unir (Yuj yoge) mais bien retrait des activités des cinq corps (Yuj samādhau).

L'activité des cinq corps (note ci-dessus) est une manifestation naturelle, subtile et cependant matérielle, une activité cérébrale.

Elle procure une formulation empirique et consensuelle de la réalité mais aussi des conceptions erronées, des constructions imaginaires, de l'inactivité lors du sommeil profond et toute une constellation de souvenirs, dont il faudra savoir se désidentifier ! (cf. ch 1, aphorismes 7 à 11). Cela constitue sa dimension facilement repérable.

Sa dimension cachée, difficilement accessible, est faite d'imprégnations puissantes (samskāra) et d'impressions subtiles (vāsana).

Ces imprégnations sont de la nature des « kleṣa » qui nous maintiennent dans une forme limitée de conscience. Leur siège se trouve dans les cinq corps. (cf note)

Elle découle ultimement de l'interaction de trois énergies naturelles (guna) : sattva, transparence, rajās, activité ; tamās, inertie.

Elle dérive sa singularité et son individualité de la somme d'enregistrements spécifiques (ashaya) récoltée dans le passé, lequel conditionne le présent, lequel crée le futur.

Elle est aussi influencée par l'héritage génétique.

L'activité mentale est donc conditionnée par le passé, par la mémoire, par la langue, etc...

Seule l'attention est du présent !

Il ne s'agit pas ici d'arrêter toute activité mentale mais bien de s'en désidentifier.

---

## **Flamme sans fumée**

S'enraciner dans l'Attention

Comme feu sans fumée

Je brûle

Dans l'espace sans limites

Du ciel intérieur

Sans laisser de cendres.

---

### 3. Tadā draṣṭuh svarūpe avasthānam « Alors ce qui voit se révèle à lui-même. »

*draṣṭuh* : ce qui voit.

*Svarūpe* : en sa propre forme.

*Avasthānam* : établissement.

La vraie nature de notre Être: pure conscience, une et indivise, qui redevient consciente d'elle-même.

**C'est l'aphorisme capital : le yoga c'est découvrir que Je suis le spectateur éternel du film de la vie ou le lecteur du roman dont le personnage central est le « moi-je » historique.**

Se percevoir comme un être conscient est une expérience de première main

qui ne demande aucune confirmation extérieure ou rationnelle.

Être voyant est une dimension de conscience hors de l'espace, du temps, du jugement et de la comparaison, sans forme ni densité, sans sexe ni genre ni attributs, sans cause et sans finalité. C'est ce que l'on doit vraiment nommer « Je », même si ce pronom est déjà utilisé pour désigner le personnage « moi ».

Pourquoi sommes-nous en difficulté pour reconnaître que nous sommes « voyant » et non le petit « je » de notre

histoire personnelle ?

Est-ce parce que la religion nous a interdit de considérer que Dieu étant en tout était aussi en nous, était nous ?

L'Inde, contrairement aux religions du Livre a toujours affirmé que l'essence de tout, de toutes les créatures, homme inclus, était dieu, conscience-énergie, et que le sens de la vie était de le découvrir et de s'y immerger.

Le Bouddha a parlé du Non-Né, du Sans-Forme ; a même affirmé dans les enseignements du Grand Véhicule (Mahāyāna) que

le Non-Né est le né et le né est le Non-Né ; que le sans forme est la forme et que la forme est le sans forme, dans le sūtra du diamant.

Tony Parson affirme aujourd'hui :

« Tout ce qui est, est Non-chose devenant toute chose et, ce qui apparaît comme faisant partie de ce tout est la croyance et l'expérience d'être un moi séparé, une apparence d'individu avec son libre-arbitre, sa capacité de choisir et d'agir »  
(*Le rêve de la séparation*).

«Comme dans ce corps mortel sont tour à tour l'enfance, la jeunesse et la vieillesse ; de même, après, l'âme acquiert un autre corps ; et le sage ici ne se trouble pas. (13)

Les rencontres des éléments qui causent le froid et le chaud, le plaisir et la douleur, ont des retours et ne sont point éternelles. Supporte-les, fils de Kuntī.(14)

L'homme qu'elles ne troublent pas, l'homme ferme dans les plaisirs et dans les douleurs, devient ô Bhārata, participant de l'immortalité. (15)

Celui qui n'est pas ne peut être, et celui qui est ne peut cesser d'être : ces deux choses, les sages qui voient la vérité en connaissent la limite. (16)

Sache-le, il est indestructible. Celui par qui a été développé cet univers : la destruction de cet impérissable, nul ne peut l'accomplir ;(17) Et ces corps qui finissent procèdent d'une âme immortelle, indestructible, immuable. Combats donc, ô Bhārata. (18)

Celui qui croit qu'elle tue ou qu'on la tue se trompe : elle ne tue pas, elle n'est pas tuée. (19)

Elle ne naît, elle ne meurt jamais : elle n'est pas née jadis. Elle ne doit pas renaître ; sans naissance, sans fin, éternelle, antique, elle n'est pas tuée quand on tue le corps. (20)

**Bhagavad Gītā, chapitre II.**

## Océans

Dans les profondeurs  
Océaniques  
Se fomentent les drames  
des vagues,  
Les brèves agonies de  
l'écume  
Et la lutte incessante des  
espèces.  
Quel Shakespeare nautile  
apparaîtra pour chanter  
ces affrontements  
maritimes ?  
Voir.  
Voir malgré l'opacité  
de la peur

Et les remous glauques  
de l'eau salée  
Dans laquelle trébuchent  
tous les espoirs de survie?

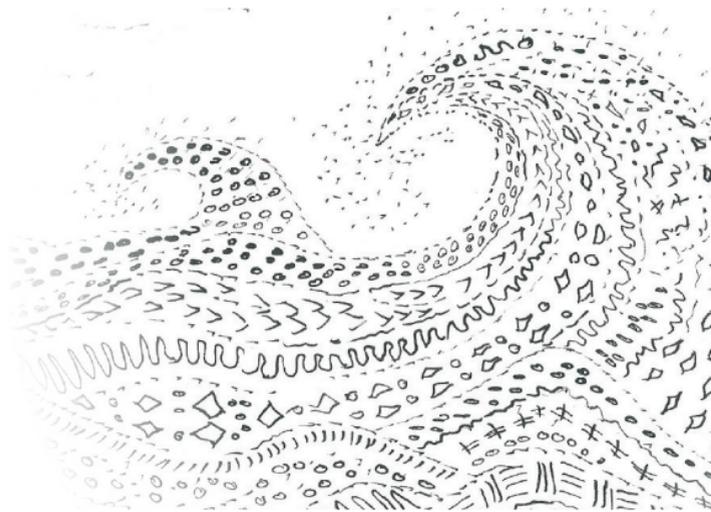
Quel Walt Whitman  
maritime rythmera  
Le chant des goélands,  
des loutres de mer,  
Le glapissement  
étonnamment doux  
Des gigantesques  
baleines ?  
Écouter, sans filtres,  
ni tabous

Le murmure incessant  
du sable sur la grève  
Qui parle d'instant à venir  
et de déluges anciens,  
Qui rythme la montée  
et la descente  
des passions indicibles :  
Les sirènes haletantes  
aux prises  
Avec les mérours  
ou les orques,  
Les clams et les palourdes  
violées  
Et les hippocampes fragiles  
En rut, désespérés ?

---

Seul le Témoin universel  
Qui gît muet en chaque  
cellule  
En chaque atome  
En chaque neutron  
En chaque photon  
En chaque particule  
de particule  
Encore insoupçonnée  
Sait ce que c'est que Voir  
Enseigne ce que c'est  
qu'Ecouter  
Et mon âme aspire à cette  
transparence  
Espacée,  
dénuée d'attache,

Où les mots ne peuvent  
survivre  
Car l'atmosphère y est  
létale!  
Où seuls subsistent  
Les accents poétiques,  
les rythmes musicaux  
Et, par-dessus tout,  
le Regard et l'Oreille  
Souverains, Magistraux,  
Intemporels  
Havres de Liberté  
et de compassion.



## 4. Vṛtti sārūpyam itaratra « À tout autre moment, il y a identification. »

*sārūpyam : identification,  
prendre la forme de...  
itaratra : aux autres moments*

La conscience s'identifie à chaque sensation, à chaque perception, à chaque émotion, à chaque sentiment, à chaque événement, à chaque expérience...

### **Le mot clé : identification !**

L'activité conceptuelle en cours provoque inmanquablement une identification. Lorsque je vois une table, une double identification se produit succes-

sivement : celle à un sujet connaissant, le moi de l'histoire personnelle et celle au savoir : « ceci est une table ». D'autres contenus s'ajoutent éventuellement : « j'aime sa couleur », « je n'aime pas sa forme ».

Ce processus d'identification dissimule l'existence du voyant et c'est cela que le yoga cherche à arrêter.

La perception d'une table, du savoir acquis à son égard dans la mémoire, se produira encore mais ne créera plus la confusion quant à ce que je suis vraiment : je suis pure

conscience, le spectateur du savoir « table », de la présence d'un sujet verbal et virtuel « moi », chef-lieu de la connaissance empirique, et des réactions affectives que cet objet table provoque !

**Sans carte d'identité, tu es proche de la prison; avec une carte d'identité, ta prison est partout !**

**Fais le compte de toutes tes identités passées ou présentes !**

## Sein

Je prends la forme de ton sein  
Et je deviens main  
Et il devient mien  
Et le caresser ne suffit plus ; il me faut le téter  
Et je m'entête car je n'ai pas encore de lèvres  
Mes mains deviennent des trompes,  
Elles sucent la veine jugulaire  
Car elles se trompent  
Une fois encore elles s'égarerent,  
Elles errent dans des artères engorgées  
Où se forment des embouteillages  
D'eau sucrée, de lait, de miel,  
de tendresses avinées  
Où flottent des rots, des rages, des relents  
de colères enfantines.  
Comme si cela ne suffisait pas  
je forme le projet

De passer la barre des 10 000 entrées  
par jour  
Alors je brade les places, je choisis  
les films les plus pervers  
Les queues se forment, gros insectes  
malhabiles sur le trottoir  
Qui se dandinent dans la froideur,  
Étoiles jaunes sur la poitrine  
Regards éteints et glauques  
Formant des clans, des tribus, des écoles,  
des salons, des genres, des partis  
politiques  
Ou mieux encore des partis pris  
Bref tout ce qui déboule des poubelles  
crâniennes...

## 5. Vṛttayah pañcatayyah kliṣṭa akliṣṭāh

« Les cinq types d'activité du citta créent de la peine ou de la satisfaction. »

*kliṣṭa* : sources d'affliction  
*akliṣṭa* : pas sources d'afflictions  
*pañca* : cinq  
*vṛttayah* : les activités psychiques dites visibles, par opposition aux « invisibles »

Ces conséquences s'appliquent à n'importe laquelle des activités que l'aphorisme suivant énumère. La perturbation signifie que le processus identitaire fonctionne en créant de la souffrance, du mal-être (*duhkha*), tandis que l'absence de perturbation signifie que le processus identitaire

donne lieu à des conséquences neutres ou plaisantes, du bien-être (*sukha*). L'identification est la conséquence de souillures (*kleṣa* cf II 1 à 11). C'est le stratagème que dieu utilise pour oublier qu'il est tout et partout et pour se voiler à lui-même sa présence. Utiliser le terme dieu est risqué, car il est fortement connoté ; il signifie ici la « Conscience-énergie » créant ce qui est et s'émerveillant de sa création. Dans les deux cas le processus identitaire est renforcé.

Qu'il s'élève donc et qu'il ne s'abaisse pas ; car l'esprit de l'homme est tantôt son allié, tantôt son ennemi : (5)

Il est l'allié de celui qui s'est vaincu soi-même ; mais par inimitié pour ce qui n'est pas spirituel, l'esprit peut agir en ennemi. (6)

**Bh G, Chap. VI, op. cit.**

Cinq comme les doigts : cela devrait être facile à mémoriser !  
 C'est le prix à payer pour développer le sens de l'individualité...

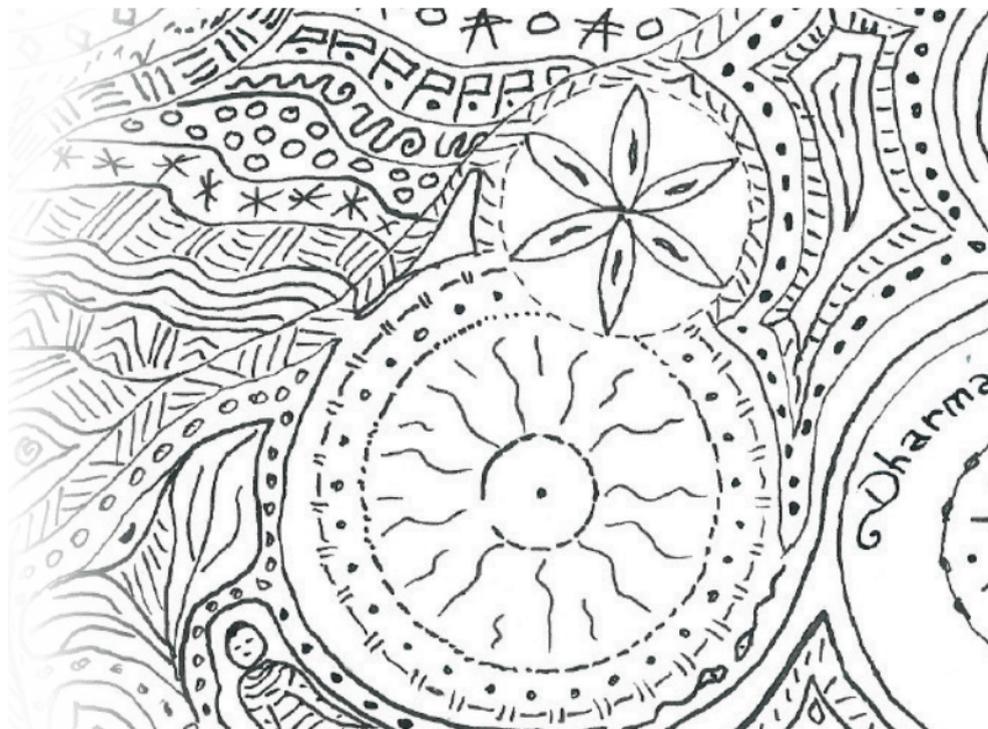


## 6. Pramāna viparyaya vikalpa nidrā smṛtayah

«La connaissance juste, l'erreur, l'imagination, l'inactivité du sommeil profond, la mémoire, sont les activités du citta.»

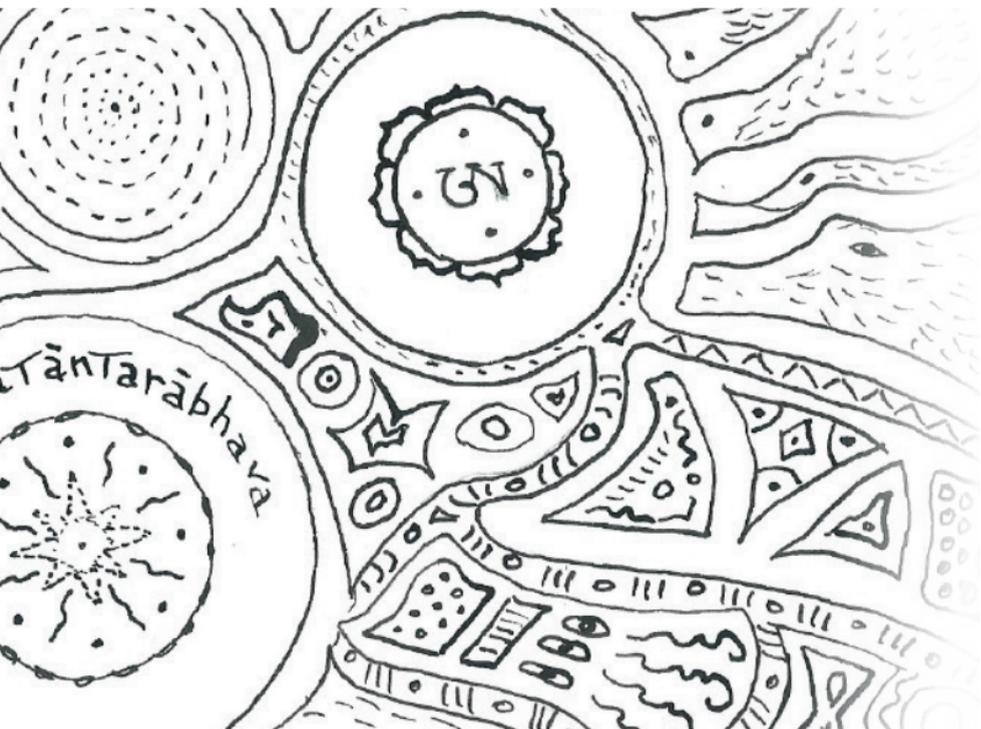
*pramāna : juste mesure  
viparyaya : allé de travers  
vikalpa : avec l'imagination  
nidrā : sommeil profond  
smṛti : mémoire*

À chaque instant du temps, la conscience est consciente de l'activité mentale comme: pensée précise, pensée égarée, etc...  
Sécrotés par ton activité cérébrale, elles t'accompagnent tout au long de l'existence.



## 7. Pratyakṣa anumāna āgamāh pramānāni

« La connaissance empirique juste s'obtient par les sens, par la réflexion et par le témoignage. »



*pratyakṣa* : connaissance  
directe par les sens  
*anumāna* : inférence,  
déduction  
*āgamāh* : témoignage valide  
*pramānāni* : pensées  
précises

Le citta perçoit, décrit et formule correctement si les organes des sens sont intacts, si il est doué de logique et si il choisit des témoins dignes de foi. Dans les deux cas le processus identitaire est renforcé.

## Petit nuage étroit dans le ciel de la conscience

Enflammant les cœurs  
 Des pins et des genévriers.  
 Vais-je implorer le ciel ?  
 Adorer les nuages ?  
 Exiger la pluie ?  
 Vais-je me ceindre du  
 casque  
 Et du ceinturon et de la  
 lance Et lutter ?  
 Pourquoi donc lorsque la  
 pensée  
 S'élance et retombe  
 À l'écoute du vent  
 Un souffle puissant,  
 Branches moulues,

branches rompues  
 Vais-je l'arrêter ?  
 Changer son cours ?  
 Bâtir des forteresses ?  
 Lui trouver une habile  
 maîtresse  
 À ma botte pour l'amener  
 à raison ?

Dans les vagues déferlantes,  
 La chevelure en bataille,  
 tête la première  
 À frôler le sable de verre  
 Qui brûle le ventre  
 Et rougit les cuisses

Vais-je répandre de  
 l'huile ?

Bâtir des digues ?  
 Faire appel au maître-nageur ?  
 Changer d'optique ?

Me métamorphoser en  
 albatros  
 Ou en pélican ?  
 Lorsque le feu s'envole,  
 Escarbilles brûlantes  
 Désireuses de progéniture,  
 Se répète et radote  
 Propage le doute ou la

dérision ou l'espoir  
Planifie et raconte  
Et obstinément remet  
ses pas  
Dans les mêmes traces  
Je m'efforce de la  
bâillonner  
Je la prends par la tête ou  
par la queue  
Et je la balance par-dessus bord  
Avec fureur et rage et dé-  
couragement ?  
Pourquoi donc, lorsqu'elle  
s'élève  
Et construit de funestes  
demeures,

De tristes labyrinthes  
  
D'inquiétantes hypothèses  
Je lui cours après,  
  
Mielleux courtisan  
Pour la flatter  
La féliciter L'adorer ?  
Petite dernière de la lignée,  
Loin derrière la connexion  
neuronale  
Ou le mystère des  
échanges intracellulaires  
Ou la puissance immunitaire  
Pourquoi ne pas te laisser  
vivre ta vie

Sans t'offusquer ni te  
 Brusquer.  
Juste te laisser vivre,  
petite pensée,  
Sans trop m'inquiéter de  
tes prédilections  
Ni de tes antagonismes.  
Petit nuage étroit dans  
le vaste ciel de la  
Conscience.

## 8. Viparyaya mithyā jñānam a tad rūpa pratiṣṭham

«La connaissance erronée est un acte de méconnaissance qui prend une chose pour une autre.»

*mithyā : fausse*

*jñānam : connaissance*

*rūpa : forme*

*pratiṣṭham : établissement*

*tad : de cela*

L'erreur conduit parfois à la perturbation, à la souffrance dans notre quotidien parfois à son contraire. Dans les deux cas, elle nourrit l'illusoire identification au personnage que nous croyons être...

La pensée est bien trop lente et Ce qui Est, bien trop vif, pour que la première s'y enracine!

La pensée ne peut être que provisoirement et relativement juste ; L'égarement consiste souvent à lui donner valeur de référence intemporelle.

## L'erreur

Cherche l'erreur ailleurs !  
Sinon tu creuses ta tombe avec tes dents...  
Considère un instant  
Que tu ne te sois jamais trompé.  
Autrement, tout se serait déjà écroulé.  
Nulle souffrance, nulle erreur, nulle horreur  
Qui puissent remettre en question le sens de  
ta vie...  
Le sens de ta vie s'écoule le long de tes  
jugements inutiles.

Tu soupèses en vain le poids de tes hallucinations :  
Chacune est aussi vraie que la sagacité  
satisfaite de la réussite,  
Modeste ou triomphante.  
Reconnais enfin cette réalité :  
Chaque jugement porté est le masque dont  
tu t'affubles et que tu t'infliges Pour ne plus  
voir  
Ton innocence ultime, ton innocuité plénière.

## 9. Sabda jnāna anupātī vastuśunyah vikalpah

«L'imagination crée des formulations verbales ou imaginaires qui ne sont pas des désignations ni des reproductions d'un objet concret.»

*sabda : mot*  
*jnāna : connaissance*  
*anupātī : suit*  
*vastu : objet*  
*śunya : vide*

Une théière a une forme et une substance; le mot théière n'en a pas mais peut éveiller dans l'organisme des réactions identiques à l'objet qu'il désigne!

## 10. Abhāva pratyaya alambanā tamah vṛttih nidrā

«L'absence d'activité mentale dans le sommeil profond est la conséquence de la domination par l'énergie d'inertie.»

*abhāva : non-être*  
*pratyaya : image cérébrale*  
*alambanā : support*  
*tamah : inertie*  
*vṛttih : l'activité*  
*nidrā : sommeil*

Les rêves sont des Maîtres profonds. Le Sommeil sans rêve est la source de jouvence pour tous les sentiments et toutes les sensations.

## 11. Anubhūta viṣaya asampramośah smṛtiḥ

«La mémoire est une capacité de gravure interne qui ne perd pas les données enregistrées.»

*anubhūta : déjà passé*  
*viṣaya : objet de perception*  
*asampramośah : non-perte*  
*smṛtiḥ : mémoire*

Un nombre incalculable d'informations sont traitées à chaque instant par le cerveau. Beaucoup sont éliminées d'office; celles qui restent constituent la mémoire.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Rétention

Nos visions du réel sont autant de rétentions... Et mon sentiment d'être «Moi» est la rétention centrale !

Je te retiens, mon passé :

Je vois ton postérieur, gros-cul farci d'émotions affadies, de notions éculées, d'amours désenchantées.

Je te retiens mon passé :

Je te griffe, te mords, t'étreins ;

Je t'empoigne, te pénètre et te retiens ;

Je te siffle et je te souffle les bonnes réponses : celles qui n'engagent à rien.

Je te tiens mon passé :

Je te tiens en laisse comme un chien vagabond, vagabond épuisé, chien puant de la

gueule, laisse laissée pour compte sur le bord du chemin.

Je te tiens mon passé :

Pour une femme vénale qui se vend sans vergogne et s'affiche éhontée ou prend des airs prudes sous son maquillage forcené.

Je ne te retiens plus mon passé :

Passé, plus que parfait ou imparfait, tu m'indisposes Comme un repas trop arrosé ou trop léger pour en parler. A dieu passé ou au diable: je ne te retiens pas davantage.

Retourne d'où tu viens ! Va donc te faire voir ailleurs...

## 12. Abhyāsa vairāgyābhyām tan nirodhah

«L'activité mentale conditionnée s'arrête par l'exercice et la transparence.»

*abhyāsa : investigation, enquête*  
*vairāgya : absence de couleur,*  
*de passion tan : celles-ci (les*  
*opérations)*  
*nirodhah : arrêt*

Jusqu'ici, l'enseignement décrivait la situation du voyant occulté par l'activité de citta et l'identification qui en découle.

Maintenant, il signale deux actes à accomplir : un exercice à contre-courant et une décoloration ou dé-passion extrême.

Le choix du nombre, le *duel*, qui indique en sanskrit deux éléments séparés désormais unis indéfectiblement (la terminaison «*bhyām*» est celle du *duel*), indique qu'il ne s'agit pas de l'exercice ou de la décoloration, ni de l'exercice et de la décoloration mais bien d'une activité qui unit les deux.

## 13. Tatra sthita yatnah abhyāsah

« Ici, l'exercice c'est un effort de stabilité. »

*sthiti : stable*

*yatnah : effort*

*abhyāsah : pratique, exercice*

**S**tabilité : se tenir immobile ; c'est tout le contraire des cittavritti qui sont en perpétuel changement !

Les pensées se pourchassent ; un affect remplace le précédent...

Effort : La contraction musculaire en est un exemple. Pour qu'elle ait lieu il faut, soit une volonté consciente : je veux saisir cette tasse... soit un réflexe

conditionné : je porte ma main au visage pour éviter un coup.

Deux questions s'élèvent :

1- Que peut être la stabilité dans le cadre des cittavritti ?

2- L'effort requis résulte-t-il d'un choix ou bien est-ce une réponse conditionnée ?

L'exercice, son nom l'indique, sera difficile parce qu'il implique la répétition et la patience et qu'il vise à nettoyer citta de ses identifications ( cf I-43, I-51 et II 1 et 2).

Comment prendre conscience de l'activité mentale ? En y portant attention ? Peut-

on en faire le choix ? L'attention n'est-elle pas disponible en l'absence de préoccupations ? Peut-on choisir de dissoudre les préoccupations ? Se dissolvent-elles spontanément au fur et à mesure de leur solution ou bien d'autres les remplacent-elles ? Qu'est-ce qui les crée et les entretient ?

Dans la stabilité de l'effort de se connaître, de découvrir qui je suis vraiment, la quête devient enquête et l'enquête devient écoute intense et sans pensées.

---

## Equilibre

Sans fil et sans balancier, Fragile et myope,  
Jambes grêles et bras tendus, J'avance droit devant moi, Fasciné par la pensée,  
Égaré par mes pulsions:  
Même ce qui émerge à mon insu, je le possède !  
Convaincu de savoir le sens d'hier et celui de demain ;  
Oublieux d'aujourd'hui,  
De la corolle rosée et du roucoulement tendre,  
Du tronc sauvagement assassiné et des mille senteurs affolantes : Printemps oblige !  
Rappel à l'ordre : relâche tes muscles, laisse tes yeux et tes doigts s'ouvrir ; Le sourire s'installe,  
Le cerveau sent la fraîcheur du vent printanier,  
Les jambes délassées enjambent ce qui, la seconde d'avant, était obstacle ! Le cœur battant je  
rencontre ici le maintenant.

---

## 14. Sa tu dīrgha kāla nairantarya satkāra ādarā āsevito dridha bhūmih

« Cette stabilité s'enracine fermement par une poursuite de l'exercice pleine de révérence, passionnée, continue et durable. »

*sa : il (l'exercice)*

*tu : mais*

*dīrgha : prolongé*

*kāla : temps, période*

*nairantarya : sans interruption*

*satkāra : avec révérence*

*adarā : passionnée*

*āsevito : servie*

*dridha : ferme*

*bhūmi : niveaux*

Ces termes indiquent la nécessité de l'entraînement. L'écueil probable c'est de désirer si fortement la stabilité que l'effort consenti la mettrait justement en péril.

La vie nous conduit à des crises au cours desquelles s'installe spontanément l'interrogation : « Qui suis-je ? ». Cette recherche s'estompe et s'évanouit lorsque nous traversons des embellies, nous croyons vraiment savoir qui nous sommes : cet être-ci, heureux et comblé... Pour aboutir, l'investigation doit continuer dans les périodes fastes et néfastes !

## 15. Dṛiṣṭa anuśravika viṣaya vitṛṣṇasya vaśikāra samjñā vairāgyam

«Un cœur transparent est sans désir pour les objets sensibles ou intellectuels, ce qui conduit à la maîtrise de la pensée.»

*dṛiṣṭa : vu*

*anuśravika : entendu*

*viṣaya : objets*

*vitṛṣṇasya : absence de désir*

*vaśikāra : qui maîtrise*

*samjñā : la conscience (identifiée)*

*vairāgyam : Cœur ouvert*

*et transparent, absence de préjugés*

Être sans désir pour les sensations et les idées ce n'est pas pareil que de refuser les sensations et les idées: on devient alors capable d'accueillir Ce qui Est sans attachement !

Est-ce qu'il existe un état d'esprit capable de percevoir un objet : belle robe, belle voiture, belle théorie et de le laisser ensuite sans que cela ne laisse une marque ?

«Peut-on mourir au passé à chaque instant» (J.Krishnamurti) ?

Ordinairement chaque expérience laisse une marque dans la mémoire : si l'expérience a été déplaisante, la trace est celle du rejet (dveṣa. cf II- 8). Au contraire, une expérience plaisante laissera la trace de l'attraction (rāga. cf II-7).

Dans l'homme qui contemple les objets des sens, naît un penchant vers eux ; de ce penchant naît le désir ; du désir, l'appétit violent ; (62) de cet appétit, le trouble de la pensée ; de ce trouble, la divagation de la mémoire, la perte de l'intelligence, et par cette perte, il est perdu. (63)

**Bh. G., chap. II, op. cit.**

## 16. Tat param puruṣa khyāteh guna vaiṭṣṇyam

«L'ouverture intégrale du cœur s'établit par l'absence extrême de désir pour l'existence sous toutes ses formes et par la réalisation de Soi comme non-moi.»

*tat param : de cela, forme  
suprême puruṣa : soi, l'être  
humain*

*khyāteh : la réalisation*

*guna : énergies oeuvrant  
dans la nature*

*vaiṭṣṇyam : extrême ab-  
sence de désir*

Le terme puruṣa est synonyme de voyant (draṣṭṛ). Son sens étymologique est le «mâle». Les brahmanes lui ont attribué une étymologie mystique : «le résident (iśa) de la cité (pūra) ; le citadin. La cité du corps a neuf ouvertures, qu'il s'agit de bien garder pour la protéger des envahisseurs.

C'est une dimension de veille perpétuelle dans laquelle la vie se mire ; c'est le pur miracle et la pure merveille du sentiment d'être. La découverte de qui je suis vraiment comble tous les manques ! Si j'ai appris à aimer mes états et conditions et acquisitions plus que moi-même, je suis perdu !

La cause active contenue dans l'acte corporel, c'est la nature : le principe masculin est la cause qui perçoit le plaisir et la douleur. (20)

En effet, en résidant dans la nature, ce principe perçoit les modes naturels ; et c'est par sa tendance vers ces modes qu'il s'engendre dans une matrice bonne ou mauvaise. (21)

Spectateur et moniteur, soutenant et percevant toutes choses, souverain, maître, âme universelle qui réside en ce corps, tel est le principe masculin suprême ; (22)

**Bh. G. chap. XIII, op.cit.**

Et :

Comme l'air répandu en tous lieux, qui, par sa subtilité, ne reçoit aucune souillure ; ainsi l'âme demeure partout sans tache dans son union avec le corps. (32)

**Bh. G. chap. XIII, op.cit.**

## 17. Vitarka vicāra ānanda asmitā rūpa anugamāt samprajnātaḥ

«L'état dit «imbu de sagesse» est précédé de fonctionnement logique, d'intuition, de joie sans cause et du sentiment «je suis».»

*vitarka : questionnement  
rationnel*

*vicāra : réponses intuitives*

*ānanda : joie sans cause*

*asmitā : pur sentiment d'être,  
non-qualifié*

*rūpa : forme*

*anugamāt : précédé par*

*samprajnātaḥ : sagesse  
accomplie*

**D**'abord, faire confiance à la raison en apprenant à l'utiliser correctement, ce qui devrait être un des rôles de l'éducation ; ensuite faire confiance à l'intuition, laquelle éclaire instantanément ; découvrir la joie qui surgit lorsque l'anxiété disparaît parce que le sens de la vie se révèle ; enfin, reconnaître ce que je suis vraiment...

Le même vocable: asmitā, moi-je, désigne ici le pur sentiment d'exister libre de toute identité et débordant d'une joie spontanée et le moi identitaire et problématique qui sera décrit dans le second chapitre : l'asmitā kleśa !

---

## Ma vie

J'ai labouré et j'ai semé  
Les oiseaux récolteront ou  
les mulots.

Assez pensé !

J'ai transpiré et raisonné.

Quelles galaxies verront  
sortir du néant mon Nou-  
veau Monde ?

Je retourne d'un pas lourd  
et sûr à la source de la  
Joie. À quelle distance de  
l'infini suis-je né ?

Par quelle oreille vais-je  
écouter le son souverain,  
Panacée qui s'élève des

Ténèbres ?

Ténèbres, ô mon amour, je  
t'aime ténèbres :

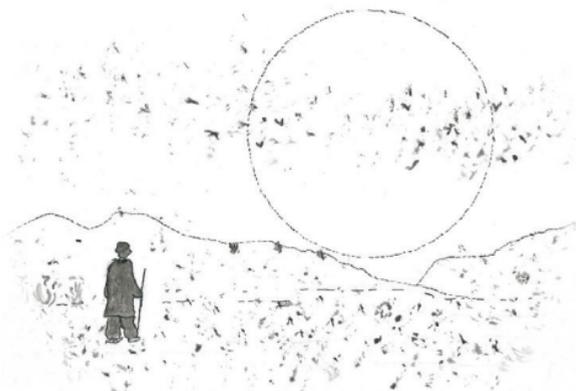
Je suis de ta race et te re-  
cherche ô ma consanguine  
fiancée. Voici l'anneau et  
voici le dais

Et voici la tombe à parta-  
ger.

Vibre très fort, corde en-  
chantée.

Le monde entier tressaute  
à notre union

Au sein des électrons  
incrédules.



## 18. Virāma pratyaya abhyāsa pūrvah samskāra śeṣah anyah

«L'Autre état survient lorsqu'on a rejeté toutes les activités mentales conditionnées et qu'il ne subsiste que les imprégnations majeures.»

*virāma : maîtrise*

*pratyaya : contenu intellectuel  
ou rationnel*

*abhyāsa : enquête*

*pūrvah : antérieure*

*samskāra : conditionnements,  
marques*

*śeṣah : miettes*

*anyah : l'Autre (sagesse,  
incomparablement différente  
de la précédente)*

Les imprégnations majeures se résument en instinct de vie et instinct de mort, contradictoires et complémentaires qui signalent la présence de l'amour à l'œuvre par la vie et par la mort. Lorsque je sais qui je suis vraiment je ne crois plus aux idées ni aux habitudes et conditionnements de ce qui était mon identité. Je suis l'espace de silence dans lequel ces idées, habitudes et conditionnements apparaissent et disparaissent !

C'est l'importance des voyages intérieurs, des expériences initiatiques, pour créer de nouveaux référents. À défaut, comment deviner la nature de nos conditionnements ? Celui qui ne parle qu'une seule langue n'a aucun élément de comparaison pour l'apprécier. L'Orient et l'Occident de mon être se servent respectivement de miroirs pour se révéler l'un l'autre.

## 19. Bhava pratyaya videha prakṛti layānām

«Certains êtres naissent dans cet état ; on dit d'eux qu'ils sont libérés du corps ou bien qu'ils sont dissous dans la nature.»

*bhava : naissance*

*pratyaya : état psychique*

*videha : ne croyant pas au corps*

*prakṛti : nature*

*layānām : absorption en*

Quelques rares individus naissent sans identification au corps et d'autres ne développent pas le sentiment d'être séparés de la nature.

Le terme nature (prakṛti) est féminin et signifie «La Projetante». Elle est commune au samkhyā et au yoga. Le samkhyā est un «point de vue» (darśanam) couplé au yoga ; ils partagent des idées et des termes communs.

La nature c'est la somme des énergies à l'œuvre dans l'univers, concurrentes et complémentaires : les guna sattva (transparence), rajas (activité) et tamas (inertie).

## 20. Śraddhā vīrya smṛiti samādhi prajñāh pūrvaka itareshām

«Pour les autres, c'est précédé par le courage, l'attention, la remémoration de l'essentiel, l'apaisement des cittavritti et la sagesse.»

*śraddhā : courage, confiance*  
*vīrya : attention*  
*smṛiti : mémoire*  
*samādhi : intégration, union*  
*prajñāh : sagesse*  
*pūrvaka : précédé par*  
*itareshām : pour les autres*  
*(que les individus mentionnés*  
*dans l'aphorisme précédent)*

Le courage signifie avoir du cœur.

Cette séquence n'est pas linéaire ; nous passons d'un état paisible à l'agitation ; d'une illumination à la plus noire des pensées et ainsi de suite.

La confiance que le but de la vraie connaissance de soi reste accessible, l'attention qui seule brûle les fausses identités; le souvenir de qui je suis par-delà les apparences, le sentiment d'unité avec tout, voilà la sagesse !

## 21. Tīvra samvegānām āsannah

«L'obtention en est immédiate par l'intensité.»

*tīvra : intense*

*samvegānām : instantané*

*āsannah : obtention*

**L**e changement est soudain mais ce qui le précède peut durer longtemps : la métamorphose en papillon exige un long enfermement dans le cocon.

Pourtant, il n'y a pas de temps, d'obstacles, de conditions lorsque la quête est intense ! L'intensité ne se crée pas artificiellement : c'est le résultat d'une urgence. Est-ce bien sage de vouloir provoquer l'urgence ?

Est-ce le destin qui détermine la durée du processus ? Est-ce dieu qui décide du moment du retour ?

## Urgences

Cesser de dominer et d'être dominé.

Épouser la vie, être ravi du jour naissant, du jour mourant.

Une feuille tremblote, le panneau du volet gémit.

Le bleu céleste emplit le regard de larmes incrédules...

Les pneus vrombissent sur l'asphalte dégoulinant de sueur noire et bronzée ! Cesser de vouloir, de croire; aimer, le cœur gonflé de sève pétillante et jaillissante !

