

MARSHALL GOVINDAN

# Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali

## et des Siddhas

traduction, commentaire et pratique



# Chapitre 1: SAMĀDHI-PĀDA

Ce premier chapitre (*pāda*) présente quelques-uns des plus importants concepts de la méthode du yoga et de ses résultats. L'un des résultats est l'absorption cognitive (*samādhi*), et Patañjali nous amène à comprendre clairement ce qu'elle signifie vers la fin de ce premier chapitre. Comme le *Yoga* est un art scientifique, un système progressif, Patañjali nous le fait découvrir de la même manière qu'un architecte présente les caractéristiques de son plan. Bien qu'il ne nous enseigne pas comment pratiquer des techniques spécifiques, son plan indiquera en détail comment elles forment un tout et quelle sera la forme des résultats. La forme succincte des *sūtras*, semblable à celle du plan de l'architecte, ne doit pas être confondue avec la réalité qu'ils symbolisent. En général les auteurs indiens et en particulier les yogis accomplis (*siddhas*) comme Patañjali et Tirumūlar, étaient conscients des limitations du langage et utilisaient les mots d'une manière suggestive. Ils souhaitaient montrer une réalité plus profonde qui ne pouvait pas être saisie seulement avec des mots. Leurs ouvrages étaient souvent écrits de manière à cacher le sens véritable aux non-initiés. Une bonne compréhension des concepts de ce chapitre introductif permettra au lecteur de comprendre les chapitres suivants dans lesquels les méthodes et les résultats du Yoga seront décrits de façon plus détaillée.

## 1. *atha-yoga-anuśāsanam*

*atha* = maintenant

*yoga* = l'union

*anuśāsanam* = l'exposé

**Maintenant [commence] l'exposé sur le yoga.**

Le terme *atha* ou maintenant est un mot utilisé pour attirer l'attention des lecteurs au début de cet important traité.

## 2. *yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*

*yoga* = le yoga

*citta-vṛttiḥ* = les fluctuations de la conscience

*nirodhaḥ* = la cessation

**Le yoga est la cessation [du processus d'identification avec] les fluctuations [qui émergent dans] la conscience.**

C'est le moment d'expliquer tout d'abord quelques-uns des plus vieux concepts de la pensée métaphysique indienne: le terme nature (*prakṛti*) et le Soi (*puruṣa*) dans les versets 1.16, 24. *Prakṛti* est tout sauf le Soi et comprend la totalité du cosmos, du domaine matériel aux domaines subtils. Contrairement au Soi (Je suis...), qui est purement subjectif, *prakṛti* est la réalité objective, cela même qui est observé par le Soi. Elle est réelle, même si elle peut être transitoire. *Puruṣa*, le Soi, est le sujet pur, situé au cœur de la conscience. Il illumine la conscience. Sans lui, le mental et la psyché n'auraient pas d'activité consciente, tout comme une ampoule ne pourrait pas éclairer sans électricité bien que celle-ci soit invisible. *Prakṛti* existe en tant que nature dans son état transcendantal et indéfini ainsi que dans ses manifestations multiformes et différenciées. Il faut faire une distinction entre le Soi et le soi issu de la personnalité limitée et du corps. Quelquefois, on se réfère au vrai Soi, comme étant cet être éternel au cœur de chacun, l'*atman*, ou *jīva*, contrairement au petit soi, la personne ou la personnalité, la somme de nos souvenirs et de nos identifications limitées entretenues par notre égoïsme.

Le mot *citta* signifie conscience et le terme *cittar* (prononcez *siddhar*) est le nom tamoul pour celui qui est un maître de la conscience. C'est la manifestation localisée de la Conscience Absolue (*cit*). Bien que Patañjali ne définisse pas le terme conscience (*citta*), son sens peut être déterminé à partir du contexte dans lequel il apparaît dans les Sūtras. Selon le verset IV.23, la conscience est teintée par le Soi et par les manifestations de la nature, par le Témoin (celui qui voit, le Sujet) et par ce qui est vu (l'Objet)<sup>1</sup>. Cette identification apparente et erronée du Soi, le Témoin ou le Sujet, avec les manifestations de la Nature (ce qui est vu ou l'Objet) est la cause des souffrances de l'être humain et le problème fondamental de la conscience humaine. Comme les *cittars* (*tam.*) l'ont affirmé: «Nous sommes en train de rêver avec les yeux ouverts parce que nous ne nous identifions pas avec ce que nous sommes, mais avec ce que nous ne sommes pas; nos rêves. C'est une inversion totale de la vraie relation entre le Soi et les objets de la conscience.

Le Soi est devenu un objet et moi-même, cette personnalité, assemblage de pensées, d'émotions et de sensations sous l'emprise de l'ego, ai usurpé le rôle du sujet. L'habitude de nous identifier avec nos pensées, nos émotions, nos sensations, c'est-à-dire l'égoïsme, est la maladie de la conscience humaine. Les fluctuations (*vr̥ttilī*) qui émergent dans la conscience, que Patañjali énumère et définit dans les versets 1.5 à 1.11, comme étant le moyen d'acquérir la vraie connaissance, les fausses conceptions, la conceptualisation, le sommeil et la mémoire doivent être nettoyées de tout égoïsme, de cette habitude tenace de considérer que «je suis cette émotion», «je suis ce souvenir», «je suis cette sensation», en pratiquant systématiquement le détachement, par lequel on réalise que «je suis conscient de cette émotion, de ce souvenir, de cette sensation et je ne suis pas cette émotion, ce souvenir et cette sensation».

Dans le *Kriya Yoga de Babaji*, la première technique de méditation, *śuddhi dhyāna kriyā*, a pour but de changer cette perspective (un changement dans la conscience). Comme toutes les habitudes, l'égoïsme réside au niveau du subconscient, c'est-à-dire dans la partie de notre esprit qui est sous-jacente à notre conscience de veille ordinaire. On peut cependant accéder à ce niveau grâce aux diverses méthodes du *Yoga*.

Ce n'est pas en éliminant les modifications dans la conscience que l'on peut parvenir à la réalisation du Soi et retrouver notre propre identité. Il y aura des modifications aussi longtemps que le monde existera. Le vrai problème ici est l'habitude de confondre «je suis» (le Soi) avec «je suis» (l'objet de la conscience, l'émotion, le souvenir, la sensation).

Qu'est-ce que la conscience? Le sens du terme conscience (*citta*) peut être déterminé à partir du contexte dans lequel il apparaît dans la littérature des Siddhars. Selon Tirumūlar:

Notre intelligence emmêlée dans les sens,  
Se retrouve en eau profonde,  
Mais à l'intérieur de notre conscience  
Réside une conscience plus profonde.  
Que la Grâce Suprême éveille. TM 119

---

1. L'expression anglaise employée ici «*the Seer and the Seen*» est un des concepts clé du commentaire mais n'a pas d'équivalent en français. «*The Seer*» signifie celui qui voit. Ce terme anglais est basé sur la racine du verbe voir (*to see*) et est communément traduit par le sage en comprenant que la sagesse repose sur le fait et l'action de voir la réalité. À l'opposé «*the Seen*» signifie ce qui est vu, dans la forme du participe passé du verbe voir. Dans ce contexte nous traduirons le «*Seer*» par le Témoin ou le Sujet (celui qui voit) et le «*Seen*» par l'Objet ou ce qui



est Vu.

Et au verset 122:

Le *ñivayoga*, c'est connaître *cit-acit*  
Et se qualifier pour l'ascèse du *yoga*;  
La lumière du Soi qui devient le Soi,  
Entrer sans dévier dans Son domaine divin;  
C'est ce que m'a accordé *Nandi* des Neuf *Yogas*.

*cit* = la connaissance de Soi de la conscience de *Śiva*.

*acit* = l'ignorance de (l'âme ou de l'esprit individualisé qui anime l'être vivant).

La pratique: Lorsque des pensées, des émotions ou des sensations diverses vous dérangent, posez-vous la question: «Est-ce que je peux lâcher prise?» Cultivez le détachement à leur égard.

### 3. *tadā draṣṭuḥ sva-rūpe'vasthānam*

*tadā* = alors

*draṣṭuḥ* = le Témoin (le sujet)

*svarūpe* = dans sa propre forme

*avasthānam* = demeure

### **Alors le Témoin demeure dans sa vraie forme.**

«Alors» implique que ce qui suit est une conséquence du processus de purification de l'habitude de s'identifier avec les fluctuations émergeant dans la conscience, décrites au verset précédent. Ce qui suit est un état permanent de réalisation du Soi et non pas une expérience temporaire qui peut être abrégée par le flux des distractions mentales. Dans l'état de conscience physique ordinaire, on a l'habitude de s'identifier avec les formes mentales et les émotions. Par la pratique des techniques de méditation comme *śuddhi dhyāna kriyā* ou celles des *mantras*, on peut ressentir un profond détachement. Le Témoin (sujet) est le Soi. A la fin du processus du Yoga, l'âme individuelle (*jīva*) réalise qu'elle est «*Śiva*», le Seigneur Suprême. L'âme individuelle (*jīva*), par expansion, reprend sa vraie nature ou sa vraie forme (*Śiva*) et ne s'identifie plus avec les formes physiques et mentales inférieures.

Selon Tirumūlar:

Dans cet état de *turiyatita jagrat*,  
Le Seigneur de la Danse est uni à *jīva*  
Quand cette union survient *māyā* disparaît  
Ce jour-là *jīva* atteint la forme de *Śiva*. (TM 2277)

«*Jagrat*» fait référence à l'état de veille. «*Turiya*» est le quatrième état de conscience, au-delà des états de veille, du rêve et du sommeil profond. La supra-conscience (*turiyatita*) signifie au-delà de *turiya*.

La pratique: Répétez souvent, comme une forme d'autosuggestion, et en particulier avant de vous endormir ou juste après la méditation: «Maintenant rien ne peut plus me déranger».

**Patanjali** appelle son «Yoga de l'action accom-  
Ses Yoga-Sûtras sont  
monde comme l'un des  
tants du Yoga. Les com-  
ce jour traité comme un  
ignoré son impact sur la pra-  
ment ignoré qu'il s'agit d'un ouvrage ésotérique et que seuls les initiés  
qui possèdent suffisamment d'expérience peuvent en saisir le sens plus  
profond.



Yoga, le «Kriya Yoga»: le  
plie en toute conscience».   
reconnus partout dans le  
trois textes les plus impor-  
mentateurs l'ont jusqu'à  
ouvrage philosophique et ont  
tique du Yoga. Ils ont égale-

**Ce nouveau commentaire et cette nouvelle traduction** constituent  
un guide pratique pour l'illumination ou la réalisation du Soi. Il explique  
clairement comment appliquer dans la vie quotidienne et à chaque ins-  
tant, les enseignements philosophiques et profonds de Patanjali. Prati-  
quer les techniques du Kriya Yoga, c'est comme conduire une puissante  
automobile. Toutefois, sans carte routière, la plupart des étudiants restent  
«pris dans le trafic» ou dans des «culs de sac». Maintenant, pour la pre-  
mière fois, il y a une carte routière précise pour guider l'étudiant vers des  
destinations étonnantes.

**Il existe au Tamil Nadu et dans d'autres états du sud de l'Inde**, une  
tradition d'adeptes du Yoga appelés les Siddhas. Ils sont réputés pour leur  
longévité, leurs pouvoirs miraculeux, et leurs contributions remarquables  
à une culture durable. Ils nous ont légué une littérature importante, dont  
le Thirumandiram du Siddha Thirumoolar, qui selon plusieurs indications,  
fut un frère disciple de Patanjali.

«L'étude (svadhyaya) a toujours fait partie intégrante du Yoga. L'ouvrage  
de Govindan offre une excellente base pour cette étude. Dans ce livre,  
Govindan partage sa longue expérience du Kriya Yoga, ainsi que son  
amour et son respect profond pour l'héritage du Yoga. Cet ouvrage, les  
Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali, de Marshall Govindan, est une contribu-  
tion précieuse à l'étude du Yoga en général et aux Yoga-Sûtras en particu-  
lier. Je le recommande de tout cœur... particulièrement aux étudiants du  
Kriya Yoga, de plus en plus nombreux, qui trouveront ses conseils indis-  
pensables, mais les autres en bénéficieront également».

*Extrait de l'avant-propos de Georg Feuerstein, d. ph., auteur de «The Sutras  
of Patanjali» et de «Encyclopedia of Yoga».*

«Une contribution importante à la sadhana de tous les étudiants sérieux du  
Yoga», le Yoga Journal (Etats-Unis)

«Un excellent commentaire, facile à lire», David Frawley

