

à focaliser. Un esprit stable est comme le moyeu d'une roue. Le monde peut tourner autour de vous, mais l'esprit reste ferme.

Les humoristes sont de très bons observateurs des fluctuations de la conscience. Ils prennent souvent pour sujets les gens obtus ou idiots, ou ceux dont l'esprit vagabonde et qui fond constamment des liens et des associations de pensée illogiques. L'humoriste montre avec adresse combien tout cela est ridicule. Et pendant qu'il mime un idiot ou un distrait, il reste intensément concentré sur sa représentation. Et pendant que nous rions et allégeons notre esprit, nous nous concentrons à notre tour sur chacune de ses paro-prenant les tours de l'esprit. Les artistes sont eux aussi conscients des qualités de conscience de leur public. Il y a deux cents ans, un écrivain anglais affirmait qu'il existe quatre catégories de lecteurs. Il comparait les premiers à des sabliers : leur lecture est comme le sable ; elle entre et sort sans laisser aucun vestige derrière elle. Les seconds ressemblent à des éponges, qui absorbent tout et le restituent quasiment tel qu'au départ, juste un peu plus sale. Les troisièmes sont comme de fines passoirs qui laissent passer ce qui est pur et retiennent tous les déchets et les dépôts. Les quatrièmes peuvent être comparés aux esclaves dans les mines de diamants de Golconda, qui mettent de côté tout ce qui est sans valeur et ne préservent que les gemmes pures.

Il se trouve que les mines de diamants de Golconda ne sont pas très éloignées de l'endroit où je suis né. Mais qu'entendons-nous par diamants, en termes négués et à ce quatrième niveau de notre être ? Les diamants sont durs et limpides. La propriété qui nous met sur la piste est leur clarté, leur limpidité. La clarté est également la grande caractéristique de la sagesse. Nous cherchons à cultiver la sagesse, à transformer la dextérité mentale ou l'ingéniosité, que tout le monde possède

222

dans une certaine mesure, en la claire lumière pénétrente de la sagesse.

Afin d'y parvenir, nous devons peiner dans la mine, séparer le rebu, qui est faux, de ce qui est précieux parce que vrai. Examinons ce processus de séparation à travers l'exemple de la pratique du yoga.

Cultiver l'intelligence

Je dis parfois à mes élèves que la pratique qu'ils font pendant le cours de yoga n'est pas, à strictement parler, la pratique du yoga. La raison en est que, dans un cours, bien que vous soyez sans aucun doute en train de « faire » et, espérons-le, d'apprendre, vous êtes subordonné à un professeur. L'intelligence directrice vient de lui, et vous suivez au mieux de vos capacités. Chez vous, par ailleurs, c'est votre intelligence qui est le maître, et les progrès que vous faites vous appartiennent et seront maintenus. De plus, la volonté que vous employez est vôtre. Elle ne provient pas du pouvoir, du charisme, de la force ou de l'intensité de l'enseignant. Elle vient de vous, et son effet est profond. Ce n'est pas un yoga *par* le corps *pour* le corps, mais un yoga *par* le corps *pour* l'esprit, *pour* l'intelligence.

Il y a une grande différence entre la simple pratique et le *sādhana*. Le *sādhana* est le moyen de réaliser quelque chose. Ce quelque chose – au moyen d'une performance efficace et d'une exécution correcte – est l'accomplissement du réel. Ce qui est réel doit être vrai et, par conséquent, nous conduire à la pureté et à la libération. C'est le *yoga sādhana*, à la différence de la simple répétition mécanique de la pratique du yoga, ou *yogabhyāsa*. L'aboutissement du *yoga sādhana* est la sagesse. On peut traduire ici *yoga sādhana* par « pèlerinage du yoga », puisque c'est un voyage qui mène quelque part, et non pas la répétition routinière d'une pratique irréfléchie.

223

Quand je dis que « la sagesse vient du fait que l'on cultive l'intelligence », tout le monde acquiesce en hochant la tête, mais nous courons véritablement le danger de distendre exagérément notre esprit. Marquons donc une pause afin de nous stabiliser, comme nous le faisons dans *āsana*, et explorons ce que nous voulons dire par « intelligence ».

Une façon de saisir la racine du sens de cette expression est de dire que l'intelligence est la sensibilité dans le corps, éprouvée par la conscience et par cette partie de la conscience qui est proche de l'âme et qui en reflète la pureté. Grâce à la sensibilité que l'on acquiert dans la pratique d'*āsana*, vous pouvez aussi remarquer quand la sensation est absente. C'est la fonction de l'intelligence – comme de tamiser la terre dans les mines de Golconda. Son autre fonction est d'amener la sensation là où elle ne se trouve pas, et de faire circuler l'éveil dans ces endroits également. Et quand la sensation est générale, vous êtes un être sentant, ce qui signifie que vous êtes vivant – peut-être pour la première fois depuis votre naissance. En plus de cela, vous devez observer si la sensibilité est également distribuée, ou pas. L'intelligence est ici la volonté d'amener une modification là où des imperfections sont détectées. L'esprit rapide et adroit travaille au service de l'intelligence, s'exerçant à rassembler ses pensées dispersées et s'appliquant pour le bien général, qui est le bien de Tout. L'esprit est nécessaire pour fabriquer la syntaxe et le vocabulaire qui nous permettent d'établir des relations avec d'autres formes de vie. Même la forme la plus élevée d'intelligence ne devrait pas oublier d'être reconnaissante envers l'esprit sensible et qui ramasse des informations, parce qu'il lui fournit les mots et la grammaire qui lui sont indispensables pour s'exprimer au-dehors.

À ce niveau de la pratique, où l'attention totale est presque à notre portée et où la pénétration totale devient une réelle possibilité, il y a une sorte de croisée

224

des chemins concernant ce qu'on appelle le libre arbitre. Le libre arbitre, pour la plupart des gens, implique le fait d'être capables, pour le bien ou pour le mal, de faire ce qu'ils veulent et de ne pas faire ce qu'ils ne veulent pas. Notre pratique du yoga aura mis en valeur ces potentiels. Une santé, une vigueur, une radiance et un contrôle de soi accrus nous auront permis d'accepter des activités différentes, plus nombreuses qu'auparavant, de changer la qualité de nos relations et, bien sûr, de remettre la glace dans le congélateur. Tout cela correspond à l'idée que la plupart des gens se font de la réalisation personnelle, et c'est un aspect plaisant et essentiel de la manière dont on vit sa vie. Mais une autre facette du libre arbitre est le fait qu'il commence à se déclarer, et on peut appeler cela « la volonté d'être libre ». En dépit de cette formulation attrayante, il s'agit d'une perspective décourageante pour une personne ordinaire, puisqu'elle implique l'engagement à pénétrer au cœur de l'inconnu, le détachement et la douleur potentielle de l'ultime connaissance de soi. Ce projet exige un vrai courage, et nous devrions donc prendre un moment pour examiner la source de notre volonté.

En 1944, j'ai vécu un terrible conflit avec ma pratique. Elle était sèche, sans vie et artificielle. J'agissais à partir d'une volonté cérébrale, de mon ego, et non à partir de mon cœur, de mon intelligence. Le fait est que la volonté de l'ego est limitée, parce que notre ego est limité. C'est un attribut personnel, qui se limite à nous. C'est simplement la somme de toutes nos expériences et acquisitions passées. Venant de la tête, la volonté donnera toujours le sentiment d'être forcée. Venant d'une origine finie, elle finira toujours par se tarir.

La volonté qui jaillit de l'intelligence du cœur est, par contraste, reliée à une ressource infinie – l'intelligence cosmique (*mahat*) et la conscience cosmique. C'est un puits qui ne s'assèche jamais. Le yoga appelle *prerajna* la volonté, ou incitation à l'action, issue de la cons-

225

cience universelle. Les personnes dépendantes de l'alcool ou de drogues sont encouragées à ne pas pratiquer de « contrôle de soi draconien », puisque sa source égoïque finira par s'épuiser et qu'un effondrement s'ensuivra. Au contraire, on leur dit de « s'en remettre à un pouvoir supérieur », ce qui signifie que leur contact est réapprovisionnée chaque jour à travers son contact avec la source cosmique de l'action intelligente. *Prerana*, que j'ai mentionné au chapitre 2, est la volonté intelligente de la conscience de la Nature, qui s'exprime à travers nous. Elle s'exprime à travers notre cœur, pas à travers notre tête. C'est en s'alimentant à la source de la volonté et de l'intelligence infinies que nous découvrons en nous-mêmes le courage de pénétrer les recoins intérieurs de notre Être.

L'intelligence que nous sommes maintenant en train de développer dépend de notre maturité émotionnelle et morale, à savoir la capacité de valoriser la vérité et de respecter une conduite éthique, la capacité d'éprouver l'amour dans son acception plus universelle, la compassion. Dans l'introduction à cet ouvrage, j'ai fait référence à Socrate en citant l'injonction philosophique « connais-toi toi-même ». Mais quelle est la valeur avérée de se connaître soi-même ? Cela doit bien servir à quelque chose. Socrate disait simplement que la connaissance de soi nous permet de vivre *délibérément*, dans un état de liberté. Voici l'analogie que je propose pour expliquer la signification du mot « délibérément » : la plupart d'entre nous avançons dans la vie comme des bébés de dix-huit mois. Un bébé de dix-huit mois continue à mettre un pied devant l'autre parce que, s'il ne le fait pas, il tombe. Sa marche est un chancellement constant, ponctué par des chutes. Vivre délibérément revient à vivre en adulte, à avoir un équilibre, un sens, un but, et à cheminer avec une autonomie et une assurance croissantes vers la liberté ultime.

L'étymologie du sanskrit offre un éclairage intéressant au stade où nous sommes arrivés. Je viens de dire

226

que nous apprenons à marcher comme des adultes. En sanskrit, « homme » se dit *mānava*. Par association à *manas*, cela signifie également « celui qui a un esprit ». *Māna* a une autre signification, celle de « vivre avec honneur et dignité ». L'implication est claire. Nous sommes des êtres humains, doués d'une intelligence qui donne un but et un sens à nos pas, nous efforçant de vivre de manière éthique, c'est-à-dire avec honneur et dignité.

Une question plane au-dessus de l'humanité : « Pouvons-nous vraiment atteindre la liberté ? » Nous avons souvent en tête la notion contradictoire que Gandhi, Jésus ou Aurobindo ont atteint la liberté, mais que nous ne le pouvons pas. Et notre expérience quotidienne, nos échecs et nos déceptions ne semblent que confirmer le préjugé que nous entretenons à propos de nous-mêmes. Mais lisez la biographie de Gandhi ou d'Aurobindo. Leur existence fut pleine d'échecs et de revers, d'engagements erronés et même, au début, d'immoralité. J'ai mentionné clairement que la base de ma vie dans le yoga fut un état faible et maladif. L'ostacisme, le ridicule et mon incompetence générale pour toute autre orientation.

Afin de résoudre ce paradoxe, nous devons revenir à la relation entre la Nature (*Prakṛiti*) et l'Âme (*Puruṣa*). Nous devons ici discerner le déterminisme de l'inévitabilité. Nous sommes biologiquement déterminés par la nature pour le bien de notre propre évolution. Au niveau biologique, ce déterminisme est si fort qu'il crée des manifestations inévitables – nous avons deux bras, deux jambes, une tête, etc. Au niveau de la conscience, les forces déterministes produisent en nous une forte prédisposition à – par exemple – répéter le plaisir, éviter la douleur, fuir ce que nous craignons, et laisser enfler l'ego et l'orgueil. Mais cela n'est pas inévitable. C'est seulement un terrain de jeu en pente. Le yoga est une technique minutieusement testée où la Volonté, qui œuvre par l'intermédiaire d'une intelligence capa-

227

ble de choisir et d'une conscience consciente d'elle-même, peut nous libérer de l'inévitabilité. Par ces moyens, nous pouvons marcher délibérément vers une émancipation individuelle et, par la grâce du Ciel, vers une liberté universelle.

On dit qu'Adam et Ève vivaient dans un état d'Unité primordiale ou originelle. Le yoga dit que la plus haute expérience de liberté est l'Unité, la réalité suprême de l'Unité. La situation difficile des êtres humains vient du fait que nous nous sentons coincés dans une zone mal définie entre le début et la fin d'un immense parcours. En mangeant le fruit défendu, Adam et Ève ont fait le premier pas vers l'individuation, et ils ont perdu l'unité primordiale. Nous poursuivons toujours leur pénible voyage. Nous ne pouvons pas revenir en arrière. L'endroit où nous nous trouvons est inconfortable – il nous faut donc continuer. En chemin, nous goûterons les fruits sucrés comme les fruits amers de l'individuation, et ils seront inclus et intégrés dans notre expérience du voyage vers la pleine conscience. Mais rien n'affirme que nous ne pouvons atteindre le but qu'est l'Unité, le Paradis Retrouvé, une Unité non pas primordiale, mais finale. Pour accomplir un si long voyage, il nous faut du pouvoir. En fait, nous avons besoin de trois pouvoirs (*śakti*).

Pouvoir et sagesse (śakti)

Il est temps à présent de retourner à nos propres origines dans la pratique du yoga afin de poursuivre notre Voyage Intérieur. Par la pratique, nous avons établi la puissance ou le pouvoir d'un corps sain (*śarīra śakti*), et nous ne devons pas la négliger. Mais un corps sans énergie ni conscience est à moitié mort. Au chapitre 3, quand nous avons parlé de *prāṇāyāma*, nous avons démontré l'importance essentielle du pouvoir de l'énergie pranique (*prāṇa śakti*). J'introduis maintenant un

autre pouvoir, celui de la conscience éveillée (*prajñā*). *Prajñā* est la conscience de la conscience. Il y a seulement quelques paragraphes, j'en ai fait mention comme la « conscience consciente d'elle-même », sans donner la traduction sanskrite. *Prajñā śakti* est le pouvoir de l'auto-conscience. *Prajñā* se traduit aussi par connaissance ou sagesse.

Ces trois pouvoirs doivent tout d'abord être alignés afin de se coordonner au pouvoir de l'âme (*ātma śakti*), de sorte qu'ils puissent se fondre avec lui. Le pouvoir du corps additionné de l'énergie peut, comme je vous en ai avertis au chapitre 3, surcharger le système en introduisant un voltage trop élevé dans un circuit non préparé. C'est en ajoutant le pouvoir de la conscience, ou conscience éveillée, que nous équilibrons ces forces gigantesques qui sont en nous. Cela rend possible l'expansion à chacun des niveaux (*kośa*), sans danger, effort ou surcharge. Le rôle de l'éveil est de remplir les écarts qui existent inévitablement entre les enveloppes physiques (les os, les muscles, etc.) et organique (les organes) de notre corps lorsque nous pratiquons *āsana*. Même quand nous intégrons les différentes enveloppes de notre corps, il reste des interstices que nous omettons d'emplir d'éveil et d'énergie. La pratique constante de tous les pétales du yoga finira par réparer tous les défauts inhérents au système humain. Le pouvoir que nous générons au moyen de la pratique du yoga doit devenir un tout cohérent et indissoluble. Le *yoga sādhana* est conçu pour unir les fibres à la peau et la peau aux fibres, en sorte qu'elles enroulent et entrelacent le *kośa* extérieur dans l'*ātma kośa*. Ce n'est qu'alors que l'Unité du pouvoir que nous créons en nous-mêmes peut être intégrée au pouvoir universel qui nous entoure. Si cela ne se produit pas, des divisions perdront inévitablement.

Dans ce chapitre, j'ai parlé de *maḥat*, l'intelligence cosmique, qui existe en tant que ressource universelle à notre disposition. *Prajñā śakti*, le pouvoir de l'éveil,