



Les Yoga Sutra de Patanjali (196 aphorismes, répartis en 4 chapitres) résistent à l'usure du temps (plus ou moins 2000 ans). La plupart des écoles et des professeurs de yoga dans le monde se réclament de la méthode et de la philosophie : si universelle, si propice à l'interprétation tant sa forme et sa langue (sanskrit) sont concises. La promesse est énorme : rien de moins que la Liberté !

Deux lectures : Marc Beuvain, téméraire 'as ususal nous invite au "passage à l'acte" de la reprise en main du mental tandis que Perina André nous fait voyager sous le soleil des fondamentaux de notre personnalité.

PAR PAULINE LORENCEAU AVEC MARC BEUVAIN ET PERINE ANDRÉ

Santé mentale

Marc Beuvain nous propose une lecture très contemporaine et énergique des 4 chapitres et nous invite résolument à l'action et au déconfinement. Il approfondit sa vision lors de stages pratiques basés sur les Yoga Sutra.

Mon enseignement du yoga est totalement inspiré du texte majeur les *Yoga Sutra* de Patanjali. Ils sont pour moi une notice humaine, issus de l'expérience de « quelqu'un » qui a vécu des états de conscience et en a tiré cet enseignement. Ils ne traitent que de la santé mentale et de la liberté de conscience. Ainsi ils n'invitent pas à la réflexion philosophique mais plutôt à l'action, au passage à l'acte. Cette école de pensée met en avant la nécessité de reprendre en main le mental,

grâce à différentes pratiques en fonction de là où vous en êtes. De cet effort peut venir à nous notre âme. Êtes-vous prêt ?

Sortir du confinement

Le premier chapitre traite du grand discernement, et la façon dont nous pouvons être en relation avec le monde physique ou subtil sans filtre imaginaire, mémoriel, émotionnel ou animal. La possibilité que nous avons de se relier à la fréquence de l'objet en évitant la compréhension mentale et en développant notre compréhension intuitive.

Il invite à la reprise en main et la musculation du mental, bien au-delà de la concentration. En développant notre sensibilité à nous-même, nous pouvons ressentir les directions à prendre dans notre vie et décider de rentrer en contact avec un « objet » pour une durée allant

de quelques jours à des décennies, pour s'imprégner de sa fréquence et en obtenir une compréhension totale.

Dans le contexte actuel, où nous sommes soumis à des influences et pressions multiples, nous sommes nombreux à ne plus être dans le train de l'histoire, à ne voir le monde que de notre rétroviseur... à être zombifié dans un carcan mental. Il est important de percer cette couche mémorielle pour voir, (percer pour voir) percevoir avec le cœur pour transcender (notre vision actuelle du monde humain) ou (notre perception du moment). Au-delà, il y a la réalité parallèle de l'être profond. C'est ce grand discernement qui nous aspire au-delà de notre côté humain vers l'être qui est le sujet du premier chapitre. Patanjali introduit le mental, ses activités, sa mécanique et la discipline qui permet de le tenir ; puis les 9 outils majeurs pour

Santé mentale (suite)

sa reprise en main et les conséquences de cette autre vision de la vie. Il nous parle aussi de la discipline nécessaire et des obstacles auxquels nous sommes tous confrontés. Le premier étant la maladie, perçue comme un déséquilibre physique, qui est le reflet de notre vitalité spirituelle. Quelqu'un qui s'abandonne à la vie qui le traverse redécouvre un ordre interne. Le message est fort. Et, en étant bien relié à soi-même, on entre dans des niveaux de compréhension intuitive d'où émergent les transformations.

Lorsque nous avons un regard porté avec le cœur, cela se perçoit pour les autres et il en découle un changement d'attitude. Combien de fois avez-vous changé votre relation à la nourriture, combien de fois avez-vous changé d'opinion politique, de point de vue, ces dernières années? Si vous répondez : aucune, il vous manque peut-être un éclairage de l'âme! Sinon une évidence peut vous apparaître et lors, vous prendrez le virage.

Maturité spirituelle

Dans le deuxième chapitre, Patanjali éclaire les *klesha*, que je traduis par conflits identitaires. Ici, il s'adresse à ceux qui sont ballottés dans la dualité, convaincus de savoir où sont le bien et le mal, et qui s'identifient et vivent leur point de vue. Ici, il nous rappelle notre propension à confondre le chauffeur et la voiture! Vous avez peut-être une voiture "femme", jeune vieux... mais vous n'êtes pas tout ça. Vous êtes le chauffeur, source de vie, et cela devrait être lui, le chef, l'autorité. Pour remédier à cette confusion, il nous parle de la nécessité de se détoxifier sur le plan mental et propose "asthanga yoga", ou les huit membres du yoga. Ce sont les outils majeurs du deuxième chapitre.



■ Représentation de Patanjali, l'auteur mythique. Il aurait étudié les Védas et en aurait tiré trois enseignements, dont les Yoga Sutra. Il est également reconnu comme le père de la médecine ayurvédique et de la grammaire sanskrite. Personnage physique ou légende? Il est probable que les Yoga Sutra tels que nous les connaissons aient été progressivement assemblés, corrigés... et certains commentateurs reconnaissent le chapitre IV comme un ajout postérieur.

"Le cocktail de notre vision habituelle est un mélange de mémoire et d'imagination"

La relation aux autres

Avant les postures, nous parlons souvent de discipline relationnelle, (*yama*), d'apprendre à être dans la non-violence, dans l'acceptation, dans l'ouverture... l'accueil et surtout la vérité. Cela permet de se relier aux autres sans créer de conflits.

Ensuite vient la discipline vis-à-vis de nous-même, avec la détoxification, *sauca* (*prononcé shaucham*) le nettoyage cellulaire avec des pratiques hygiénistes, alimentaires comme le cruditivisme... voir le jeûne. Cela donne un coup de fraîcheur cellulaire et évite que le corps ne soit une source de léthargie. Puis viennent les postures pour l'activité physique modérée, les pratiques respiratoires, rabot de notre couche humaine, Souvent j'observe que nous ne tenons pas mentalement plus de trente secondes dans l'éveil sensoriel ou le rappel de notre présence à ce que nous percevons ici et maintenant, par exemple la température de la pièce. Cette capacité de nous relier à notre environnement, à

notre peau, ou à notre respiration, doit être éduquée pour retrouver la sensation de l'être. L'activité méditative dont parle le deuxième chapitre est ce qui nous permet de nous mettre en relation avec notre âme. Pour effectuer nos choix en conscience, il nous faut sortir d'une attitude de soumission, ne plus être couché devant nos peurs et soutenir nos décisions en allant au bout de l'appel du cœur.

Transformation profonde

Pour résumer le troisième chapitre, Patanjali nous parle de la méditation comme le seul moyen de vivre une transformation profonde. Vous pouvez très bien avoir un bel équipement sensoriel, respiratoire, relationnel, il faut également mouiller le maillot pour s'approcher de la liberté spirituelle. En suivant cette voie de l'âme vous vous mettez en danger, vous ne savez pas comment vous allez agir, ni ce qu'il va se passer. Un méditant n'est pas une grande gueule, il est humble face à cette



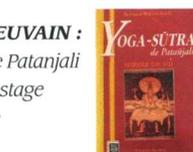
■ Marc Beuvain

FORMATION AVEC MARC BEUVAIN :

Les 4 chapitres des Yoga-Sutra de Patanjali
2 x 4 jours de stage ou 8 jours de stage
Victra Bruxelles : 8 au 11 octobre
et 19 au 22 novembre 2020
www.marcbeuvain.com

À LIRE

• *Le Yoga-Sutra de Patanjali, Le Yoga-Bhasya de Vyasa, la parole sur le silence.* Édition, traduction et présentation de Michel Angot, Les Belles Lettres.

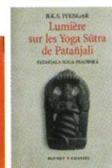
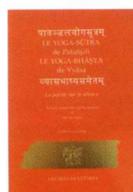


• *Yoga-Sutra de Patanjali, miroir de soi,* commentés par Bernard Bouanchaud, Agamat 1995

• *Yogasutra, Laurent Jouvét* Almora, 2020

• *Lumière sur les Yoga-Sutra de Patanjali,* commentés par B.K.S. Iyengar, Buchet Chastel, 2004

• *Le Yogasutra de Patanjali, commentaire grammatical et traduction par Pierre-Jean Laurent,* India Universalis Editions 2016



Quand tu partiras pour Ithaque

force qui le pousse à agir de façon qui peut sembler irrationnelle aux autres, il est porté par la méditation. Notre âme nous invite à nous confronter au réel d'une certaine façon ! Dans ce troisième chapitre, Patanjali nous éclaire également sur notre potentiel humain et notre puissance endormie. Ce sont les fameux pouvoirs et facultés extraordinaires (*siddhi*).

Conscience en liberté

Le quatrième et dernier chapitre aborde la grande liberté, qui est la conséquence des 3 premiers. Patanjali met en avant les différents types de libertés. La première pourrait être dite de l'équilibre global de la personne, de l'indépendance physique, respiratoire..., de la santé. La deuxième concerne l'état psychique qu'on obtient en retrouvant son identité, charisme, son cap ou créativité car nous copions beaucoup et oublions d'être créateurs. Ceci dit, il faut accepter de se sacrifier en mettant sa vie dans les mains de son âme, sans avoir peur des conséquences. Sans cette démarche intime, aucune transformation ne peut se produire, mourir à l'humain et s'en remettre à la force créatrice qui nous traverse. Cette liberté nécessite de transcender notre animalité, et de ne plus être sous influence de notre programme cellulaire, hormonal qui nous pousse à vouloir des choses. Pour rappel, cette liberté n'a rien à voir avec retrouver le calme, nous sommes dans quelque chose de beaucoup plus sérieux, plus mature.

Chacun d'entre nous aura une lecture et une compréhension des *Yoga Sutra* à la hauteur de sa spiritualité actuelle. ■

Propos recueillis par P. L.

YOGA-SUTRAS



• *Yoga-sutras Patanjali*,
Françoise Mazet,
Éditions Albin-Michel, 1991



• *Propos sur la liberté*,
commentaires des Yoga Sutras,
par Swami Satyananda Saraswati,
Union Européenne de Fédérations
Nationales de Yoga, 1984

• *La science du yoga*,
commentaires sur les yoga-
Sutras de Patanjali, I.K. Taimini,
Infolio Éditions



Perine André vit en Grèce où elle enseigne la démarche du Yoga. Elle nous parle ici de son travail sur les aphorismes qui vient d'être publié et pose les concepts fondamentaux

Partager mes impressions sur la traduction et les commentaires des aphorismes de Patanjali est une grande joie car le travail accompli au cours de ces dix dernières années fut une expérience très solitaire.

Répondant à la demande de quelques élèves désirant approfondir la philosophie du Yoga, je me mis en route, pleine d'enthousiasme et de conviction, sans réaliser la difficulté du texte et sans réaliser non plus le temps et l'énergie nécessaires à un tel engagement.

Mois après mois, j'approfondissais les aphorismes afin que la traduction exprime au mieux le sens qu'ils véhiculent et je travaillais les commentaires jusqu'à les rendre le plus clair possible. Parfois, l'angoisse et le découragement se sont mêlés à la concentration et à la persévérance, mais la détermination et la ferveur ne m'ont jamais quittée.

Tout au long de ce voyage si passionnant, j'ai été intensément émerveillée par la dimension de l'être humain, par sa richesse intérieure, ses facultés et son potentiel d'évolution.

Enfin, animée d'une profonde gratitude envers cette extraordinaire aventure et du bonheur immense de l'avoir vécue, je finirai en citant ces quelques vers du grand poète grec Kavafi qui se font l'écho de tout engagement :

*Quand tu partiras pour Ithaque,
souhaite que le chemin soit long,
riche en péripéties et en expériences...
Garde sans cesse Ithaque
présente à ton esprit,
ton but final est d'y parvenir...
Ithaque t'a donné ce beau voyage :
sans elle, tu ne te serais pas
mis en route...*

• *La philosophie du Yoga, les aphorismes de Patanjali Traduction et commentaires* : Perine André Publications Enastron 2019. Contact : redaction@lejournalduyoga.com



Libération intérieure

1.3 "Lorsque les mouvements du mental s'arrêtent, l'observateur est établi dans sa spécificité."

La conscience (l'observateur) est caractérisée par le fait de voir [avec le sens de connaître], mais cette particularité ne s'exprime que lorsque le mental est tout à fait clair, c.-à-d. sans aucune activité. Dans la philosophie du Yoga, la conscience est située au plus profond du soi ; le mental,

lui, est situé dans la partie plus externe du soi et par conséquent entre la conscience et le monde situé pour sa part à l'extérieur du soi. Ainsi, la conscience doit traverser le mental afin de voir le monde et la réalité. Tant que ce n'est pas le cas, elle est en quelque sorte fusionnée

à la réalité, devenant alors prisonnière, ce qui provoque la souffrance existentielle du soi, souffrance de l'âme. Lorsque le mental est en état de clarté absolue, la fusion de la conscience prend fin et le soi est libéré de la souffrance existentielle.

I.21 "La pleine conscience est accessible avec un enthousiasme puissant." Pour accéder à la libération de la conscience, il est fondamental que la personne soit vivement et profondément intéressée par le voyage, le chemin, par la démarche elle-même, indépendamment de la libération à laquelle elle mène, car c'est la démarche qui permet d'avancer, tel un navire sur l'océan de la vie. L'enthousiasme puissant, lui, serait alors le moteur ; la conviction, l'ardeur et la vigilance [voir I.20] seraient, elles, le carburant tandis que la pleine conscience, destination finale, indiquant la direction, serait le phare qui brille dans la nuit. ■ P.A.