



# YOGA

SCIENCE DE L'HOMME INTÉGRAL.

CAHIERS DE SUB



*Couverture de* RENÉ DESSIRIER

# YOGA

science de l'homme intégral

# YOGA

## SCIENCE DE L'HOMME INTÉGRAL

Textes et études  
publiés sous la direction de  
JACQUES MASUI

LES CAHIERS DU SUD

28, RUE DU FOUR. PARIS (6<sup>e</sup>)

1953

IL A ÉTÉ TIRÉ DU PRÉSENT OUVRAGE  
15 EXEMPLAIRES SUR VÉLIN PUR FIL LAFUMA  
DONT 4 EXEMPLAIRES NOMINATIFS,  
9 EXEMPLAIRES LETTRÉS DE A A I  
ET 2 EXEMPLAIRES MARQUÉS H. C.

*Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation  
réservés pour tous pays, y compris l'U. R. S. S.*

*Copyright by Editions des Cahiers du Sud, 1953.*

## INTRODUCTION

### LE YOGA, SCIENCE DE L'HOMME INTEGRAL?

*Nous autres, Occidentaux, sommes sur le point de parvenir au carrefour que les penseurs de l'Inde avaient atteint il y a quelque sept cents ans avant Jésus-Christ. C'est la raison véritable pour laquelle nous sommes à la fois embarrassés et stimulés, inquiets, mais intéressés, en présence des concepts et des images de la sagesse orientale.*

HEINRICH ZIMMER.

*L'Inde a apporté beaucoup de choses au monde. Elle a réussi là où d'autres ont échoué et inversement. Dans le bilan qui se prépare elle occupera, avec la Grèce, la première place. Aussi serait-il fort utile de dégager quelques-uns de ses apports les plus originaux parmi lesquels il convient de placer au tout premier plan, le yoga, catégorie tout à fait particulière à l'Inde<sup>1</sup>.*

*Peu de peuples plus que les Indiens ont manifesté un goût aussi prononcé pour le concret, non dans un sens matériel, pour l'obtention de biens terrestres, mais dans le sens d'un*

1. Bien d'autres « réussites » seraient encore à citer : notamment sa très antique conception de la réalisation individuelle et sociale assurant à la société un équilibre parfait dans un ordre rigide et, à l'homme, une absolue liberté d'accomplissement.

Il faudrait parler également de sa cosmologie et de certaines de ses doctrines métaphysiques, qui réconcilient l'esprit et la matière, l'être et le devenir, mettant un frein à la vieille querelle du nouménalisme et du réalisme. Mais le yoga est ce que l'Inde a apporté au monde de plus caractéristique et sans nul doute, jamais, sans lui, elle n'aurait atteint les sommets spirituels par lesquels elle brilla dans l'histoire de la culture.

*réalisme métaphysique, en vue de la réalisation intégrale de l'être.*

Rarement, et uniquement par nécessité apologétique, la connaissance pour le plaisir de la spéculation attire les penseurs indiens, mais toujours, au contraire, l'expérimentation in concreto. Les données ontologiques doivent être vécues. Elles le furent à l'origine, elles doivent l'être à nouveau. Connaître pour accumuler des savoirs, analyser le créé sans profit pour l'être, n'a commencé à les intéresser que ces temps derniers devant l'exemple de l'Occident moderne et l'impérieuse tâche d'organiser matériellement le pays.

Pour l'Indien, la connaissance est donc, avant tout, un moyen de réalisation, une puissance pratique pour la découverte de la nature des choses, en vue non seulement de l'épanouissement de nos virtualités cachées, mais de l'établissement définitif de l'être dans Cela d'où nous tirons notre réalité essentielle.

Lorsqu'on parle de la « métaphysique hindoue » il est absolument indispensable de faire une distinction avec les nombreux systèmes qui ont fleuri en Occident depuis plusieurs siècles. Ces systèmes éveillent immédiatement chez l'homme d'aujourd'hui l'idée de quelque chose de très lointain, de très éloigné de la vie : une sorte de rêverie qui n'intéresse que son auteur. La métaphysique hindoue n'a rien à voir avec ses systèmes : elle est à la fois impersonnelle et sans âge<sup>2</sup>. De plus, elle est essentiellement in actu : l'homme doit s'accomplir en elle et l'individu se jauge non en degré d'avoir, mais en degré d'être.

Pour l'Oriental, et l'Hindou en particulier, le critère de la vérité est l'expérience (anubhava), aussi bien dans les choses de l'esprit que pour les sciences naturelles. Pour connaître il affirme qu'il faut être. Toutes les plus belles spéculations

2. N'est-il pas significatif de voir de nombreux savants physiciens, et notamment Oppenheimer, se mettre à l'étude du sanscrit afin de pouvoir lire dans le texte les vieux traités de l'Inde où ils paraissent trouver une métaphysique capable de soutenir leurs découvertes ?

du monde si elles ne peuvent, en quelque manière, être vécues ne demeurent que de brumeuses ratiocinations. On est loin, comme on peut en juger, de l'idéalisme à l'occidentale, auquel on avait souvent comparé certaines écoles indiennes.

Mais comment expérimenter, vivre, une métaphysique ? De la même manière, que les sens sont prolongés par l'emploi d'instruments scientifiques, nous pouvons adopter certaines disciplines qui étendent à un degré inimaginable, nos facultés naturelles d'expérience intérieure. Le yoga n'est rien d'autre que l'expérience totale de la vie humaine. Il est, de plus, l'aspect vivant, l'application expérimentale, de la connaissance révélée traditionnelle (véda)<sup>3</sup>.

De nos jours, où tout va à rebours, on se contente d'assimiler une théorie pour n'aller vers sa réalisation que dans quelques cas exceptionnels qui apparaissent tout à fait anormaux... tandis que les Anciens « pratiquaient » d'abord et spéculaient ensuite (d'où la nostalgie de certaines écoles philosophiques depuis Kierkegaard). Pour la pensée indienne la raison et ses pouvoirs n'interviennent jamais qu'après coup, pour exprimer, pour rendre intelligible suivant certaines catégories mentales et une logique afférente, ce qui a été vécu dans les profondeurs de l'être. Sa culture s'est édifiée ainsi, sur du vécu, véhiculé d'abord par le langage des mythes, ensuite par les images et les symboles et, beaucoup plus tard, par des idées. Contrairement à ce qui s'est passé ailleurs, jamais ne se sont imposés à sa croyance des dogmes sclérosés, ni des constructions dialectiques impeccables mais sans air. La pensée indienne demeure toujours ouverte à l'expérience intérieure : les spéculations et les dogmes sont « vérifiés » sans cesse grâce à l'inéluctable nécessité de trouver l'être en soi et, du même coup, la liberté. Le

3. A ce titre, on peut dire que tout homme suit une certaine forme de yoga adaptée à ses qualifications personnelles et à sa fonction. Forme qui est éducation de l'être, propre à rendre vivante la connaissance théorique. Dès lors, comme dit Coomaraswamy : « Tout Hindou est dans quelque mesure un praticien du yoga » (*Hindouisme et Bouddhisme*, Paris, 1949, p. 71).



yoga est responsable de cette remarquable primauté du spirituel vivant.

Dès lors, le yoga est un moyen de re-cosmisation. Il remet en conjonction notre être séparé, avec le Réel; il recrée la participation, il re-lie (yoga = joindre). Vestige d'une science plusieurs fois millénaire, il témoigne que « nous portons en nous un noyau immortel, supra-individuel » (ZIMMER).



Il ne se manifesterait pas aujourd'hui un intérêt accru pour le yoga et, d'une manière générale, pour la mystique et toutes les formes de l'histoire des religions s'il n'existait une soif intense de redéfinition de soi dépassant la simple curiosité intellectuelle.

L'homme moderne, qui a perdu la faculté d'approcher les choses de l'esprit par le « cœur » (les facultés cognitives du cœur se sont larées et l'ancien langage symbolique a perdu son efficacité), est cependant dévoré par le démon de l'expérimentation. Produit d'un âge scientifique, il veut tout démontrer... S'il retrouve aujourd'hui, lentement, la foi métaphysique, il veut également sentir la morsure d'une expérience pour admettre les doctrines métaphysiques. Il ne perd jamais de vue, d'autre part, les vertus de la pensée logique, même s'il aperçoit confusément ses limitations. Il désire pénétrer la vie intérieure suivant la démarche particulière à sa génération dans l'espoir de découvrir une voie de réalisation nouvelle qui ne soit ni celle du moine, ni celle du yogin ou du soufi en vue de s'unifier avec « Quelque chose » qu'il ne peut nommer, mais qu'il désire posséder.

Cette exigence engendre un dilemme qui est peut-être à l'origine de l'impasse dont parle Zimmer dans notre épigraphe : il nous faut tout retrouver, mais au moyen de formes nouvelles d'expression qui n'ont pas encore été élaborées, car lorsque nous tentons d'utiliser les anciennes techniques et leurs symboles nous allons au-devant d'un échec certain :

seuls quelques êtres privilégiés peuvent aujourd'hui revivre efficacement les expériences de nos Pères. Et le grand orientaliste ajoutait : « Il nous faut entrer dans la période nouvelle par notre propre voie, résoudre les problèmes par nous-mêmes : car, si le vrai, l'éclat de la réalité, est le même partout, il se réfléchit diversement suivant les miroirs qui en reçoivent l'image. La vérité apparaît différemment dans les différents pays, aux différents âges, selon les matériaux vivants d'où ses symboles ont été façonnés<sup>4</sup>. »

\*  
\*\*

Il est encore trop tôt pour établir une synthèse définitive de nos connaissances sur le yoga<sup>5</sup>. Il nous manque des éléments importants, notamment du côté du tantrisme, pour pouvoir brosser un tableau complet de cette extraordinaire « mystique ». Aussi, nous sommes-nous contentés, pour l'heure, de réunir les travaux de spécialistes qui, à des titres divers, ont amorcé son étude.

On peut approcher le yoga de multiples façons : comme une phénoménologie de l'âme, une psychologie des profondeurs, une thérapeutique psycho-physiologique, une méthode d'ascèse spirituelle, etc. Par sa démarche propre, tellement précise, il se saisit de tout l'être. Rien ne demeure dans l'ombre. Tout doit être éclairé, purifié et finalement ré-intégré consciemment. Le salut est au prix d'une conquête de notre nature réelle, qui est liberté.

Dans ses grandes lignes, le yoga nous apprend à nous détacher entièrement des apparences pour nous attacher à Cela seul qui est réel... mais il nous apprend aussi à demeurer et à nous servir de la Manifestation sans subir sa séduction périssable.

4. Cf. Zimmer, *Philosophies of India*, New-York, 1950, p. 1 (traduit en français par M.-S. Renou, Payot, 1953).

5. Un premier essai a été tenté par M. Eliade qui nous a donné un travail remarquable qu'il compte reprendre et compléter.

Pour la plupart des Occidentaux, le yoga est encore enveloppé de mystère et de merveilleux, car jusque récemment, ses vulgarisateurs ont produit une très mauvaise littérature, mettant complaisamment en vedette les charismes (siddhi), ou pouvoirs « miraculeux », ainsi que les facultés nouvelles qui s'éveillent chez certains candidats, après un entraînement adéquat.

Le yoga a naturellement subi au cours des temps une lente élaboration. Il est probable qu'à l'origine, dans les premières phases de fixation de ses règles, il s'agissait moins d'une « entrée » dans l'intériorité de notre être que d'une conquête permettant de transcender le temps et d'abolir la condition humaine avec ses souffrances. Il s'agissait donc bien d'une délivrance (échapper au karma), elle est demeurée le but. Cependant le yoga est devenu aussi un moyen de connaissance et une sorte de laboratoire d'expérience de la métaphysique, un pragmatisme spirituel. Outre son objectif essentiel : refaire l'homme, lui offrir les moyens d'opérer sa seconde naissance, il s'est mué en science de nos mouvements physiques, vitaux et mentaux. Et ceci, par nécessité, afin de les conquérir pour les dépasser et atteindre enfin l'Identité suprême, le Cela, dont parlent les Upanishads.

Il paraît incontestable que toutes les cultures traditionnelles connurent une certaine forme de yoga, celui-ci étant à la base de la religion ou, pourrait-on dire, la religion à l'état pur. Sans vouloir faire état des influences qui, dans certains cas, sont indéniables, on retrouve aussi bien dans le Taoïsme que dans le Christianisme ou dans l'Islam, des disciplines ascétiques analogues à celles du yoga. En allant plus loin on retrouverait des analogies plus proches encore de la religion égyptienne et de la Grèce des Mystères.

Ce qui, dans certaines sociétés, ne dépasse pas les techniques primitives de l'extase s'élabora dans l'Inde — et ailleurs sous des formes voisines — en une véritable science de l'homme intégral. Nous voulons entendre par là les moyens mis en œuvre, consécutifs à une parfaite connais-

sance de soi, au physique comme au moral, pour la réalisation complète de notre être. Au lieu de science, on pourrait également parler d'art. D'ailleurs, il est souvent fait allusion, dans les textes, au pouvoir magique de l'art pour obtenir les transformations nécessaires à la réalisation yogique. Grâce à cette science, ou à cet art, qui existait bien avant l'épanouissement des doctrines philosophiques (darshana) classiques, l'Inde a pu exprimer les métaphysiques les plus hardies que le monde ait connues. Le moment n'est-il pas venu de prendre les mesures nécessaires pour préserver cette science, un des biens les plus précieux qu'il ait été donné à l'homme de découvrir ?

\*  
\* \*

L'animal réalise sa loi, allant, en quelque sorte, jusqu'au terme de ses possibilités. Franchir ses propres limites supposerait le développement d'organes (cellules nerveuses cérébrales ?) susceptibles d'appréhender une plus vaste étendue des couches supérieures du Réel, ce qui revient à assumer les conditions de la vie humaine. Le yoga se saisit de l'ambiguïté de la nature humaine, à la fois animale et plus qu'animale ; elle la résout en la menant à son terme qui est connaissance et possession de soi. La dualité a été abolie et, du même coup, l'ambiguïté cesse.

Par le yoga, comme par toute expérience religieuse authentique, l'homme réalise sa loi, mais en pleine conscience. Ceux qui suivent la voie dévotionnelle la réalisent aussi, mais sans pénétrer dans les arcanes de l'être. Ils demeurent, pourrait-on dire, dans la pure sensation amoureuse...

Dès lors il est clair que le yoga\* ne s'adresse qu'à quelques-uns. Le yogin est davantage un héros (vira) qu'un saint car il reçoit à mesure qu'il conquiert. Bien sûr, la sainteté,

6. Quand nous parlons du yoga sans épithète, nous entendons le raja yoga qui sera décrit plus loin dans ce recueil.

qui n'exclut pas l'ascèse, est également conquête<sup>7</sup>, mais chez la plupart des saints, la sainteté est un don, une grâce, activée par la dévotion. Au terme, l'être entier est transformé, beaucoup moins par une volonté personnelle que par l'intrusion du Divin, qui œuvre dans l'âme. Le yogin, tout en s'ouvrant à Dieu pour qu'Il opère en lui, travaille davantage sur soi, et la première étape débute par la conquête auto-consciente du corps.

A la grande différence de l'attitude chrétienne qui, depuis que l'idée de la Chute fut associée à la chair, a été jusqu'à se servir de maladies comme moyen de réalisation, le yoga veut un corps parfaitement sain et totalement intégré. Il y a donc, au départ, une conquête de l'animalité. Les mouvements discordants, les désirs inopportuns sont dirigés par une prise de conscience de leur processus.

Quoique le « travail sur soi » constitue une importante partie du yoga, il ne se limite pas à une introspection continue pouvant conduire à une auto-déification solitaire (c'est la tentation inévitable et la déviation des débutants). Le yoga est aussi, suivant les paroles de la Gîtâ, « l'habileté dans les œuvres ». Le yogin est celui qui transforme, en illuminant, tout ce qu'il touche. Son but n'est pas toujours la délivrance personnelle, dans un retrait total du monde. Il exerce, de près ou de loin, une immense influence sociale, en déversant par sa présence, sa parole ou son action, la connaissance supérieure qu'il a acquise.

Cette connaissance n'est pas — il est bon de le rappeler — le résultat d'un effort mental ou d'une sorte de sur-activation de l'intelligence. Elle semble naître de rien et cependant elle est tout... « Docte ignorance », diront les chrétiens, ou « inconnaissance » suivant les belles paroles d'un moine anglais du moyen-âge<sup>8</sup>. Tel le saint, ou le sage, le yogin n'est tout au plus qu'un témoin docile, par la bouche duquel parle

7. Swâmi Siddheswaranânda montre bien dans l'étude qu'il leur consacre tout ce qui apparente saint Jean de la Croix au raja-yogin.

8. Cf. *Le nuage d'inconnaissance*, Documents spirituels, n° 6, Paris, 1953.

*l'Intelligence suprême. Mais ne savons-nous pas, depuis Socrate, que la sagesse est une maïeutique ?*



*Le yoga est le moyen le plus sûr, le plus systématique pour atteindre le cœur de l'être. Sa réussite est comparable à l'entrée dans une dimension supérieure de la conscience. Elle produit deux grandes races de contemplatifs : ceux qui ne voient plus rien d'autre que la nouvelle dimension qu'ils portaient en eux à leur insu, et ceux qui continuent à voir les dimensions coutumières, mais avec, de surcroît, cette dimension nouvelle qui donne son sens à toutes les autres.*

*Comme l'exprime le bouddhisme Zen : après le satori (l'illumination définitive), les nuages sont toujours les nuages, les champs toujours les champs, rien n'a changé, mais, en plus, s'est établie une vision permanente<sup>9</sup>, d'une réalité sous-jacente à tous les phénomènes, internes ou externes, et sur laquelle ceux-ci se déroulent sans cesse tel un immense jeu (lilâ) où nous pouvons nous immerger et nous perdre (l'homme ordinaire), ou surmonter en transmuant la nécessité en liberté (l'homme réalisé).*

*Les premiers résultats de la sadhâna (discipline à suivre), quoique peu spectaculaires, opèrent néanmoins de grandes transformations chez l'adepte (sadhak) : ré-équilibration, reconditionnement des plans, re-structuration, etc.*

*Tout cela n'est pas l'apanage du yoga seul. Il existe d'autres voies traditionnelles qui provoquent aussi l'éclatement de l'ego illusoire. Toutefois le yoga nous intéresse à un titre particulier car il a parfaitement jalonné la route, il a indiqué les voies. Quoiqu'il ne puisse s'apprendre dans les livres, l'abondante littérature qui a été conservée nous ouvre, théoriquement tout au moins, des perspectives entièrement nouvelles sur notre nature et nos capacités<sup>10</sup>.*

9. Sans permanence il n'y aurait point de réalisation yogique : il n'y aurait que l'instant.

10. Au moment où la médecine redécouvre l'importance fondamentale des

Mais s'il peut indiquer à tous la voie à suivre et nous éclairer dans beaucoup de domaines il est heureux qu'un Jung, qui a tiré un parti considérable de l'étude du yoga, ait déconseillé catégoriquement d'essayer d'élaborer de toute pièce un yoga occidental et chrétien<sup>11</sup>.



Peut-on, comme l'a fait Rudolf Otto dans son remarquable ouvrage de mystique comparée, réduire le yoga à une « mystique de l'âme » ?

Il est vrai que le yoga ne semble posséder aucune allure théiste malgré ses invocations à Ishvara, et que ses méthodes ne font guère allusion à Dieu. Toutefois, le but implicite n'est-il pas désigné par toute la tradition indienne dans l'équation célèbre : atman = brahman ? Ce que Otto voulait dire c'est qu'il n'y a pas dans le yoga de développement mystique au sens où nous entendons généralement celui-ci, qui comprend tout un cortège de manifestations dévotionnelles. Le yoga n'est pas intrinsèquement une mystique, quoique sous certains de ses aspects populaires il s'y apparente.

Les grands docteurs de l'Inde, et notamment les védantins, étaient-ils des yogins ? Otto, dans son parallèle aujourd'hui célèbre, entre Maître Eckhart et Çankara<sup>12</sup>, veut nous faire croire que ce dernier et sa doctrine n'avaient presque rien à voir avec le yoga : il aurait été un mystique tout simplement (mais encore faudrait-il s'entendre une fois pour toutes

interactions réciproques entre le corps et la psyché, et s'avise de reconsidérer l'origine de nombreuses maladies par l'état de l'âme, il n'est pas sans intérêt d'étudier les méthodes du yoga pour atteindre à la maîtrise du mental. Remarquables aussi sont les effets de certains « exercices » yogiques sur le métabolisme ou pour l'harmonisation du système vago-sympathique. (Dans ce domaine le Dr Th. Brosse a été une pionnière.)

Le yoga embrassant l'homme intégral, il était fatal également que la psychologie demande au yoga de l'éclairer sur les rapports entre le conscient et l'inconscient.

11. Cf. C.-G. Jung, *Le Yoga et l'Occident*, in *Approches de l'Inde*, Paris, 1949, p. 320.

12. Cf. *Mystique d'Orient et Mystique d'Occident*, Payot, Paris, 1951.

sur ce terme ambigu). Certes la « mystique » de Çankara était froide (plus près de nous, Guénon, qui lui doit tant, n'est-il pas, lui aussi, un « froid », — ce que beaucoup lui reprochent?) mais, aurait-il jamais pu écrire une ligne si son être entier, comme celui de tous les grands maîtres de l'Inde, n'était baigné d'expériences yogiques?

Il serait vain, d'autre part, de chercher dans le yoga une méthode scientifique. Si sa démarche, parfois, peut paraître telle, son « esprit » est tout autre. Il en est de lui comme des autres aspects de la pensée de l'Inde pour qui est inconnu le désir d'explication scientifique de l'univers. Lorsque celui-ci perce, tardivement, il demeure chargé comme chez les pré-socratiques, d'un besoin de réalisation qui est bien amour de la Sagesse avant toute chose. Dès lors, c'est une erreur de vouloir appliquer au yoga, comme à la tradition indienne en général, la terminologie philosophique occidentale dans le sens que celle-ci a acquise depuis la Renaissance. Il n'y a point de « philosophie » du yoga, ni même de métaphysique indienne, au sens propre du terme, à moins que l'on accorde à celui-ci le sens de réalisation par la connaissance (vidya). Il n'existe que des doctrines de libération ou, suivant certains, comme M. Eliade et A. Daniélou, de ré-intégration.

En parlant de science, à propos du yoga, il ne faut donc pas entendre celle-ci au sens moderne mais, nous l'avons dit, comme la connaissance des moyens propres à assurer la complète réalisation libératrice de l'homme. Cette connaissance exigeant d'entrer dans les mécanismes intimes de ces moyens, le yoga prend une allure scientifique, cependant qu'on ne s'y trompe pas!

Que reste-t-il aujourd'hui du yoga? Cette question, souvent posée, n'a jamais reçu de réponse satisfaisante car il est difficile d'apprécier s'il demeure encore de nos jours beaucoup de yogin authentiques. Il semblerait que la tradition ne soit pas perdue et que les enseignements vivants se perpétuent toujours de maîtres à disciples, mais, en pré-



sence de l'état actuel du monde, bien des yogin se cachent, ou évitent de révéler leurs réalisations à des tiers. Quoi qu'il en soit, le yoga a tellement imprégné l'Inde que partout on flaire son influence. Il subsiste d'ailleurs, de ses conquêtes, une extrême plasticité mentale et un pouvoir de concentration inconnu de la plupart des occidentaux. Il émerveillait déjà Max Muller.

Existe-t-il enfin, un yoga moderne, mieux adapté à notre temps ? Nous ne ferons pas état des efforts de vulgarisation, plus que douteux, auxquels se livrent de soi-disant maîtres. Ce sont ces tentatives qui, malheureusement, risquent de jeter un discrédit sur le yoga. Celui-ci ne peut changer de substance : il pourrait tout au plus se ré-unifier et se voir appliquer à nouveau sous sa forme intégrale. C'est ce que voulait Shri Aurobindo qui, dans une œuvre importante : la Synthèse des yogas<sup>13</sup>, a refondu ses aspects multiformes pour refaire un yoga unique qu'il enseigna durant un quart de siècles dans son ashram de Pondichéry. L'avenir dira si cette extraordinaire aventure spirituelle portera ses fruits.



Dans les pages qui suivent nous nous sommes efforcés de donner du yoga un aperçu aussi complet que possible depuis ses origines jusque dans ses formes les plus élaborées. Le moment nous est en effet apparu favorable pour tenter de réunir les études des meilleurs spécialistes en la matière. Il circule encore trop de notions fausses sur cette antique discipline pour que nous n'ayons pas été tentés d'offrir un recueil de travaux authentiques qui doivent permettre de reconnaître l'extrême originalité et l'importance de ce sujet.

Notre but n'a pas été seulement de parler du yoga, en montrant ce qu'il est et ce qu'il n'est pas, mais aussi d'esquisser quelques études comparatives avec les méthodes de

13. Cf. *The Synthesis of Yoga*, nouvelle édition, Pondichéry, 1949. Les six premiers chapitres ont été traduits en français, Paris, 1939.

*réalisation dans d'autres traditions spirituelles : chrétiennes, islamiques, etc.*

*Il nous a même semblé utile de mettre en parallèle les efforts de l'artiste pour circonscrire l'inspiration, avec certaines étapes de concentration, dans le yoga.*

*Nous aurions aimé étendre les comparaisons avec les préoccupations actuelles de la psychologie et, notamment, avec les dernières hypothèses de C.-G. Jung, sur la synchronicité. Mais il est peut-être encore trop tôt pour évaluer les résultats des psychologues occidentaux à la lumière de nos connaissances sur le yoga. Il reste encore trop à faire. Nous nous sommes bornés sur le plan physiologique, à montrer que la médecine contemporaine a commencé à étudier les effets de la respiration volontaire et à appliquer les premiers résultats pour guérir de nombreux troubles fonctionnels et, même, organiques.*

*A mesure que nous nous éloignons des origines, nous nous éloignons aussi des sources de notre être, suivant les voies traditionnelles. Nous nous sommes enchaînés au temps et nous avons brisé les mythes qui permettaient, au delà du langage, de rejoindre le lieu non situé, l'illud tempus dont nous rêvons parfois lorsque se taisent les mille voix de l'ego.*

*La nostalgie de l'âge d'or, ou de l'homme primordial, montre qu'il y a un problème du temps à la base de la réalisation de soi... et cependant, suivant de nombreuses traditions, l'âge d'or nous accompagne toujours et peut être réintégré à tout moment. Le yoga se présente comme l'une des voies royales de retour au centre créateur de l'Être.*

JACQUES MASUI.



I

**ÉTUDES GÉNÉRALES**



## LE YOGA

CE QU'IL N'EST PAS; CE QU'IL EST;  
CE QU'IL PEUT DEVENIR

*Ce qu'il n'est pas.*

Le Yoga n'est pas être, c'est-à-dire réalité. Ni être absolu ni être relatif. Il ne donne pas lieu à ontologie. Il n'est ni essence ni existence, parce qu'il n'a pas été enseigné aux humains par Platon ou Aristote.

Le Yoga n'est pas pensée. Il ne se propose pour but ni de concevoir des représentations, ni de raisonner, ni même de juger. Il ne concerne aucune vérité, ne s'expose à aucune erreur, alors que magie ou science peuvent se tromper. Il peut se buter en des impasses, mais aussi forcer des obstacles.

Il n'est pas méthode, quoiqu'on l'ait érigé en méthode universelle. Méthode est une notion grecque; pourtant l'idée de chemin qu'elle implique coïncide avec ce que les vulgarisateurs de l'Orient appellent sentier : sinon une route confortable, aisée à parcourir et qu'aucune intempérie n'efface, du moins une direction, comme lorsqu'il s'agit d'aller vers le levant ou le couchant. Dans la méthode triomphe l'intellectualisme rigoureux, alors que la rigueur du Yoga se situe en marge de l'intelligence.

Le Yoga n'est pas un processus naturel. Nature, d'après le latin *nascor*, implique vie. Le yogin n'est pas quelqu'un qui se laisse vivre, quoique personne ne soit aussi peu enclin que lui à se sui-

cider. Le Yoga abonde en artifices, mais non artificiels. En scrutant ce sujet nous ne sommes ni dans le rationnel ni dans l'irrationnel. Nature, raison, notions occidentales.

*Ce qu'il est.*

Une pratique, certainement. Manière d'être résultant de manière de se faire. Du factice, mais, répétons-le, non de l'artificiel. Comment pourrait porter à faux une pratique exempte de prénotions, extérieure à toute considération de vérité ? L'indianisme, qui existe depuis cent cinquante ans, n'aurait-il pas encore soupçonné que le rationnel c'est l'hellénisme et que l'indianité recherche autre chose : l'authentique ? Le chantre, selon les Védas, dogmatisait sur la spécificité des sons parmi les syllabes psalmodiées, à la fois entendues et proférées. Le yogin, fort indépendant de la tradition védique, s'acharne à l'authenticité dans les gestes ; mieux encore, dans les postures.

Gardons-nous cependant d'exagérer ce parallélisme. Le Yoga peut devenir une scolastique rituelle, car il se brahmanisa. Mais cela même atteste une origine non brahmanique ; ajoutons : non indo-européenne, car il n'offre aucun caractère iranien. Cette remarque a de l'importance. Si loin que se trouve le Penjab du fleuve Jaune, le Yoga possède certaines communautés avec le taoïsme, alors qu'il est inconnu des Aryas antérieurs au bouddhisme.

L'authentique n'est ni du vrai ni du réel ; plutôt du spontané qui, exploré, pratiqué, devient théorique et même classique. La Grèce, supposons-nous volontiers, a reconnu, exploré la raison ; que nenni ! elle l'a faite, et de façon arbitraire, puisque grecque ; puissante en sa simplicité, mais combien rudimentaire auprès de la logistique moderne ! Le yogin explore et précise des comportements, découvre une logique des gestes. Cela pouvait paraître arbitraire lors du scientisme ; mais après la psychologie de la tension chez Pierre Janet ou le pragmatisme de James, après Binet et la psycho-technique, après la réflexologie de Pavlov, au temps de Merleau-Ponty, que nous serions naïfs si le Yoga nous semblait impensable !

Nous sommes certes plus familiers avec le « positif » de Comte qu'avec « l'authentique » des religions. Mais le Yoga s'avère techni-

que de l'humain, alors que Comte fournit des mythes sociaux sur l'humanité. Le positivisme est construction abstraite, simplisme déconcertant, alors que le Yoga découvre, précise les fonctions vitales. Notre positivité ne fut qu'une phase du romantisme. Tant pis pour ceux qui possèdent à priori cette conviction. L'Hindou rêve, les yeux sur son nombril; l'Européen pense.

La recherche du yogin n'est compromise par aucun préjugé. Ni social, malgré l'ambiance de la caste, ni religieux, malgré l'application assurément possible de l'ascèse à la religion, aux grouillantes religions. Exploration de la ressource vitale nullement supposée à priori telle ou telle. Voilà vraiment de l'objectivité, autant que chez l'astronome qui décèle une planète ou l'explorateur qui découvre une terre inconnue. Mais c'est plus encore, de l'authenticité, car la vérification par expérience vécue (*Erlebnis*) s'affirme assidue, obstinée. Le yogin ne s'est cru ni ange ni bête. Il a dressé le bilan de ses mouvements, naturels ou acquis. Il fait jouer ses muscles par faisceaux ou isolément. Il investigate les modalités, les ressources, les effets de la respiration. Il promène sa conscience parmi les régions de son corps. Il discerne ses fonctions, les sépare ou les combine. Vivant sa physiologie, il repère son anatomie : processus assez contraire à celui de la curiosité occidentale.

Aucun préjugé, nous semble-t-il. En est-ce un, cette théorie des souffles vitaux, les *prânas* indiens, les *πνεύματα* grecs? Souffles, humeurs circulent, et l'attitude qu'on adopte envers soi-même accable ou conforte. Discerner souffles et humeurs serait trop ou trop peu précis. Mais existent des circulations, qui se peuvent accélérer ou restreindre. Avec une anatomie fautive le yogin a forgé des conceptions physiologiques non seulement plausibles, mais révélatrices de fonctions, qui déconcertent notre positivité. Il dispose d'un clavier aux immenses ressources, comparables à celles que fait jouer un « organiste » magistral. Et c'est pourquoi Albert Schweitzer, anthropologue, biologiste, musicien, à telle phase de sa carrière, éprouva le besoin de se situer relativement à l'Inde, comme on se référerait à la musique pythagoricienne.

Le Yoga fut donc enquête sur mouvements et fonctions possibles, avec la respiration comme point de départ et toute circulation — de lymphe, de sang ou de courant nerveux, notions occidentales —, comme suite nécessaire. Mais, aussitôt après, entraîne, à travers imprudences, maladresses, risques graves. Entreprise fascinante, cette exploration de la vie par postures et gestes



naturels ou contre nature, sans qu'aucune prénotion religieuse freine ou altère l'avidie curiosité.

La hardiesse pratique des yogins se scolastisa par l'usage qu'en firent les brahmanes, au service de fins religieuses très différentes. Mais il y eut à toute époque une flamme d'héroïsme dans l'entreprise, susceptible d'être toujours poussée plus loin. L'ambition magique, le dogmatisme doctrinal stimulait l'audace de cette *Aufhebung* vers la possession de soi<sup>1</sup>. On se tromperait en concevant le Yoga comme foncier dans la mystique religieuse indienne; quoiqu'il y soit devenu nécessaire et banal, il fut toujours le sport de grands audacieux, à l'écart des cultes collectifs et des dogmes. Ne s'imposa-t-il pas aux jaïns, aux bouddhistes, autant ou plus qu'aux adeptes de Vishnu et de Çiva?

Mircea Eliade, analyste des origines du Yoga, est à cet égard le meilleur guide, comme Arthur Avalon, analyste du tantrisme, fut le connaisseur des tardifs cultes « hindous ». L'origine du Yoga n'est pas brahmanique, pas indienne, mais mongoloïde; aussi la Chine, toujours solidaire des Mongols, eut-elle son taoïsme, si foncièrement gymnaste de la respiration, et l'Inde, toujours solidaire du Tibet, son bouddhisme, son tantra saturés de gymnastique respiratoire.

Ce qu'il est, le Yoga, c'est certaine manière de se faire : celle du *yukta* qui par sa discipline de yogin est « joint », c'est-à-dire en cohésion selon ses fonctions vitales, en équilibre dans ses possibilités de régir, d'effectuer sa vie. Le contraire de dispersé, de naïvement incohérent, d'impuissant ou inconscient. Symbole : la tortue maîtresse de ses attitudes : prudente en sa démarche, sans risque, une fois rétractée en l'inviolable quant à soi. Mais banal, exotérique cet autre sens, non primitif mais dérivé, du mot *yukta* : « joint à l'absolu », fusionnant avec le principe suprême dans la fade *bhakti* vishnuite ou selon le redoutable çivaïsme.

### *Ce qu'il peut devenir.*

Le sens du mot yoga peut donc perdre ou attester la rigueur que lui infuse la racine *yuj* : connexion, étroite solidarité entre fonc-

1. Nous nous gardons de dire ici : réalisation de soi. La suite montrera pourquoi.

tions ou organes multiples. La « roue » symbolise cette cohésion mieux encore que la « tortue ». L'engin circulaire et à palette par lequel une noria fait passer de l'eau tour à tour dans l'un ou l'autre des deux terrains qu'elle irrigue est prestigieux symbole, autant que parfait emboîtement. De la solide solidarité des fonctions dépend l'efficience.

Nous venons de préciser que la jonction avec l'absolu est exotérique auprès de la cohésion intrinsèque et structurale. La fruste ascèse — découverte, maîtrise des fonctions organiques — pouvait se transposer soit en fainéante dévotion à quelque divinité, soit en compréhension intellectuelle, *jñāna*, qui à la limite joindrait l'*âtman* suprême. Voilà pour l'orthodoxie.

Mais abondèrent les sectes hétérodoxes, où l'on ne pénétrait qu'après le rejet de la caste, donc où le *dharma* n'était pas védique. Jaïns et bouddhistes ont assidûment pratiqué le Yoga dans certain usage « sectaire » : valeur décisive du renoncement, de l'ascèse pacificatrice; nécessaire pratique d'un renoncement intégral. Les parangons sont des yogins prestigieux, mais aspirant à expulser tout vouloir-vivre au lieu de conquérir capacités utilitaires ou mérites religieux. Précisons : ce furent les sectes qui indianisèrent le Yoga, non les brahmanes; mais il ne tarda pas à s'imposer dans les cultes traditionnels.

Et puis il y eut (même à haute époque) le *tantrisme*, plus hindou que brahmanique, cette paradoxale fusion de traditions et d'innovations sectaires. Le Yoga, désormais pénétré de magie et d'érotisme non voluptueux, mais sacramentel, y contribue plus que le veda.

Comment s'étonnerait-on, dès lors, en constatant qu'aux abords de l'ère chrétienne le *Mahābhārata*, notamment dans sa fameuse *Gîtā*, donne au mot Yoga une acception si élastique : n'importe quel genre de discipline est un Yoga : non pas tant méthode que carrière, entreprise, sorte d'initiative. Chez Rāmakrishna, Tagore, Aurobindo l'acception n'est ni plus vague ni plus précise. Souplex de signification.

Utilisé par les cultes dans les *darśanas* (systèmes) orthodoxes, le mot Yoga convient, en particulier, à une philosophie jumelle du *sāṃkhya* : celle des *Yoga sūtras*. Mais l'ouvrage, dès ses débuts, nous offre une acception remarquable : *cittavrittinirodha*, « restriction de l'activité » mentale. Cela signifie : non une pensée, mais arrêt de toute discursion, suspension de la spontanéité spéculative

pour discipliner par concentration énergies et postures. Signification voisine de l'usage bouddhique du Yoga comme moyen de vider la conscience, afin que les fantaisies de l'intellect ne risquent pas de stimuler le vouloir-vivre. Pourtant le *Mahâyâna*, Grand Véhicule, cet effort magistral du bouddhisme philosophique, atteste un maximum de virtuosité spéculative. Son Yoga de maîtrise, non de restriction, se fait constructif chez les *Yogâcâras* comme lorsque, dans l'Allemagne moderne, à la circonspection critique de Kant succède l'ampleur géante de ces thèses absolues (*absolute Setzung*), hardies, grandioses où s'affirment Fichte, Schelling, Hegel. Un ou deux indianistes connaisseurs de la *deutsche Romantik*, à la suite de Stcherbatsky, ne s'y sont pas trompés. Le maximum d'assurance peut accompagner le maximum de circonspection.

Le bouddhisme, en somme, fut Yoga de salut, transposition métaphysique du Yoga de santé. « *Evviva la salute!* » La seule différence profonde entre le *Mahâyâna* bouddhique et le *tantra* hindou consiste en ce que le Grand Véhicule construit des pensées dogmatiques — approximation de *nirvâna*, délivrés bénéfiques, alors que le *tantrika* « réalise », effectue par *sâdhana*, des magies. Essor métaphysique, subtilité technique : deux formes de transition entre le brahmane des *brâhmanas* et l'hindou de l'« hindouisme » — ces deux types indiens qui sont de toute époque historique, plutôt que l'un antique et l'autre moderne. Ainsi corrigeait Sylvain Lévi l'impression que pouvait produire le magistral exposé de Barth<sup>2</sup>. Seuls, les premiers indiens établis au Penjab furent sans *Yoga*; ceux qui s'établirent sur le Gange, plus hindous qu'aryas, s'initièrent à cette pratique.

Hindoue fut la rencontre de ces deux pratiques : le Yoga et la gymnastique sexuelle. Nous ne visons pas ici le *Kâma Sûtra*, manuel de volupté, mais l'usage des symboles érotiques dans l'hindouisme. Ce Bhartrihari qui fut un jour sur deux ascète, et l'autre parut débauché, comprenons-le donc comme vénérateur de Çiva, de Krishna, ces formes divines où l'absolu s'affirme l'absolu par la conciliation des contraires. Avant qu'Arthur Avalon et Mircea Eliade aient expliqué l'« honorabilité » du tantrisme, cette phase de la religion indienne était taxée d'infamie. Ne projetons plus dans un pays païen et tropical les susceptibilités chrétiennes. Les

2. Cf. *Les Religions de l'Inde*.

seules sectes qui, là-bas, prohibent l'Eros, ne sont pas chrétiennes pour autant : nous les appelons jaïnisme et bouddhisme.

\* \* \*

Évitons, si possible, que le lecteur se méprenne sur le présent exposé. Certes, il y est invité par la popularisation actuelle d'un prétendu Yoga parmi nous. Résumons ce qu'un public cultivé, non spécialiste, doit connaître, si l'on met le sujet à sa portée.

Le Yoga des *Yoga sūtra* est un programme de sagesse autant que d'efficiencé, puisqu'il aboutit à *dhyāna*, compétence en pensée, et *samādhi*, recueillement total dans la pensée. L'ouvrage montre la possibilité d'acquérir la connaissance juste à travers la maîtrise des souffles et des fonctions mentales. Domination intégrale sur la vie, grâce à une ascèse de l'esprit. Mais celui-ci n'est ni substance comme l'*âtman* des Védantins, ni simple justesse de pensée comme chez les bouddhistes.

Le bouddhisme fut un Yoga visant la dépossession de soi, la dissociation du soi; en même temps un Yoga devant effectuer la pensée juste. Le moine du Petit Véhicule y parvient à force de se répéter le néant de l'« *ego* ». Il s'agit non pas tant d'acquérir des pouvoirs que de détruire un *karman* et d'empêcher toute réacquisition karmique. Attitude proche de l'attitude jaïna, qui dégrasse l'organisme physiologico-psychologique encombré de scories matérielles, résidus intempestifs de la vie mal vécue, de la pensée mal effectuée. Mais le Grand Véhicule s'envole vers un radieux *nirvāna* en élaborant des *bodhisattvas* désintéressés, capables, à la limite, de se muer en bouddhas détenteurs de ce désintéressement qui est suprême puissance. Donc le bouddhisme est un Yoga métaphysique et eschatologique autant qu'ascétique; il abolit l'ontologie en dénonçant le non-sens du réalisme. Par ascèse, épistémologie souveraine.

Le tantrisme entasse et fait s'interpénétrer tous les idéaux et cultes, toutes les pratiques de piété ou d'efficiencé. Au lieu d'éluder le divin il fabrique de la divination et de la divinisation, effectuant le salut comme on confectionne une drogue. Il retient du brâhmanisme sa foi en des formules et des sonorités vocales, mais il vise moins le *dharma* de caste qu'un *sādhana* de rites magiques. La pureté se décante à travers l'impur, le diaphane à travers l'opaque, le désintéressement parmi la grosse jouissance. Il opère au

lieu de prier, réalise au lieu d'aspirer. Répétons-le : Yoga de magiciens.

Ainsi, alors que le Yoga ne semble pas indien par ses origines, il a partout transformé l'homme du Penjab en Hindou. Il a opposé l'Inde à l'Iran dans la religion vécue. Du Véda qui était un savoir il a fait une pratique. Pourtant le pneumatisme des souffles vitaux était indo-européen. Ici s'impose l'opportunité de connaître les travaux du Dr Filliozat sur la médecine en Grèce et dans l'Inde. Accident mémorable, mais fait isolé : quelques moines de l'Athos spécialistes d'un Yoga grec et chrétien. Le gros problème, c'est l'affinité ainsi que la différence qui existent entre la gymnastique des *prânas* dans l'Inde et la gymnastique respiratoire des taoïstes, qui, eux, ne sont pas indo-européens, mais vécurent dans l'ambiance des Mongols et en connexion avec le Thibet.

### *Ce qui rejoint le Yoga.*

Le Yoga paraît se populariser en Occident. Un sportif pratique le judo des Japonais; certains gymnastes, certains masseurs prétendent ne pas ignorer la gymnastique respiratoire des yogins. Devant de tels faits, l'Oriental se borne à sourire. Le judo transforme-t-il des Parisiens en *samourais* ?

Ce qui rejoint le Yoga, c'est l'effort moderne européen et américain pour mieux interpréter l'anatomie, assouplir les corps dans le sport, fonder la réflexologie. Plus encore, les psychologies du comportement, qui ne sont ni matérialistes ni spiritualistes. Les coordinations nerveuses, les attitudes conscientes, les symptômes ou ignorances de l'inconscient, les automatismes normaux, les ambiguïtés pathologiques ont labouré, fertilisé la psychologie occidentale. Elle progresse puisqu'elle se cherche au lieu de se croire en possession d'elle-même comme avec Victor Cousin. L'histoire des religions, la comparaison systématique non pas tant des philosophies que des mentalités, font présager que le Yoga, étudié par des non-Indiens, pourra être diversement interprété. Il ne faudra pas croire trop vite que l'on aura tout compris; et l'utilisation ne sera satisfaisante que lorsque l'on aura compris moyennement.

## LE PROBLÈME DES ORIGINES DU YOGA

On a observé depuis quelque temps que le *Yogadarçana*, le « système » du Yoga, exposé par Patañjali et ses commentateurs, n'épuise pas l'ensemble de l'idéologie et des techniques yogiques. A côté de ce Yoga « classique » ou « systématique », on a pu distinguer un certain nombre de Yogas « vernaculaires », voire « populaires ». (Il faut pourtant s'entendre sur le sens de ce terme : il ne s'agit nullement d'une *création* des couches populaires, mais d'une *réadaptation*, à l'usage de telles couches, d'une idéologie et de techniques de méditation découvertes par des contemplatifs et des « saints ».) On a observé en outre que le Yoga est présent partout dans la spiritualité indienne, aussi bien dans la tradition orale que dans les littératures sanscrite et vernaculaires. Ce qui revient à dire que le Yoga — sous sa forme « classique » ou « populaire » — constitue comme une dimension spécifique de la spiritualité indienne. A tel point que, lorsque le christianisme s'est adapté aux réalités indiennes, lorsqu'il devint authentique et dépassa le stade hybride d'une importation purement extérieure — ce christianisme indien fit siennes certaines méthodes yogiques de méditation et de prière. Mieux encore : l'élite intellectuelle indienne, qui depuis quelque temps vient de découvrir les méthodes de la recherche scientifique occidentale, utilise — parfois presque sans se rendre compte — les techniques yogiques de concentration. Pour bien accomplir son travail scientifique, le savant indien puise inconsciemment à cette tradition pan-indienne immémoriale : dans son laboratoire ou à sa table

de travail, il se « concentre » sur son objet d'étude avec une « attention éveillée » qui rappelle étrangement les premières étapes de la discipline yogique.

Cette solidarité de la spiritualité indienne et du Yoga (ce terme étant compris dans son sens le plus général : c'est-à-dire de discipline psycho-mentale) pose plusieurs problèmes, et d'abord celui de l'origine de telles techniques de méditation. D'une façon générale, les grandes créations de l'esprit indien dérivent de deux « sources » : 1) l'héritage védique, remontant en dernière instance à la tradition spirituelle des Indo-Européens; et : 2) l'apport des diverses cultures aborigènes pré-aryennes, qui ont fini par être « hindouisées », mais qui représentent la création proprement dite du sol asiatique. Soit dit en passant, ces cultures extra-aryennes et pré-aryennes de l'Inde n'étaient nullement le produit de peuples « sauvages » ou « primitifs »; comme structure, elles appartenaient à la grande classe des cultures archaïques, et plus d'une était supérieure à la culture des envahisseurs indo-européens (on sait que ceux-ci triomphèrent de leurs adversaires non aryens, grâce surtout à une supériorité militaire).

Or il suffit de jeter un rapide coup d'œil sur la religion védique pour se rendre compte que le Yoga, s'il n'en est pas tout à fait absent, n'y est présent que sous une forme rudimentaire et presque sans conséquences pour la véritable spiritualité védique. Et pourtant les Indiens védiques connaissent l'ascèse (*tapas*) et même certaines formes d'extase; mais il ne semble pas que le Yoga proprement dit était connu et appliqué dans les milieux orthodoxes. Si on se rappelle que nombre d'autres éléments qui n'existaient point dans le védisme et le brâhmanisme primitifs dominant, depuis le moyen âge, ce qu'on a pris l'habitude de nommer l'hindouisme, une conclusion s'impose : les techniques yogiques représentent l'héritage de l'Inde aborigène, pré-aryenne et, tout comme les autres caractéristiques de cet hindouisme (le culte de la Grande-Déesse, la dévotion pour les divinités locales, les *grâma-devatâs*, la dendrolâtrie, etc.), elles ont été seulement acceptées et assimilées par le brâhmanisme.

Dans la grande synthèse hindouiste peuvent être identifiés d'innombrables éléments extra-brâhmaniques et extra-aryens, qui ont fini par éclipser, en même temps que le panthéon védique, les formes védiques de la religiosité. Mais tous ces éléments non aryens ont été au préalable homologués à des schémas ou des valeurs

brâhmaniques. Un dieu local a été intégré au panthéon indien en lui trouvant pour ancêtre mythique un des grands dieux védiques. Un rituel extra-brâhmanique n'a pu être validé qu'à partir du moment où il a été homologué au sacrifice védique. Rien n'a été accepté au sein de l'hindouisme (que ce soit un lieu de culte, une coutume, un mythe, etc.) avant de lui avoir trouvé une ressemblance quelconque avec les formes de la religiosité brâhmanique. Insensiblement, d'homologation en homologation et d'assimilation en assimilation, la religion de l'Inde aryenne arrive à changer complètement de figure : le védisme se transforme en brâhmanisme, celui-ci devient à son tour, au moyen âge, l'« hindouisme », vaste synthèse où se donnent rendez-vous tous les courants mystiques sectaires, ainsi que tous les cultes populaires. Mais il y a un point qui ne manque pas d'importance : *c'est sous le signe de l'orthodoxie* que la synthèse de tous ces éléments hétérogènes a été obtenue. Aucune assimilation n'a été validée sans avoir été d'abord homologuée à une valeur traditionnelle.

Les pratiques yogiques devaient, à leur tour, se servir du même moyen, emprunter le même itinéraire. Leur énorme prestige dans l'hindouisme n'a pu être obtenu qu'après l'acceptation du Yoga par l'orthodoxie. Or nous venons de voir que les valeurs non aryennes étaient acceptées et finalement assimilées par un processus d'homologation avec la tradition brâhmanique. Dans le cas du Yoga — qui est, en tout premier lieu, *pratique ascétique* — la seule valeur orthodoxe à laquelle il pouvait être homologué était le *sacrifice*. D'une part, parce que le sacrifice — tout comme le Yoga sur un autre plan — était un acte aboutissant à la conquête de la *réalité*; d'autre part, parce que, dans l'économie même du sacrifice védique, un élément nouveau était intervenu, à savoir l'« *intériorisation rituelle* », c'est-à-dire l'expérimentation « mystique » de certains gestes et actes qui, auparavant, avaient été de simples gestes et actes concrets, rituels. La technique yogique acquiert droit de cité dans le brâhmanisme par une interprétation *proprio modo* du sacrifice védique; c'est-à-dire en considérant certaines pratiques spécifiques (par exemple, la discipline de la respiration) comme une « *intériorisation rituelle* ».

Dans la religion védique, le sacrifice jouit d'une extrême importance. Il y est tout-puissant, et les dieux eux-mêmes subsistent et prospèrent grâce aux offrandes rituelles. « C'est le sacrifice, ô Indra, qui t'a rendu si puissant... C'est le culte qui a aidé ta



foudre lorsque tu pourfendis le dragon », affirme le *Rig Veda* (III, 32, 12). C'est le sacrifice qui est le principe de la vie et l'âme de tous les dieux et de tous les êtres (*Çatapatha Brâhmana*, VIII, 6, 1, 10, etc.). Au début, les dieux étaient mortels (*Taittiriya Samhitâ*, VIII, 4, 2, 1, etc.); ils devinrent divins et immortels par le sacrifice (*ibid.*, VI, 3, 4, 7; VI, 3, 10, 2, etc.). Le sens métaphysique de cette excessive valorisation du sacrifice semble être le suivant : le sacrifice manipule le *réel* par excellence, c'est-à-dire le *sacré*; et c'est de cette *réalité sacrée* que dépendent aussi bien le Cosmos et la Vie, que les diverses manifestations de la divinité.

Avec le temps, le sacrifice védique prend une signification encore plus profonde. Les *Brâhmanas*, — cet « ensemble rituel le plus vaste et le plus compliqué que les hommes aient jamais échafaudé », comme le définissait A. Barth, — élaborent toute une symbolique du sacrifice et des pièces sacrificielles. L'officiant devient lui-même dieu (*devâtma*) et gagne l'immortalité, car le sacrifice équivaut à une « nouvelle naissance », à une véritable initiation. Cette conception du sacrifice comme instrument de « divinisation » et d'immortalité s'élargit avec le temps. Nous trouvons dans certains *Brâhmanas* l'affirmation que seuls « ceux qui savent sont immortels ». La science à laquelle ces textes font allusion signifie, au début, l'accomplissement parfait des sacrifices; mais, avec le temps, l'ensemble des connaissances rituelles et liturgiques perd sa valeur, et une nouvelle science, celle de la *connaissance de Brâhman*, vient prendre sa place. Du *ritualisme*, on passe ainsi à la métaphysique, et ce mouvement de translation sera parachevé dans les Upanishads, qui lui donneront une ampleur jusque-là inconnue.

La *méditation* sur le sacrifice conduit à la *substitution du sacrifice*. On y substitue, en effet, au sacrifice concret un « sacrifice intérieur »; autrement dit, on y identifie les pièces rituelles et les actes du cérémonial védique avec certains organes et fonctions du corps humain. Et ce que l'on obtient au moyen du sacrifice concret — à savoir l'immortalité, la participation à la condition divine (*devâtma*) — on le gagne tout aussi bien par l'ascèse (*tapas*) et par le Yoga. De cette manière, toutes les pratiques ascétiques et les techniques contemplatives, qui, par leur essence même, ne s'intéressaient plus au ritualisme védico-brâhmanique, et même s'opposaient à lui, trouvaient droit de cité à l'intérieur du brâhmanisme et pouvaient être assimilées sans aucune crainte par l'orthodoxie.

L'ascèse (*tapas*) est considérée comme un sacrifice. Si dans le sacrifice védique l'on offre aux dieux du *soma*, du beurre fondu et le feu sacré, dans le *tapas* on leur offre un « sacrifice intérieur », dans lequel les fonctions physiologiques se substituent aux libations concrètes et aux objets rituels. La respiration est souvent identifiée à une « libation ininterrompue ». Le *Vaikhânâsasmârta sūtra* (II, 18) parle du *prânâgnihoṭra*, c'est-à-dire du « sacrifice quotidien (offert) dans la respiration ». Or on sait que le rythme respiratoire et surtout la rétention du souffle (*prânâyāma*) joue un rôle considérable dans la pratique yogique : c'est en disciplinant son souffle et en le ralentissant au maximum, que le yogin obtient un état d'autonomie à l'égard de la « conscience de son corps » et réussit la concentration de son flux psycho-mental « en un seul point » (*ekâgratā*).

Le *Kaushîtaki-Brâhmana Upanishad* (II, 5) montre comment le *prânâyāma* a été homologué à l'une des plus illustres variétés du sacrifice védique, l'*agnihoṭra* (oblation au feu, que chaque maître de maison devait accomplir quotidiennement, le matin avant le lever du soleil, le soir après le coucher) : « Ils le nomment « *agnihoṭra* intérieur ». Tant qu'il parle, l'homme ne peut pas respirer, et alors il offre sa respiration à la parole; tant qu'il respire, il ne peut pas parler, et alors il offre sa parole à la respiration. Ce sont là les deux oblations continues et immortelles; dans la veille et dans le sommeil, l'homme les offre sans interruption. Toutes les autres oblations ont une fin et participent à la nature de l'acte (*karma*). Les anciens, connaissant ce vrai sacrifice, n'offraient pas l'*agnihoṭra*. »

En dépit de son aspect fruste, ce texte ne manque pas de grandeur : toute une physiologie mystique y est contenue; car les organes et les fonctions physiologiques sont assimilés à des opérations à la fois rituelles et spirituelles. Si on se rappelle que le rite indien implique toujours une dimension cosmique, nous avons affaire à un système multiple d'homologations et d'assimilations, réalisées sur des niveaux différents : cosmique, physiologique, rituel, spirituel. Ce système d'homologation se trouve déjà dans les Védas, mais il triomphera d'une manière définitive dans le tantrisme. Or un fait mérite d'être signalé : c'est surtout grâce aux techniques yogiques que le tantrisme s'est organisé comme un « système » cohérent, avec une idéologie et un rituel propres. On se rend compte alors du rôle exercé par le Yoga dans l'histoire

de la spiritualité indienne : le Yoga « intériorise » le rituel, il insuffle une valeur nouvelle à toute forme fossilisée, il se réadapte continuellement aux besoins toujours nouveaux de l'esprit humain.

L'exemple de l'« *agnihotra* intérieur » que nous venons de citer peut servir de modèle pour comprendre le processus d'assimilation, de la part de l'orthodoxie brâhmanique, des idéologies et des pratiques extérieures. Homologué à une valeur traditionnelle brâhmanique, le Yoga finit non seulement par gagner droit de cité dans l'hindouisme, mais il s'élève même à une place dominante, il devient une dimension spécifique de l'hindouisme. Bien entendu, ceci ne s'est pas fait sans une résistance parfois exacerbée de certains milieux orthodoxes. C'était, d'une part, le ritualisme qui résistait à l'« intériorisation » ; mais c'était surtout la résistance à l'égard de nombreuses variétés de « magie » et de « mystique » qui cherchaient à s'imposer et gagner une certaine suprématie en se donnant, toutes, comme une forme du « Yoga ». Il ne faut pas perdre de vue ce fait : que les techniques yogiques héritaient d'un passé immémorial, où les techniques de l'extase voisinaient avec la sorcellerie, le fakirisme et les formes aberrantes de physiologie mystique. Comme on le sait, maintes fois l'ascèse côtoie, dans l'Inde, l'orgie et les pratiques licencieuses. Dans le tantrisme, par exemple — qui, tout comme le Yoga, utilise largement l'héritage du substrat pré-aryen —, certaines pratiques licencieuses risquent d'y être interprétées à la lettre, bien que leur sens en soit aussi symbolique. Pourtant, tout ceci est signe non de décadence, mais de vitalité et de fraîcheur spirituelle. A le bien comprendre, c'est encore une preuve de l'authenticité archaïque et de la vigueur de la spiritualité indienne. Car on sait que pour les sociétés archaïques la sexualité n'est pas une activité « profane », mais, au contraire, une source d'énergie sacrée. Ce qui nous semble, à nous, Occidentaux du XX<sup>e</sup> siècle, pratiques aberrantes et licencieuses n'est, pour les sociétés qui les ont vues naître, que des rituels et, en dernière instance, des méthodes, pour la sacralisation de l'homme et du Cosmos.

Nous avons fait allusion à la résistance de l'orthodoxie à l'égard de certaines formes de Yoga « populaires », voire « aberrantes », pour souligner le travail d'intégration et de synthèse qu'a représenté l'assimilation des techniques yogiques par le brâhmanisme. C'est dire que, en fin de compte, le Yoga hindouisé représente réellement une synthèse, où le génie indo-européen est présent.

Le Yoga « classique », notamment celui qui fut exposé par Patañjali, constitue un exemple parfait d'intégration et de valorisation des techniques archaïques dans un « système » idéologiquement solidaire des autres créations philosophiques de l'Inde sanscrite.

Mais il reste toujours ce fait que le Yoga — comme d'ailleurs les deux autres éléments spécifiques de l'hindouisme : la *pūja* et la *bhakti* — est une création *pan-indienne*, c'est-à-dire un édifice spirituel achevé sur le sol même de l'Inde, et non pas apporté par les envahisseurs indo-européens. Ni les Iraniens ni les autres groupes ethniques aryoglottes, ne connaissent une méthode spirituelle similaire, bien qu'ils n'ignorent ni la « magie » ni les différentes techniques d'extase et de méditation. Le culte populaire (*pūja*) et la dévotion mystique (*bhakti*) constituent aujourd'hui la véritable vie religieuse de l'Inde entière, aussi bien pré-aryenne qu'« aryenne », tandis que dans la religion védique la *pūja* et la *bhakti* ne jouaient presque aucun rôle. Quant à la Grande Déesse et au nombre infini de divinités féminines locales (*grāmadevatās*), on sait qu'elles dominent l'hindouisme, bien qu'elles soient presque absentes du panthéon et du culte védique. En un mot, l'hindouisme est la création de l'Inde tout entière, synthèse spirituelle de prodigieuses proportions, dépassant de beaucoup la tradition apportée par les Indo-Européens. Or, pour le rappeler encore une fois, le Yoga appartient à l'Inde tout entière, mais en premier lieu il représente l'héritage archaïque aborigène, qui est, on le sait, d'une très haute antiquité.

Cette constatation pose un nouveau problème. On commence aujourd'hui à mieux connaître l'ensemble des « techniques mystiques primitives », ce qu'on appelle dans la littérature ethnographique le « chamanisme »<sup>1</sup>. Peut-on supposer que les techniques yogiques dérivent d'un « chamanisme » aborigène et pré-aryen ? Avant de répondre à cette question, une remarque préliminaire : partout dans le monde, le chamanisme actuel trahit le syndrome de dégénérescence; même lorsqu'ils ne présentent pas de notes aberrantes (intoxication avec certains champignons, ivresse, pseudo-transes, etc.), les divers chamanismes actuels (nord-asiatique, nord-américain, océanien, etc.) laissent entrevoir un long processus de décadence et même d'abâtardissement. D'ailleurs, nombre de my-

1. Nous avons consacré récemment tout un livre à l'analyse historico-religieuse de ce phénomène; voir *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 1951.

thes et traditions chamaniques parlent d'une époque lointaine où le chaman disposait *réellement* de pouvoirs occultes extraordinaires : il pouvait, par exemple, descendre aux Enfers et monter au Ciel *in concreto*, et non pas en extase (en transe) comme il le fait aujourd'hui. Tous ces faits semblent nous indiquer l'existence antérieure d'une forme, disons plus « pure », de chamanisme, lorsque celui-ci n'était pas dominé par la « magie » et n'impliquait pas nécessairement les trances cataleptiques et la phénoménologie aberrante de l'extase. Par conséquent, lorsqu'on se pose le problème des relations possibles entre les techniques yogiques et le chamanisme, il ne faut pas tomber dans cette grave erreur de méthode et comparer le Yoga aux phénomènes chamaniques *actuels*. (Surtout il ne faut pas comparer le Yoga et le chamanisme central-asiatique, ce dernier ayant été, *sous sa forme actuelle*, fortement influencé par le bouddhisme et indirectement par certaines formes « populaires » de Yoga.)

Les notes caractéristiques du chamanisme sont les suivantes : une initiation (réelle ou extatique) comportant la mort et la résurrection symboliques du candidat; capacité de « voir » les âmes des humains, de les suivre lorsqu'elles abandonnent le corps (durant le sommeil, par exemple, ou pendant une maladie) et de les rattraper, pour les réintégrer au corps; capacité de descendre aux Enfers, pour chercher les âmes des malades ravies par les démons ou pour conduire et « fixer » les âmes des décédés; capacité d'ascension aux plus hauts Cieux, pour offrir le sacrifice aux Êtres célestes et s'entretenir avec eux, etc. Apparemment, rien d'analogue entre le Yoga dans le sens propre du terme (technique de méditation) et ces expériences chamaniques. Il y a pourtant certains points communs, et en premier lieu l'intérêt — aussi bien de la part du yogin que de la part du chaman — pour l'âme, pour la vie spirituelle : le chaman est un « spécialiste » de l'âme; le yogin commence son apprentissage en se concentrant surtout sur sa vie psycho-mentale. Nous ne voulons pas pousser la comparaison trop loin : l'apprentissage chamanique ne coïncide nullement avec celui d'un yogin; mais il y a toujours ce point précis : une technique comme l'autre représente un effort d'*intérieurisation*, impliquant la solitude, l'ascèse, la concentration. Évidemment, tandis que le futur chaman cherche à obtenir les moyens de « voir » les esprits, de quitter son corps, de monter au Ciel, etc., le yogin poursuit en premier lieu la maîtrise absolue de sa vie psycho-

mentale et la délivrance finale. A l'extase chamanique s'oppose l'enstase yogique (*samâdhi*). Les deux techniques ont bifurqué, et ceci depuis déjà très longtemps. Mais on peut supposer que le Yoga aussi bien que le chamanisme représentent deux phénomènes spirituels dérivés d'un fonds traditionnel commun, d'une très haute antiquité. On reconnaît certains « motifs chamaniques » dans nombre de Yogas populaires, et, au contraire, on identifie parfois des méthodes yogiques dans l'apprentissage des chamans (par exemple, la méthode de la concentration, surtout chez les Esquimaux).

Nous ne disposons d'aucun moyen d'investigation pour atteindre ce fonds commun spirituel de l'humanité archaïque. Mais il existe toute une classe de mythes qui font allusion à une époque « paradisiaque » où l'homme était libre de monter *in concreto* au Ciel et de s'entretenir avec les dieux. Il se peut que ces mythes reflètent une certaine spiritualité primordiale, déchue et presque disparue par la suite. (On sait ce que veut dire « monter au Ciel » et « s'entretenir avec Dieu » : ce sont des formules imagées pour exprimer une certaine spontanéité spirituelle, connue, de nos jours, uniquement par les mystiques et les contemplatifs de diverses religions.) Il se peut que, tout comme les techniques chamaniques de l'extase s'efforçaient de réintégrer cette expérience « paradisiaque » dont parlent les mythes, le Yoga archaïque, ou mieux : les techniques de méditation et d'enstase qui ont fini, plus tard, de constituer les formes *historiques* des Yogas que nous connaissons aujourd'hui — il se peut, disions-nous, que ces techniques indiennes poursuivaient, elles aussi, au début, la réintégration d'un état primordial. Car la délivrance obtenue par le Yoga *historique*, bien qu'elle réponde à un problème *récent* de la spiritualité indienne (la « délivrance » n'intéressait pas les Indiens de l'âge védique!), reprend, sur un autre niveau, la réintégration de l'état de liberté et de spontanéité illustré par les mythes. L'état de *samâdhi* ou de *sahaja*, d'« expérience non conditionnée », représentent, sur le plan de la conscience « moderne », l'état de spontanéité et de béatitude atemporelle dont parlent continuellement les mythes du « paradis », en évoquant un *illo tempore*, depuis longtemps révolu. (Sur un tout autre plan on sait que, dans le christianisme, l'expérience mystique est un retour à l'existence paradisiaque de l'Adam d'avant la chute. Encore une preuve que les expériences mystiques et les techniques contemplatives ont, toutes, un but commun : l'abolition

du Temps et de l'histoire, et la réintégration d'une situation « non conditionnée », de parfaite spontanéité, qu'on appelle « Paradis », « délivrance », *Nirvāna*, etc.)

Bien entendu, ceci n'est qu'une hypothèse de travail. Tout ce que l'on sait pertinemment, c'est que, pour le moins, certaines formes de Yoga précèdent, et de beaucoup, l'arrivée des Indo-Aryens dans l'Inde<sup>2</sup>; que presque toutes les formes de Yoga poursuivent la « délivrance » de l'illusion, de la douleur et, par tant, du Temps; que l'état « non conditionné » dans lequel vit un *jivan-mukta*, un « délivré dans la vie », est un état paradoxal, car il n'est qu'apparemment impliqué dans le Temps; que, par conséquent, il est probable que le *jivan-mukta* prolonge, dans notre monde historique, l'idéal d'une humanité archaïque, qui, dans ses mythes, se rappelait avec nostalgie le « Paradis » atemporel des « commencements ». Il n'est pas interdit de penser que la parfaite spontanéité du « délivré dans la vie » représente un « fossile vivant », c'est-à-dire la survivance d'un état primordial de conscience, plus facilement accessible à l'humanité archaïque, et réalisable, de nos jours, seulement au prix de longs et pénibles efforts. Il est même significatif d'observer que ces efforts se concentrent de manière à faire « sortir » le yogi du « Temps »; on voit, par conséquent, que la principale difficulté d'un homme réside dans sa condition d'« être historique », d'être temporel. Ce qu'il faut également souligner c'est que c'est uniquement dans l'Inde que la survivance d'une telle tradition archaïque a été possible, grâce surtout au rôle conservateur des populations aborigènes et à la synthèse spirituelle obtenue par l'hindouisme. Ailleurs dans le monde, ces traditions ont survécu plutôt dans les mythes ou ont subi de nombreuses transformations et dégradations (comme c'est le cas, par exemple, pour le chamanisme).

MIRCEA ELIADE.

2. Dans deux ouvrages antérieurs, nous avons essayé de montrer l'antiquité des pratiques yogiques; voir *Yoga. Essai sur les origines de la mystique indienne*, Paris, 1936, épuisé; nouvelle édition en préparation; et *Techniques du Yoga*, Paris, Gallimard, 1948.

## LE YOGA COMME PRINCIPE SPIRITUEL

Le Yoga est la manifestation la plus directe possible et aussi la plus ample d'un principe spirituel qui, comme tel, doit pouvoir se manifester partout où la nature des choses le permet ou l'exige; ce principe est essentiellement celui d'une « technique » — ou d'une « alchimie » — tendant à ouvrir le microcosme humain à l'influx divin. Le Yoga se définit lui-même comme un « arrêt des activités de la substance mentale », et à rigoureusement parler, il n'y a qu'un seul Yoga, l'art de la concentration parfaite, dont le *Hatha-Yoga* et le *Rāja-Yoga* sont les deux formes essentielles et dont les autres Yogas (*laya* et *mantra*) sont des modes ou développements spéciaux. Il est vrai que le mot Yoga désigne aussi — en vertu de son sens littéral d' « union » — les grandes voies de « gnose » (*jñāna*), d' « amour » (*bhakti*) et d' « action » (*karma*), mais le rapport avec le principe caractéristique de l'art yogique est alors beaucoup moins direct. Le Yoga, tel qu'il est défini dans le *Shāstra* de Patañjali et dans les ouvrages connexes, est toujours l' « alchimie » du mental, l'ensemble des moyens techniques permettant de réaliser — à l'aide d'éléments intellectuels, moraux et parfois émotifs — l' « union » à travers l'extase<sup>1</sup>, le *samādhi*.

Afin de préciser la distinction que nous venons d'établir, nous donnerons l'exemple suivant, très schématique il est vrai, mais

1. Le mot « extase » peut renfermer plusieurs significations, suivant le mode ou le degré du « ravissement », mais il désigne en tout cas toujours une « sortie » hors de la conscience terrestre, que cette sortie ait un caractère passif ou actif, ou plutôt, quelle que soit la combinaison de ces deux caractères.



néanmoins instructif : pour le *Jnâna*, l'« humilité » est la conscience du néant de l'*ego* envisagé sous le rapport de sa relativité; pour la *Bhakti*, l'humilité sera l'abaissement devant la beauté de l'Aimé partout présent, l'anéantissement de soi devant la Gloire divine; pour le *Karma-Mâya*, la même vertu deviendra le service désintéressé du prochain, l'humiliation de soi en vue de Dieu; mais au point de vue strictement yogique, cette vertu sera en quelque sorte « géométrique » ou « physique » : elle apparaîtra comme le « nivellement » des activités de la substance animique, l'abstention de toute affirmation mentale.

Le fait que la possibilité d'une « technique spirituelle » résulte, non pas d'un vouloir humain, mais de la nature des choses, répond par avance à l'objection — très humaine celle-ci — que le Yoga serait chose inutile, voire « artificielle »<sup>2</sup>, et contraire au vrai amour de Dieu. En réalité, le principe yogique a son fondement dans l'aspect cosmologique de l'homme, aspect qui implique la possibilité d'appliquer au microcosme des disciplines quasi « géométriques » et par conséquent étrangères aux détours du raisonnement autant qu'aux impulsions du sentiment; c'est dire qu'elles ont un caractère purement « physique », en étendant ce terme à tout le domaine des « actions et réactions concordantes », donc à tout ce qui se trouve soumis aux lois et forces « impersonnelles » du cosmos. Mais d'un autre côté, et suivant une perspective plus profonde, le principe yogique se fonde sur l'idée que l'homme est comme plongé dans l'Infini : son essence — ce par quoi il existe et connaît — « n'est autre » qu'infinie, de même qu'un morceau de glace n'est pas autre chose que l'eau dans laquelle il nage; l'homme est de l'« Infini congelé », s'il est permis de s'exprimer ainsi. Seul notre durcissement, l'opacité de notre déchéance, nous rend imperméables à la Grâce préexistante; or le yogisme est l'art d'ouvrir — sur la base de notre structure cosmique — notre carapace à la lumière qui nous « entoure » infiniment. On objectera sans doute qu'aucune « technique » ne saurait se suffire à elle-même, que des moyens « physiques » ne sauraient à eux seuls permettre à l'homme de dépasser ses limites, que l'homme n'est pas qu'un nœud de facteurs impersonnels, mais une intelligence et une volonté, donc un *ego* vivant; cela est évident, mais c'est

2. On oublie alors volontiers que, d'après de tels critères, tous les sacrements et autres rites seraient des « artifices », puisque leur validité ne dépend pas de l'effort moral de l'officiant.

précisément pour cela que les disciplines yogiques s'accompagnent toujours d'éléments intellectuels et moraux, de contemplation et de vertu. Le Yoga ne « produit » pas la sainteté; quand on le réduit à son principe caractéristique, il apparaît comme une activité somme toute négative, comparable, disent les Hindous, à l'ébrèchement d'une digue : cette opération, sans produire quoi que ce soit par elle-même, permet à l'eau de submerger un champ. Seule l'intellection — ou l'amour — peut réaliser positivement l'union, à quelque degré que ce soit.

Le caractère « technique » et « impersonnel » de la science yogique apparente celle-ci à la gnose plutôt qu'à l'amour, un peu comme le caractère « subjectif » de l'émotion musicale apparente celle-ci à la voie d'amour plutôt qu'à celle de la gnose<sup>3</sup>.



L'esprit européen a une tendance vers les alternatives irréductibles, tandis que l'esprit hindou opère volontiers par intégrations et par synthèses. Il est difficile à l'Européen de concilier un point de vue de « technique spirituelle » avec une attitude de piété et de vertu; ce mélange de « froideur » et de « chaleur » lui paraît manquer de cohésion, de sincérité et de beauté; les positions complémentaires sont pour lui des opposés, alors que l'Hindou allie sans difficulté les antagonismes apparents qu'il conçoit comme les pôles d'une même intention fondamentale; il va même jusqu'à considérer sa propre ferveur d'une manière toute objective, en changeant de perspective suivant l'opportunité spirituelle. L'Européen se voit pratiquement devant cette alternative : ou bien il croit à la piété, à la vertu, au devoir, à la beauté morale et à la gratuité de la grâce, et alors il méprisera volontiers le point de vue « technique » et n'y verra que « recettes » et « fakirisme »; ou bien il opte, par réaction contre le sentimentalisme religieux, pour le point de vue yogique, — à tort ou à raison, peu importe

3. La mystique chrétienne comporte des modes divers dans le temps et dans l'espace; il y a bien, dans le christianisme primitif, comme d'ailleurs dans l'Islam, une distinction entre l'« amour » et la « gnose », mais cette distinction n'est pas aussi systématique que dans l'Hindouisme; la *bhakti* chrétienne peut, surtout dans l'Eglise latine, se séparer de toute gnose et s'étayer sur les seuls dogmes, tandis que la gnose chrétienne, que ce soit celle des Pères grecs, des Hésychastes ou des mystiques rhénans, comportera toujours — comme c'est aussi le cas chez les soufis — un élément d'amour.

ici, — et alors il sera porté à mépriser ou du moins à sous-estimer la piété et la vertu et à insister sur le côté « amoral » du Yoga<sup>4</sup>; une telle réaction, il faut bien le dire, est souvent sentimentale à son tour, bien que d'une manière « frigide », et dans ce cas, nous lui préférons sans hésiter la sentimentalité pieuse, qui au moins est ce qu'elle veut être.

Le christianisme est, dans sa forme générale, une voie d'amour : l'élément yogique, qui par son « objectivité » s'apparente à la gnose, n'y apparaîtra donc pas au premier plan; nous le rencontrons notamment dans l'Hésychasme, — qui comporte des aspects de gnose du fait de sa stricte dépendance des Pères grecs, — mais aussi, sous une forme différente, dans la mystique d'un saint Jean de la Croix. On pourrait sans doute faire remarquer ici — abstraction faite de toute gnose — que l'amour de Dieu n'est pas sentimental par définition, qu'il est avant tout l'acte de volonté qui « choisit Dieu », et que « volonté » n'est point synonyme d'« émotivité »; cela est vrai quand la volonté dépend d'une connaissance, mais quand il n'en est pas ainsi, elle s'allie inévitablement au sentiment, car une voie de la volonté pure est inconcevable, la volonté dépendant toujours d'un facteur soit cognitif, soit émotif.

Mais, objectera-t-on, la *bhakti* hindoue n'est-elle pas, elle aussi, une spiritualité plus ou moins émotive, donc somme toute « passionnelle »? A cela nous répondrons qu'il faut tenir compte du « tempérament spirituel » des Hindous, de leur plasticité contemplative, du caractère particulier de leur émotivité, qui est plus « cosmique » et moins individualiste que celle des Européens, plus « esthétique » aussi et moins moralisante. D'autre part, l'Hindou est fort peu porté au rationalisme; c'est avant tout un intuitif dont l'intelligence est ouverte aux essences des choses; il ne vit pas, comme l'Occidental, d'alternatives conceptuelles, voire rationnelles; les idées métaphysiques, loin de ne former pour lui qu'un arrière-plan plus ou moins inopérant, interviennent au contraire activement dans ses méthodes, bien que chez le *bhakta* cette influence soit sans doute moins directe que chez le *jnâni*.

4. Ce caractère impersonnel et amoral — non « immoral » — de tout point de vue strictement technique n'empêche point que le Yoga s'accompagne en fait de règles morales, ni qu'il puisse s'allier à des attitudes sentimentales, comme le prouve le cas de la *bhakti*; mais ce ne sont pas ces concomitances qui attirent l'Occidental dans le yogisme.

Les facteurs esthétiques, au sens le plus profond du mot, ont presque la même importance, dans la *bhakti* hindoue, que les facteurs intellectuels; on peut en dire autant de la *mahabbah* du Soufisme, chez un Omar ibn El-Farîdh ou un Jalâl ad-Dîn Rûmî par exemple. L'Européen de formation latine a une tendance à voir dans la beauté comme telle surtout l'attrait passionnel, la « séduction », le « monde »; il n'a pas, en général, l'intuition des essences, le sens spontané des analogies universelles et des rythmes cosmiques; il remplace volontiers l'esthétique contemplative par une sentimentalité ascétique; il ne tombe pas en extase — comme un Râmakrishna — devant une beauté de la nature, ou plutôt devant la Beauté céleste qui s'y reflète; il voit rarement la nature avec les yeux d'un saint François d'Assise. La musique est bien, pour l'Occidental, une « consolation sensible », mais elle n'est que cela; elle n'est pas pour lui « le bruit de la porte du Paradis qui s'ouvre et se referme », selon une expression des derviches Mawlâwî<sup>5</sup>; il ignore la danse sacrée, bien qu'une sainte Thérèse d'Avila en ait eu le pressentiment et l'eût certainement comprise. L'Occidental distingue avant tout entre la beauté « mondaine », voire « immorale », et la beauté à contenu religieux; mais comme d'autre part la beauté naturelle le retient dans la passion plutôt qu'elle ne l'élève vers l'Infini, il identifie volontiers la passion avec le beau, d'où la perte de l'art sacré<sup>6</sup>. On comprend aisément que les *samkirtanas* des *bhaktas* hindous — ou les « concerts spirituels » des Soufis — apparaissent au chrétien comme un jeu facile avec l'émotivité, et, en fait, le flottement entre l'intuition du cœur et l'émotion naturelle existe, si bien que certains Soufis étaient opposés à l'extension de ces pratiques; quoi qu'il en soit, l'efficacité spirituelle de supports esthétiques est dans la nature des choses, elle doit donc s'actualiser dans certaines conditions, et il est en tout cas illogique de la nier. Au point de vue yogique, toute chose susceptible de favoriser la concentration est par là

5. « Nous avons entendu ces sons au Paradis, dit Jelâl ed-Dîn Rûmî, et bien que la terre et l'eau aient jeté sur nous leur voile, nous gardons de faibles souvenirs de ces chants célestes... La musique est la nourriture de ceux qui aiment, car elle leur rappelle leur union primordiale avec Dieu. »

6. Au moyen âge, le génie oriental de Byzance et le génie nordique des Celtes et des Germains ont prêté leur concours à l'épanouissement de l'art chrétien; à la Renaissance, l'aspect passionnel de l'impulsion artistique a tué l'aspect spirituel de l'art; mais comme l'art passionnel voulait être religieux à son tour, il tombait fatalement dans l'hypocrisie pompeuse et le formalisme esthétiste et vide.

même utilisable, en principe du moins; le critère de l'efficacité est donc ici — abstraction faite de la valeur intrinsèque de la beauté — dans la puissance unifiante de la sensation esthétique.

Afin de mieux préciser encore la différence entre l'esprit hindou et l'esprit européen, nous dirons ceci : le chrétien, comme tout monothéiste, — sauf dans la gnose, — se trouve situé intellectuellement entre le dogme et la raison, d'où l'« obscurité de la foi »; il est comme suspendu entre le mystère divin et l'incapacité humaine; l'intellection — l'intuition supra-rationnelle — se trouve remplacée par la « consolation », chose très complexe qui peut être sentimentale, mais ne l'est pas nécessairement. Nous rencontrons cette « consolation » dans toute spiritualité, orientale aussi bien qu'occidentale; ce qui est particulier à la mystique catholique, ce n'est pas l'existence des consolations, mais l'absence de facteurs analogues d'un autre ordre et de nature active; cette restriction n'est pas sans rapport avec un souci d'opportunité collective, de cohésion formelle et d'apologétique, ou en d'autres termes, avec une tendance à réduire la vie mystique à un seul type facilement contrôlable. Il va sans dire que de telles réserves ne sauraient concerner la sainteté, qui par définition est une perfection, comme le prouvent les grâces qu'elle comporte; chez le saint, même des limitations spécifiques se transmutent en gloires. D'une manière générale, nous rejetons par avance tout attachement habituel à des formules commodes, c'est-à-dire appliquées sans discernement; ce qu'il faut faire, *Deo juvante*, c'est allier le souci de la vérité avec une vision concrète des choses.

Le problème de la foi et des consolations nous amène à celui des « tentations contre la foi » : celles-ci sont possibles parce que la foi se situe dans la volonté et non dans l'intellect. La foi est affaire de grâce, de volonté et de raison, du moins dans la perspective d'amour qui détermine la spiritualité chrétienne d'une façon quasi exclusive; elle a un aspect d'« obscurité » qui appelle les « tentations », un peu comme la faillibilité de la raison appelle les erreurs, ou comme la liberté pour le mal appelle les péchés. Cependant, même quand on entend la foi dans son sens antique et intégral, comprenant aussi la gnose ou même surtout celle-ci, suivant les cas, les tentations n'en demeurent pas moins possibles, mais elles changent alors de caractère : la scission entre le dogme et notre force d'adhésion intuitive est remplacée par la scission entre la certitude intellectuelle et la faiblesse humaine, ou plutôt,

c'est l'actualisation aiguë de cette scission qui constitue l'épreuve. Il ne faut pas oublier, d'autre part, que l'*Eli, Eli, lema sabachthani* est la préfiguration des tentations mystiques contre la foi : de même que le Christ est écrasé un instant par l'obscurité humaine qu'il veut goûter pour permettre à l'homme de la vaincre, de même l'amour du mystique se trouve envahi par les obscurités latentes de son âme, que les démons ont, du reste, tout intérêt à exploiter<sup>7</sup>. Contrairement à ce qui a lieu chez le Christ, qui embrasse le cosmos entier, le mystique ne souffre que pour lui-même, à moins qu'il n'expie lui aussi, par charité, une obscurité étrangère, mais très partielle dans ce cas.

La mystique passionnelle — et souffrante en raison même de ce caractère — verra volontiers dans la technique yogique une tentative prétentieuse et facile de brûler les étapes et d'éviter la souffrance<sup>8</sup>; au point de vue du Yoga-principe, comme au point de vue de la pure gnose, c'est précisément le caractère passionnel de la mystique d'amour qui pourra apparaître comme une « facilité », d'ailleurs nullement blâmable; la « difficulté » résidera alors, non dans la souffrance, mais au contraire dans l'impassibilité, dans la sérénité qui se détourne des mouvements passionnels — donc « faciles » — de l'âme; la « difficulté » de la gnose est subtile et qualitative, non dramatique. Le Yoga pur n'a rien d'individualiste : il traite la « matière plastique » de l'âme avec une logique toute impersonnelle.

Le caractère négatif du volontarisme ascétique — en mystique passionnelle — est compensé par la sentimentalité, qui en tant que fait humain est positive pour l'homme; en revanche, le caractère passionnel et non intellectuel de ce volontarisme est compensé par la tendance ascétique de la sentimentalité. L'ascétisme intellectif, lui, est neutre et serein : il n'est pas pénitentiel, mais purificateur; il ne dérive pas du regret d'un péché; il corrige une erreur.

La gnose exige l'impassibilité fondée sur la vérité, sur l'Immuable, et non la souffrance offerte à l'amour; nous disons qu'elle ne l'« exige », non qu'elle ne l'« admet » pas, car elle admet par définition tout ce qui est vrai. Pour le « gnostique » — le

7. Les Soufis considèrent le doute sur la vérité de la *Shahdâh* (à savoir qu'« il n'y a pas de divinité hormis le seul Dieu », *Allâh*) comme une des tentations qui peuvent survenir pendant les retraites des débutants.

8. Ce reproche de « facilité » a souvent été formulé — et avec quelle facilité ! — au sujet de la « prière de Jésus », comme si le Christ n'avait jamais dit : « Mon joug est doux et mon fardeau léger. »

*jñānī* — l'élément passionnel n'est point une clef utilisable, sauf sur le plan esthétique qui compense cependant cet élément par l'aspect intellectif de la beauté; nous serions tentés de dire que le *jñānī* est condamné à la sérénité. Il peut goûter les douceurs que Dieu lui donne, mais son point de départ ne saurait être la passion de Dieu; sa nature est imprégnée de contemplation et de vérité, elle est foncièrement statique; il suit sa propre essence immuable<sup>9</sup>. Cet aspect de sérénité, de paix profonde, de « saint silence », est comme la pierre de démarcation au seuil de la gnose, mais il est en même temps l'essence de celle-ci, l'atmosphère qu'elle respire et dont elle vit<sup>10</sup>.

\*  
\*\*

Nous avons essayé d'examiner les raisons de l'incompatibilité que présentent, pour la majorité des Européens, la « vertu », — qui attire la grâce sans toutefois la créer, — et la « technique », qui selon leur sentiment semble vouloir capter la grâce artificiellement et dans un esprit d'orgueilleuse commodité; or, la meilleure façon de montrer la parfaite compatibilité de ces deux principes est sans doute d'en donner des définitions aussi concrètes que possible.

La vertu est essentiellement « humilité » et « charité »; ce sont là les qualités fondamentales dont toutes les autres dérivent, auxquelles toutes se rapportent, et sans lesquelles il n'y a pas de sainteté. L'humilité se présente sous deux aspects : la conscience de notre néant métaphysique devant l'Absolu, et la conscience de notre imperfection personnelle; cette seconde humilité implique, non seulement un instinct implacable pour nos limites et faiblesses, mais en même temps la capacité de voir les qualités de notre prochain, car une vertu qui est aveugle pour celle d'autrui est

9. La qualification pour le *jñāna* consiste avant tout dans l'intelligence et dans l'intellectualité; Rāmakrishna était certes intelligent, mais non « intellectuel » (comme un Shankara), d'où le caractère trop spécifiquement yogique ou « alchimique » de son *jñāna*; quant à Vivékānanda, il n'était ni intellectuel ni intelligent, mais énergique, et vertueux en un certain sens. Shri Rāmāna Maharshi était sans doute, à notre époque, le type pur du *jñāni*.

10. On trouve chez les Pères grecs et, plus près de nous, chez Maître Eckhart et d'autres mystiques rhénans, des pages immortelles sur la gnose chrétienne. La scolastique contient elle aussi des éléments de gnose, malgré sa dialectique trop rationnelle et sa limitation ontologiste. La dialectique de la gnose est symboliste et descriptive, et non raisonnante comme celle de la philosophie.

illusoire. La charité, elle, est l'abolition de la distinction égocentrique entre « moi » et l'« autre » : c'est voir l'« ego » dans l'« autre », et celui-ci dans celui-là<sup>11</sup>. L'humilité et la charité sont les deux dimensions de l'effacement : elles sont, pour parler en symbolisme chrétien, comme les branches verticale et horizontale de la croix. L'une peut toujours se réduire à l'autre : l'humilité est toujours dans la charité, et inversement.

Même sur le plan purement intellectuel, la vertu, telle que nous l'entendons, est loin d'être superflue, puisque le support de l'intellection est l'individu humain, qui certes n'est pas pure lumière; un esprit négligeant ces vertus intérieures et essentielles, — l'intelligence fût-elle d'une prodigieuse acuité, — n'est pas à l'abri de l'erreur; la vérité, comme toutes les choses nobles, pose ses conditions. L'homme ne peut rien sans Dieu; or la vertu, c'est ne rien faire sans Dieu<sup>12</sup>.

Ce que nous avons dit plus haut du caractère indéterminé de la volonté s'applique également aux vertus : quand elles ne sont pas déterminées par une connaissance, une conscience de la nature des choses, ou plus précisément par une intuition des qualités divines dont elles dérivent<sup>13</sup>, elles s'alimentent forcément de la sentimentalité, ce qui donne trop souvent lieu à la confusion fautive entre la vertu et le sentiment; il ne faut pas confondre non plus, du reste, un sentiment vertueux avec une vertu sentimentale.

Les vertus traduisent à leur manière la vérité; nous devons « connaître » avec tout notre être, et non avec l'intelligence seulement; la sincérité spirituelle — ou la totalité du Vrai — exige de nous quelque chose qui, en dehors de toute question de forme doctrinale et rituelle, vienne tout à fait de nous-mêmes, du moins quant à l'effort; car la vertu en soi, dans son contenu incalculable, ne saurait venir que de Dieu, comme toute qualité. Être vertueux,

11. Nous avons traité ce sujet plus amplement dans notre livre *Perspectives spirituelles et faits humains*, Cahiers du Sud, 1953.

12. Sainte Thérèse de Lisieux l'a bien vu à sa manière : « ... Ce serait m'appuyer sur mes propres forces, et quand on en est là, on risque de tomber dans l'abîme... Je comprends très bien que saint Pierre soit tombé... Il s'appuyait sur lui-même au lieu de s'appuyer sur la force du bon Dieu » (Conseils et Souvenirs).

13. Dieu n'est pas « humble » comme l'homme, puisqu'il ne saurait s'humilier devant quelqu'un qui lui fût extérieur et supérieur, ce quelqu'un n'existant pas; l'« humilité » de Dieu est la simplicité de son essence, car il est sans parties. — Quant à l'homme, il n'est pas une pure essence, mais un mélange d'essences et d'accidents, d'esprit et de terre; il ne saurait donc être « bon » en lui-même.



c'est retourner à notre harmonie primordiale, notre réalité ontologique; sans la vertu, toute valeur est pratiquement illusoire, tout se dissipe ou se pétrifie, tout devient stérile. La vertu est une certaine présence de l'Être divin dans la volonté et le sentiment, comme la beauté est la présence du Divin dans la forme. L'âme est d'ordre formel : elle ne peut donc participer à la vérité que par la beauté; elle ne peut connaître que par sa beauté propre, la vertu.

Nous avons vu plus haut que la « technique spirituelle » est essentiellement l'art de la concentration; or, si l'esprit pouvait être continuellement fixé sur l'Absolu, — « comme l'huile qui coule d'une cruche », dit un texte hindou, — il serait par là même dans un état ininterrompu de sainteté, d'abord d'une manière passive sans doute, — mais néanmoins salvatrice, — et ensuite forcément d'une manière active. L'âme déchue est comme un animal indompté, toutes ses tendances sont « centrifuges »; s'il est vrai que la vertu favorise indirectement la concentration, celle-ci favorise à son tour la vertu, en raison de l'analogie entre le « centre » et la « justice »; nous pourrions dire aussi que l'aspect yogique de la vertu est notre effort qui ouvre l'erreur existentielle à la Vertu divine, tandis que l'aspect vertueux du yogisme est la pureté de l'intention. La concentration veut être apprise comme tout art, comme le maniement d'un instrument de musique ou d'une arme noble; l'âme, si elle doit être transformée par la beauté qu'est la vertu, — une beauté qui est inconcevable en dehors de la vérité dont elle est une expression, — elle a aussi tout avantage à s'assouplir dans sa substance « physique ». L'art yogique, comme toute chose légitime, tire sa justification de sa possibilité spirituelle même; il suffit de comprendre celle-ci pour admettre celui-là.

A rigoureusement parler, la concentration pure est moins la fixation de l'esprit sur une idée ou un objet que l'élimination de toute distraction; la présence divine, la grâce si l'on veut, ou l'intellect, suivant les points de vue, doit pouvoir agir sans entraves, comme un levain, dans le microcosme; mais la concentration ne saurait les produire.

Dans le Soufisme, la concordance entre l'élément « vertu » et l'élément « technique » est fondamentale : comme le Yoga hindou, la psychothérapie soufique n'admet aucun entraînement mental sans pratique des vertus; celles-ci constituent une *conditio sine qua non* de celui-là. En un certain sens, on pourrait dire que les vertus

concernent le « contenu » de l'âme, et les pratiques yogiques le « contenant ».

On peut concevoir une vertu sans technique, mais non une technique sans vertu.



La question de la grâce est inséparable de celles que nous venons de considérer. Nous pouvons distinguer dans la spiritualité trois aspects, à savoir la « vertu », l'« art » et la « grâce » : dans la vertu et dans l'art, l'homme est actif; devant la grâce, il est passif. Au point de vue de la vertu, du mérite, la grâce est gratuite; au point de vue de la technique, de l'art, elle est consécutive à notre pouvoir de concentration, — mais d'une manière partielle seulement, — conformément à la loi de causalité; mais même dans ce cas la grâce garde toujours sa « gratuité », puisqu'elle n'a jamais de cause humaine positive, sa cause positive venant toujours de Dieu. C'est là le sens profond de la « gratuité » de la grâce, car il est évident que cette gratuité ne peut point signifier que Dieu est arbitraire ou que la grâce n'a pas de raison suffisante; la cause ne peut être du côté de l'homme que d'une manière toute négative, en ce sens que l'homme ne peut qu'enlever des obstacles devant la grâce préexistante dont la cause éternelle et immuable est la Divinité. C'est pour cela que le Yoga se réfère toujours à *Ishvara*, Dieu en tant qu'« Être »<sup>14</sup>; sans la grâce initiale d'*Ishvara*, le Yoga lui-même serait inconcevable. Dans un sens analogue, les Soufis enseignent que l'initié ne peut rien sans la grâce initiale d'*Allâh* (*tawfiq*, « secours de Dieu »), et que les états spirituels (*ahwâl*, de *hâl*) ne sauraient être les « productions » d'aucune industrie humaine, ce qui ne signifie nullement que l'homme ne puisse pas prendre des dispositions pour éliminer ce qui fait obstacle à la grâce; en effet, si les forces de l'âme inférieure et passionnelle (*nafs*) peuvent faire disparaître un état de lumière, les forces de l'âme supérieure et spirituelle (*rûh*) peuvent

14. Si pour la théologie scolastique Dieu s'identifie à l'Être, c'est parce qu'elle doit répondre à une voie d'amour, tandis que la théologie palamite, qui enseigne que Dieu contient l'Être sans se réduire à celui-ci, tient compte d'une possibilité de gnose. Les voies bhaktiques de l'Inde, elles aussi, n'envisagent que l'Être, la Divinité personnelle, conformément à leur finalité que seul le *jñâna* dépasse. Le Yoga au sens strict se réfère à *Ishvara*, c'est-à-dire au « Dieu personnel », parce qu'il l'envisage dans ses rapports avec le microcosme qui est précisément le champ d'action de toute « technique spirituelle ».

à leur tour faire disparaître les effets des forces inférieures, donc ce qui s'oppose à la grâce en soi éternelle. D'autre part, l'état de grâce doit être fixé dans l'âme par des efforts à la fois intellectuels, moraux et techniques, ou plutôt, c'est l'âme qui doit être fixée dans l'état de grâce, fixation que les Soufis appellent une « station » (*maqâm*); mais il est des grâces (*ahwâl*) qui, de toute évidence, sont indépendantes de l'effort, et dans lesquelles c'est l'aspect de gratuité qui se manifeste directement. Dieu possède infiniment les perfections de liberté et de nécessité, et les deux aspects doivent s'exprimer dans la grâce : le premier se trouve plus particulièrement en rapport avec l'amour, et le second avec la gnose.

Il importe de ne jamais perdre de vue qu'il n'est pas de Yoga qui se fie présomptueusement à ses seuls moyens, et que le Yoga le plus caractéristique, à savoir l'ensemble du *Hatha-Yoga* et du *Râja-Yoga*, se pose humblement aux pieds d'*Ishvara* et se place dans ses mains divines. C'est que l'« art », nous l'avons dit, n'est pas possible sans la grâce de Dieu, pas plus que la vertu et l'intellection. La vertu appelle la grâce dans sa manifestation de gratuité, tandis que l'art spirituel appelle la grâce nécessaire, ou plutôt la manifestation nécessaire de la grâce en soi gratuite; mais l'inverse est vrai également, quoique d'une manière indirecte : la vertu peut, en tant qu'élément d'art, « provoquer » une grâce qui apparaîtra comme une conséquence; ce sont là des choses qu'une présentation systématique ne peut qu'effleurer. Enfin, il faut encore tenir compte de ceci : l'amour, dont le sujet est l'homme, est séparé *a priori* de la grâce, tandis que la gnose, dont le sujet est essentiellement l'Intellect divin, véhicule la grâce dans sa nature même, et cela dans la mesure où, délivrée des entraves passionnelles du cœur humain, la gnose se révèle comme « elle-même », comme « ce qui connaît » et « ce qui est connu ».

Si les vertus concernent d'une certaine manière le « contenu » de la connaissance ou de l'amour, à savoir les qualités divines, l'art yogique, lui, concernera l'« acte » de connaître ou d'aimer, donc les modalités de l'union. La vertu réalise dans le « sujet » humain une conformité avec l'« Objet » divin; l'art spirituel élimine — ou contribue à éliminer conjointement avec la connaissance — l'« objectivation » humaine qui voile le « Sujet » divin.

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE YOGA ET LEURS BUTS<sup>1</sup>

A l'origine, un seul Yoga, sans différenciation : Yoga comprenant à la fois des disciplines corporelles (postures, mouvements, respiration rythmée, etc.) et des disciplines « psychologiques ».

Au cours des temps, le Yoga unique des origines se diversifie et la littérature yogique révèle un grand nombre de variantes : *Bhakti Yoga*, *Jñāna Yoga*, *Karma Yoga*, *Hatha Yoga* et toutes les méthodes tantriques. Chacun d'eux correspond, en fait, à un aspect particulier de la nature humaine tel qu'il prédomine chez certains individus.

### 1. RAJA YOGA

(*Yoga Royal*)

C'est la forme première et la plus complète, dont toutes les autres ne sont qu'une simple préparation.

Il comporte quatre stades ou *pas (pada)* de réalisation :

- a) *Samādhi pada* : stade de l'identification.
- b) *Sādhana pada* : stade de la pratique.
- c) *Siddhi pada* : stade des pouvoirs.
- d) *Kaivalya pada* : stade de la réalisation suprême.

1. Dans les pages qui suivent, nous avons tenté de donner en un raccourci aussi clair que possible une nomenclature du Yoga sous ses formes les mieux connues, ainsi qu'une description des principales étapes de réalisation.

La discipline du *Rāja Yoga* comprend huit étapes principales. Dans certains cas, elles vont jusqu'à quinze. Nous nous en tiendrons aux huit étapes classiques :

1. **Yama** ou abstinence, c'est-à-dire le contrôle et le refrènement des désirs.

2. **Niyāma** ou discipline. Il consiste à « diriger le courant mental vers l'unité fondamentale de toutes choses » (*Tejo-bindu Up.*, I, 18).

3. **Asāna** ou posture. Ce sont les positions que doit adopter le corps pour méditer sans effort et sans contraction. Le *Hatha Yoga* en distingue un grand nombre.

4. **Prānāyāma** ou contrôle de la respiration. Il s'agit de l'une des plus importantes disciplines physiologiques du Yoga.

Le yogin doit contrôler rigoureusement sa respiration qui, d'arythmique comme chez la plupart des hommes, doit devenir rythmique grâce à un effort de contrôle. Il faut, de plus, arriver à une rétention volontaire du souffle dont les effets combinés avec le rythme commencent à être étudiés en Occident.

Un commentateur des *Yoga Sūtra* de Patañjali, Bhoja, explique parfaitement le but du *prānāyāma* : « Une liaison existant toujours entre la respiration et la conscience, dans leurs fonctions respectives, la respiration, lorsque toutes les fonctions des organes sont suspendues, réalise la concentration maxima de la conscience sur un seul objet » (*Com.*, I, 34).

5. **Pratyāhāra** ou retrait. Cette étape consiste à se « retirer » des objets extérieurs, à n'être plus troublé par les sens ni à subir le poids des images psychiques déversées sans cesse par la mémoire, dans notre conscience.

6. **Dhāraṇā** ou concentration. C'est la fixation de la pensée en un seul point (*Yoga Sūtra*, III, 1). La concentration peut être de deux sortes : a) sur un objet quelconque de la nature (*Prakṛiti dhāraṇā*); ou b) sur l'Absolu (*Brahma dhāraṇā*).

7. **Dhyāna** ou contemplation. La concentration ayant fixé la pensée en un point, le yogin doit en quelque sorte *assimiler* l'objet. C'est un acte de pénétration dans son essence.

Selon les capacités et les qualifications du yogin on distingue trois stades de contemplation :

a) *Virāt dhyāna* : contemplation de la divinité manifestée dans le Cosmos.

b) *Isha dhyāna* : contemplation de la divinité dans son aspect causal.

c) *Brahma dhyāna* : contemplation du principe suprême non manifesté (au delà de la causalité).

8. *Samādhi* ou identification. Lorsque la notion même de contemplation a disparu, on obtient l'identification totale avec l'objet de la contemplation. M. Eliade propose justement de définir le *Samādhi* comme une *en-stasis*. Il existe alors une coïncidence totale entre l'acte de la connaissance et l'objet de la connaissance. L'objet se révèle « en lui-même » (*svarūpa*) dans son essence et comme s'il « était vide de lui-même » (*Yoga Sûtra*, III, 3).

On distingue plusieurs degrés d'identification. Les principaux se rangent dans les deux grandes catégories suivantes :

A. — *Samprajnāta Samādhi*. C'est celle où l'identification s'opère avec maintien de la conscience individuelle, et à l'aide d'un objet ou d'une idée. Cette identification comporte quatre phases :

a) *Vitarka-anugama*. Elle correspond à la faculté de discernement, à la raison.

b) *Vichāra-anugama*. Elle correspond à l'intelligence ou ensemble des facultés mentales.

c) *Ananda-anugama*. Elle consiste dans l'expérience de la joie, de la félicité.

d) *Asmitā-anugama*. C'est l'expérience de sa propre existence.

B. — *Asamprajnāta Samādhi*. C'est l'identification sans maintien de la conscience individuelle, celle où il ne reste plus de place ni pour le connaissant ni pour la connaissance.

« Le *Samādhi* se réalise en faisant du Seigneur (*Ishvara*) l'objet de tous ses actes » (*Yoga Sûtra*, II, 45). C'est, en fait, la réintégration de l'âme individuelle (*jivâtman*) dans le Soi, le Tout-Un, la complète identité entre *âtman* et *Brahman*.

Au terme du *Samādhi*, le yogin atteint l'état dit : *kaivalya*, qui synthétise tout ce qui est de l'essence de la sérénité, de l'omniscience et de la solitude. Il s'est enfin rendu compte, par identification, que la véritable nature de son être, enfin découvert par dépouillement successif de tous les attributs conférés par la Nature (*prakriti*), est éternellement libre.

## 2. JÑANA YOGA

*(Le Yoga de la connaissance)*

C'est le Yoga des intellectuels et des « philosophes ». Étant la voie de la connaissance, de la gnose, elle est intimement liée à celle de l'Identification. Quoique le *Jñana Yoga* soit conçu comme l'accès à la vérité nouménale, celle-ci ne s'obtient pas seulement par l'intellect, mais bien avec la *totalité de l'être*. Il s'agit, par un effort continu de discrimination (*viveka*), d'atteindre un plan de conscience où l'on ne soit plus dupe de l'illusion phénoménale (*Mâyâ*). Pour atteindre à ce plan supérieur, véritable état non manifesté, la tradition indienne parle de sept étapes :

1. *Shubhaichhâ* ou bonne volonté. La discrimination (entre le réel et l'irréel) faisant des progrès, le désir d'atteindre au but final : la libération, s'accroît. C'est la bonne volonté, égale de la foi.

2. *Vichârana* ou réflexion. C'est l'aptitude des facultés intellectuelles à méditer les enseignements d'un guide spirituel (*guru*).

3. *Tanu mânâsa* ou subtilité d'esprit. Par l'entraînement de la concentration, les facultés intellectuelles s'avivent et deviennent aptes à saisir les choses subtiles.

4. *Sattva-âpatti* ou perception exacte de la réalité. Le disciple fait l'expérience de l'unité avec le Soi. Il perçoit enfin la réalité telle qu'elle est. Ce stade est comparé à l'état de rêve.

5. *Asansakti* ou fuite de l'attrait du monde. On passe petit à petit de la concentration sur un objet, et à l'identification avec lui (*savikalpa*), à la concentration pure qui mène à l'identification sans aucune pensée, sans aucun objet (*nirvikalpa*). A ce point le disciple ne fait plus de distinction entre sa propre conscience et la Conscience suprême, *Brahman*. Tout est oublié, sauf l'identification à l'Absolu. Ce stade est associé au sommeil.

6. *Padârtha abhâvani* ou disparition des formes visibles. Il n'existe plus aucune activité mentale; le disciple plonge dans le gouffre de l'Insondable qui l'absorbe tout entier. Ce stade est associé à celui du sommeil profond.

7. *Turyagâ* ou état non manifesté. Cet état est nommé : *quatrième*, car il vient après ceux de veille, de rêve et de sommeil.

Le yogin est totalement immergé dans la Conscience suprême : il n'existe absolument plus aucune dualité. Il est dit être : ni mort ni vivant.

### 3. BHAKTI YOGA (Yoga de la dévotion)

C'est l'identification par l'amour, et, comme tel, il convient à tous ceux que n'attire pas la non-dualité, car il est plus aisé d'atteindre l'Unité par le culte ou la dévotion rendus à un aspect *personnel* du Divin. Cette forme de Yoga s'adresse au grand nombre. Ce n'est pas la voie la plus facile, mais cependant tous peuvent l'emprunter. « Ce n'est ni par les Écritures (*Véda*), ni par les austérités, ni par les aumônes, ni par les sacrifices rituels que tu pourras M'atteindre. C'est par la ferme dévotion, ô Arjuna, que l'on peut Me connaître et Me voir dans mon essence, et Me pénétrer » (*Bhagavad-Gîtâ*, IX, 27).

Il y a deux sortes de dévotion :

A) **Vaidhi-Bhakti**. Le yogin adore Dieu en suivant à la lettre les injonctions se trouvant dans les *shastra* (traités de direction). Il procède à ses ablutions autant de fois par jour, il observe les jeûnes, il prononce tel ou tel mot ou phrase rituelle (*mantra*), etc.

B) **Prema-Bhakti**. Dans cette seconde forme de dévotion, on n'observe plus aucune de ces choses. L'intimité avec Dieu est telle, on se sent si près de lui que l'on oublie toutes les injonctions et toutes les règles. On agit alors en accord avec les suggestions de son cœur purifié.

Les méthodes de dévotion sont généralement au nombre de cinq :

a) **Santa** ou placidité. C'est l'attitude placide de l'esprit envers Dieu. Il consiste à retirer les sens des objets de ce monde et à concentrer l'esprit en Dieu seul.

b) **Dasya**. C'est la relation entre maître et serviteur. Beaucoup désirent plaire à Dieu en le servant loyalement — en abandonnant toute considération de confort personnel. Ce type de dévotion est représenté par *Hanuman*, le dieu-singe ou le modèle des serviteurs fidèles.

c) **Sakhya** ou amitié. Le disciple considère l'Idéal choisi comme son ami le plus cher, cet Idéal étant généralement l'un ou l'autre



aspect du Divin. C'est la manière dont Arjuna parle à Krishna dans la *Gîtâ*.

d) *Vatsalya* ou relations entre parent et enfant. Il n'existe aucun élément de crainte dans ce type de dévotion, le disciple considérant Dieu, ou l'un de ses aspects, qu'il adore, comme son propre enfant. C'est le cas des parents de Krishna.

e) *Madhura* ou relations existant entre amants. C'est la forme la plus intense d'amour, dans laquelle toute idée de séparation est inconcevable, aussi est-elle la dévotion la plus élevée, celle qui inclut toutes les autres. Les vachères (*gopi*) de Brindavan, amoureuses de Krishna, en sont l'exemple le plus typique.

Dans cette dernière forme de dévotion on distingue deux voies : celle de l'attachement passionné (*Râga-âtmikâ-bhakti*), véritable extase amoureuse, et celle de l'amour transcendant (*Pâra bhakti*).

Comme pour toutes les autres formes de Yoga, il existe une abondante littérature consacrée aux différentes étapes de *Bhakti Yoga*. Nous ne saurions entrer dans les infinies classifications pour lesquelles l'Inde possède un goût intense.

#### 4. KARMA YOGA (*Yoga de l'action*)

Le *Karma Yoga* est celui de l'action désintéressée. On n'en trouve pas de meilleure description que dans la *Bhagavad-Gîtâ*. C'est par excellence le Yoga du chef de famille, de l'homme d'action et de tous ceux qui doivent ou veulent œuvrer dans le monde.

Il consiste essentiellement, comme l'enseigne la *Gîtâ*, à agir sans désirer recueillir des fruits de l'action (*nishkâma karma*), afin d'arriver à ne plus être chargé de *karma*, à ne plus devoir recueillir ni récompense ni châtement.

#### 5. MANTRA YOGA (*Yoga de la parole rituelle*)

Le *Mantra Yoga* se pratique par la récitation rythmée (*japa*) de certaines formules ou mots rituels, avec ou sans l'aide d'un

chapelet. Le mot rituel le plus célèbre : AUM est considéré comme le son de l'Absolu.

La manifestation tout entière n'étant que noms et formes (*nāma, rupa*), la libération peut s'obtenir en s'aidant soit des *formes*, soit des *noms*. Dans le premier cas, il s'agit des *yantra*, diagrammes mystiques; support de méditation dont la contemplation attentive sert à contrôler ou à faire cesser l'agitation mentale. Dans le deuxième cas, le *mantra* provoque, par les vibrations du son, des transformations psychiques propres à vider l'esprit et à le laisser envahir par la présence de l'Absolu.

Il existe des *mantras* pour parvenir à toutes sortes de buts. C'est le moyen considéré comme convenant particulièrement à l'âge actuel de l'humanité.

« Comparativement aux autres pratiques rituelles, le *japa* ou répétition rythmée d'un *mantra*, produit un effet dix fois plus grand. S'il est pratiqué en secret et en silence, l'effet est cent fois plus grand; s'il est purement mental, il est mille fois plus grand » (*Mānava-dharma-shāstra*, II, 85-86).

Le *japa* comporte de nombreuses variétés. Nous distinguerons les sept principales :

1. *Japa vāchika* ou prononcé à haute voix. Dans ce cas, il faut prononcer le *mantra* suffisamment fort pour que les autres l'entendent. C'est la première étape, et la plus populaire, du *mantra Yoga*.

2. *Japa upānshu* ou murmuré. Il fait suite au *japa* prononcé. Les lèvres remuent, les sons sont articulés, mais tellement bas que l'on ne peut les entendre. Ils sont véritablement dirigés vers l'intérieur. Au bout d'un certain temps, des visions apparaissent dans l'esprit.

3. *Japa bhramara* ou bourdonné. Il faut produire un son, d'abord extérieur, et ensuite intérieur, analogue au bourdonnement de l'abeille, qui doit être concentré entre les sourcils. C'est un excellent moyen de régler la respiration qui devient rapidement plus lente et facile : l'inspiration est fort courte et l'expiration lente. Il s'effectue alors un rythme de sons longs et brefs, dont l'action est très puissante. L'esprit s'éveille et devient de plus en plus lucide, une sensation de chaleur envahit la tête, et des illuminations intérieures se produisent facilement.

4. *Japa achala* ou immobile. Il faut être fort et en bonne santé

pour le pratiquer. Il est nécessaire de s'asseoir sur un siège spécial ou sur une peau de gazelle, après avoir pris un bain rituel. L'esprit doit être bien concentré, puis immobile dans la position la plus aisée (posture empruntée au *Hatha Yoga*), on répète en silence le *mantra* voulu autant de fois qu'il faut ou que l'on a décidé.

5. *Japa chala* ou mouvant. Il peut se pratiquer n'importe où et en tout temps, que l'on dorme ou que l'on veille et quoi que l'on fasse. Il ne faut pas remuer les lèvres en prononçant le *mantra* (afin qu'il garde tout son pouvoir, il doit demeurer intérieur et secret).

6. *Japa mânasa* ou mental. C'est le sommet du *japa* où plus rien n'est prononcé : tout demeure dans le mental. Sa pratique, qui demande une longue application et un très grand pouvoir de concentration, confère des pouvoirs (*siddhi*) extraordinaires.

7. *Japa pradakshinâ* ou circumambulatoire. On récite des *mantras*, chapelet en main. On tourne autour d'un temple, d'un arbre sacré, d'un jardin ou d'un lieu saint.

## 6. LAYA YOGA

### (Yoga de la fusion)

Suivant le principe des correspondances qui veut que tout ce qui se trouve dans l'univers se retrouve également dans l'individu, il s'agit d'éveiller consciemment l'énergie de la nature travaillant, diffuse, en nous et, en quelque sorte, *la suivre* jusqu'à se fondre dans l'Absolu d'où elle procède. Cet éveil de l'énergie (*Kundalinî*) est excessivement dangereuse et fait l'objet d'une discipline spéciale (*Kundalinî Yoga*), qui joue un rôle essentiel dans le tantrisme.

Le *tantrisme*, comme toutes les formes de *Vedânta Shâkta* (écoles de Vedânta prenant pour point d'appui l'Énergie cosmique), insiste essentiellement sur l'utilisation de la manifestation comme moyen de réalisation spirituelle. Tout ce qui est considéré comme obstacles à cette réalisation devient, dans le tantrisme, une base de départ pour le Yoga. Le monde est le lieu de la libération (*Yogobhogâyate mokshâyate samsârah*). Pour cette raison ce Yoga a souvent été appelé : « Yoga de la main gauche ».

L'Inde a prévu depuis fort longtemps que l'homme, vers la fin

de l'Âge de Fer (*Kali Yuga*), au sein duquel nous sommes immergés, n'aurait plus la force ni la possibilité — à cause des nouvelles conditions de vie — de se réaliser par l'esprit. Seules lui demeureraient encore accessibles les formes mêmes de la création. Le Yoga tantrique lui offre des possibilités de libération et de réintégration utilisant la nature elle-même et ses forces. En général, les pratiques de ce Yoga sont tenues secrètes, car on pourrait — sans une préparation indispensable — en faire un mauvais usage. C'est ce que dit le *Kulârnavâ Tantra*, par ces paroles qui résument tout le tantrisme : « Ce par quoi les hommes tombent, ils s'élèvent. »

Nous ne nous attarderons pas sur les différents aspects du *Laya Yoga*, au demeurant fort compliqués<sup>2</sup>.

## 7. HATHA YOGA

(*Yoga physique ou de l'énergie corporelle*)

Le *Hatha Yoga* est le Yoga de la conjonction du soleil (*Ha*) avec la lune (*Tha*). Il a pour but le contrôle du corps et des énergies vitales, en vue de supprimer les obstacles physiques qui conduisent au *Râja Yoga*, ainsi qu'aux autres formes de Yoga. Son objectif est d'assurer un parfait équilibre des fonctions organiques et d'opérer une sorte d'unification par laquelle le yogin peut agir à volonté sur n'importe quel muscle du corps et rendre conscientes les fonctions essentielles. Par ce moyen, il peut agir sur elles et préserver l'harmonie : condition essentielle d'une santé sans défaillance.

C'est cette forme de Yoga qui a été le plus souvent décrite en Occident. Par elle-même elle ne mène à rien, sauf à préparer le corps et le système nerveux pour les disciplines spirituelles qui doivent l'accompagner ou lui succéder.

Le *Hatha Yoga* comporte, lorsqu'il est pratiqué dans son intégralité, les degrés de développement que l'on retrouve dans le *Râja Yoga*. Comme tel c'est donc un Yoga complet, cependant on a toujours tendance à le réduire à son seul aspect physique qui n'est qu'une simple préparation.

<sup>2</sup>. On en trouve une bonne description dans l'ouvrage de J. Evola, *Lo Yoga de la Potenza*, Milan, 1949.

Il comporte les huit degrés du *Rāja Yoga*, ce qui prouve bien qu'à l'origine les deux Yoga ne faisaient qu'un. Le *Hatha Yoga* insistant fortement sur ces disciplines, c'est ici que nous décrirons en détail les étapes communes au *Rāja Yoga*.

1) *Yama* ou abstinence. Ces « réfrènements » sont au nombre de cinq :

a) *Ahimsa* ou non-violence. Il faut s'abstenir de tout ce qui peut, par la pensée, la parole ou l'action, causer de la souffrance à un être vivant.

b) *Satya* ou véracité. Il faut toujours exprimer les choses telles qu'elles sont.

c) *Brahmachârya* ou chasteté. C'est l'absence complète de toute émotion érotique. Les facultés de jouissance, au lieu de se diriger vers les objets sensibles, doivent se concentrer vers la Connaissance. Pour y parvenir, il faut se garder de dépenser l'énergie nerveuse associée à l'impulsion sexuelle.

d) *Aparigraha* ou pauvreté. S'abstenir d'accumuler des biens.

e) *Asteya* : ne pas voler.

2) *Niyâma* ou disciplines. Elles sont au nombre de cinq :

a) *Saucha* ou pureté. Il y a plusieurs puretés. La pureté *extérieure*, corporelle, nécessitant les bains rituels, des aliments parfaitement purs, etc.; et la pureté *intérieure*, résultat des différentes abstinenances. On distingue aussi la pureté de l'habitation, du site, etc.

b) *Santosha* ou contentement, qui consiste à garder l'esprit calme et joyeux.

c) *Tapas* : les austérités physiques, verbales et mentales. L'austérité verbale consiste à parler d'une manière toujours calme et égale, à utiliser le mot juste. L'austérité mentale est faite de silence intérieur, de joie et de concentration.

d) *Svâdhyaïa* ou développement de soi. Son but essentiel est la prise de conscience de la vérité de son être qui doit conduire à celle du suprême Soi.

e) *Ishvara Pranidhâna* ou dévotion au Seigneur. C'est l'abandon de l'être à Dieu en acte et en paroles.

3) *Asâna* ou postures.

La position du corps fortifie la résistance physique et pacifie le mental. *Asâna* signifie d'ailleurs « ce qui est de nature confortable ». Le but est atteint lorsque « les réactions physiques du

corps sont éliminées et que l'esprit se dissout dans l'Infini » (*Yoga darshana*, II, 47).

Le but essentiel des *asâna* est de reconditionner entièrement l'organisme, depuis les muscles, le système nerveux jusqu'au mental. Les *asâna* ont une action très puissante sur tout le métabolisme qu'ils stimulent et régularisent. Toutes les postures ont été « étudiées » dans le but d'obtenir des résultats maximum avec un minimum de dépense d'énergie vitale.

Le nombre des postures théoriquement possible est traditionnellement fixé à  $85 \times 100.000$ . Sur celles-ci 84 sont importantes, 33 produisent des effets excellents et 2 seulement sont pratiquables par tout le monde. Nous devons renoncer à décrire en détail ces 84 *asâna* que l'on trouve dans tous les traités de *Hatha Yoga*.

#### 4) *Prânâyâma* ou contrôle de la respiration.

Une fois le calme du corps obtenu, le yogin peut se préparer à la discipline du souffle (*prâna*) dont nous avons déjà parlé plus haut.

Depuis un temps immémorial, l'Inde a reconnu qu'il existe une liaison étroite entre la respiration et les états mentaux. Aussi le yogin, en modifiant et en ralentissant le rythme de la respiration, pénètre dans des états de conscience différents de ceux que connaissent la plupart des hommes dans l'état de veille.

Il ne faut pas perdre de vue, cependant, que le *prânâyâma* n'est pas un but en soi. Il n'est qu'une étape de plus en vue de l'unification de la conscience et de préparation à la concentration et à la contemplation.

Vyâsa, le commentateur classique du *Yoga Darshana* dit : « Il n'y a pas d'austérité qui mène plus haut que le *prânâyâma*. Il purifie de toute impureté et allume la flamme de la connaissance. »

Le *prânâyâma* comporte trois temps :

- a) *Puraka* ou inspiration.
- b) *Rechaka* ou expiration.
- c) *Kumbhaka* ou retenue du souffle.

La retenue du souffle est le but même du *prânâyâma*. Elle est comparée à un calice (*kumbhaka*). Le calice peut être soit extérieur, intérieur ou absolu.

Le « calice » extérieur consiste à arrêter le souffle après l'expiration; le « calice » intérieur, après l'inspiration. Quant au « calice » absolu (*kevala kumbhaka*), il consiste à arrêter le souffle

sans effort à n'importe quel moment de l'inspiration ou de l'expiration.

Il existe un très grand nombre de contrôles du souffle selon la durée, le rythme et la localisation; suivant que le souffle est léger ou profond, externe, interne ou absolu. La durée et le rythme sont étroitement liés. Un commentateur du *Yoga Darshana* indique comme unité de durée : « le temps qu'il faut pour se frotter trois fois le genou d'un mouvement circulaire, et ensuite claquer le doigt ».

Comme tout dans le Yoga est parfaitement orchestré et graduellement réglé, il faut que le yogin ait d'abord maîtrisé un certain nombre d'*asâna* (postures) ou de gestes (*mudrâ*) avant de poursuivre la discipline du souffle. Il est très important en effet d'accompagner le *prânâyâma* de contractions musculaires (*bandha*), notamment pour « déplier » progressivement les poumons.

Il existe neuf contrôles principaux du souffle produisant des effets aussi dissemblables que l'impression de chaleur et de froid, tandis que d'autres donnent une égale résistance au froid et à la chaleur. D'autres encore augmentent la production de la bile, calment l'agitation de la pensée et facilitent la concentration, etc.

5) *Pratyâhâra* ou retrait (des sens).

Nous avons déjà mentionné cette étape, ainsi que les suivantes, en parlant du *Râja Yoga*.

Le *Yoga Darshana* définit de cette manière *pratyâhâra* (II, 54) : « Lorsque les sens se sont éloignés de leurs objets et transformés en modes de conscience, cela s'appelle *pratyâhâra*. »

Il faut donc couper le lien qui relie la pensée aux objets des sens, en supprimant la perception. Cela ne signifie pas qu'il faille s'abstraire du monde, mais il ne faut plus être « atteint » par les effets des objets qui touchent les sens.

Il faut en quelque sorte continuer à vivre la vie du monde, mais ne plus s'abandonner à elle car le yogin doit devenir le maître de toutes choses. En ce sens le Yoga est une grande école d'héroïsme, peut-être la plus extraordinaire de toutes celles qui aient jamais existé. D'ailleurs, traditionnellement, le Yoga est considéré comme producteur de héros (*vîra*). Si l'Inde a donné naissance à de nombreuses écoles de Yoga dont le but consiste à se « retirer du monde », d'autres, au contraire, et notamment dans le shaktisme, insistent sur le fait que le yogin doit regarder

la vie face à face, afin de maîtriser l'angoisse et la peur, engendrées par l'ignorance. En *connaissant*, en *vivant la Vérité*, le yogin réalise le but de l'espèce humaine.

Les trois dernières étapes du *Hatha Yoga* sont, en réalité, celles qui couronnent le *Râja Yoga*. C'est ici que l'on voit clairement que : « le *Hatha Yoga* ne peut s'obtenir sans le *Râja Yoga*, de même que le *Râja Yoga* ne peut être obtenu sans le *Hatha Yoga* qui le prépare. Dès lors, il faut que le yogin apprenne d'abord le *Hatha Yoga*... » (*Shiva Samhitâ*, V, 181). Ces trois dernières étapes — nous les avons déjà nommées — sont : 5) *Dhâranâ* ou concentration; 6) *Dhyâna* ou contemplation, et 7) *Samâdhi*. Elles furent définies plus haut.

JACQUES MASUI.



## KUNDALINI-YOGA

Ce qu'on appelle le « tantrisme », parce qu'il se base sur les traités désignés sous le nom générique de *tantras*, et qui est d'ailleurs beaucoup plus étendu et moins nettement délimité qu'on ne le croit d'ordinaire, a toujours été à peu près entièrement laissé de côté par les orientalistes, qui en ont été écartés à la fois par la difficulté de le comprendre et par certains préjugés, ceux-ci n'étant d'ailleurs que la conséquence directe de leur incompréhension. L'un des principaux ouvrages, qui a pour titre *The Serpent Power*, a été réédité récemment<sup>1</sup>; nous ne nous proposons pas d'en faire une analyse, ce qui serait à peu près impossible et d'ailleurs peu intéressant (mieux vaut, pour ceux de nos lecteurs qui savent l'anglais, se reporter au volume lui-même, dont nous ne donnerions jamais qu'une idée incomplète), mais plutôt de préciser la véritable signification de ce dont il traite, sans nous astreindre d'ailleurs à suivre l'ordre dans lequel les questions y sont exposées<sup>2</sup>.

Nous devons dire, tout d'abord, que nous ne pouvons pas être entièrement d'accord avec l'auteur sur le sens fondamental du mot *Yoga*, qui, étant littéralement celui d'« union », ne pourrait se comprendre s'il ne s'appliquait essentiellement au but suprême

1. *The Serpent Power*, 3<sup>e</sup> édition revue, Ganesh et Co, Madras. — Ce volume comprend la traduction de deux textes : *Shatchakra nirâpana* et *Pâdukâ-panchaka*, précédée d'une longue et importante introduction; c'est au contenu de celle-ci que se rapporte notre étude.

2. Sur beaucoup de points, nous ne pouvons mieux faire que de renvoyer, d'autre part, à notre propre ouvrage, *L'Homme et son devenir selon le Védânta*, pour de plus amples explications qu'il nous est impossible de reproduire dans le cadre d'un article, et que nous devons, par conséquent, supposer déjà connues.

de toute « réalisation » ; il objecte à cela qu'il ne peut être question d'union qu'entre deux êtres distincts, et que *Jivâtma* n'est point réellement distinct de *Paramâtma*. Ceci est parfaitement exact, mais, quoique l'individu ne se distingue en effet de l'universel qu'en mode illusoire, il ne faut pas oublier que c'est de l'individu que part forcément toute « réalisation » (ce mot lui-même n'aurait autrement aucune raison d'être), et que, de son point de vue, celle-ci présente l'apparence d'une « union », laquelle, à vrai dire, n'est point quelque chose « qui doit être effectué », mais seulement une prise de conscience de « ce qui est », c'est-à-dire de l'« Identité suprême ». Un terme comme celui de *Yoga* exprime donc l'aspect que prennent les choses vues du côté de la manifestation, et qui est évidemment illusoire au même titre que cette manifestation elle-même ; mais il en est de même, inévitablement, de toutes les formes du langage, puisqu'elles appartiennent au domaine de la manifestation individuelle, et il suffit d'en être averti pour ne pas être induit en erreur par leur imperfection, ni tenté de voir là l'expression d'un « dualisme » réel. Ce n'est que secondairement et par extension que ce même mot *Yoga* peut être ensuite appliqué à l'ensemble des divers moyens mis en œuvre pour atteindre la « réalisation », moyens qui ne sont que préparatoires et auxquels le nom d'« union », de quelque façon qu'on l'entende, ne saurait convenir proprement ; mais tout ceci, d'ailleurs, n'affecte en rien l'exposé de ce dont il s'agit, car, dès lors que le mot *Yoga* est précédé d'un déterminatif, de manière à en distinguer plusieurs sortes, il est bien évident qu'il est employé pour désigner les moyens, qui seuls sont multiples, tandis que le but est nécessairement un et le même dans tous les cas.

Le genre de *Yoga* dont il est ici question se rattache à ce qui est appelé *Laya-Yoga*, et qui consiste essentiellement dans un processus de « dissolution » (*laya*), c'est-à-dire de résorption, dans le non-manifesté, des différents éléments constitutifs de la manifestation individuelle, cette résorption s'effectuant graduellement suivant un ordre qui est rigoureusement inverse de celui de la production (*srishti*) ou du développement (*prapancha*) de cette même manifestation<sup>3</sup>. Les éléments ou principes dont il

3. Il est regrettable que l'auteur emploie fréquemment, et, en particulier, pour traduire *srishti*, le mot de « création », qui, ainsi que nous l'avons souvent expliqué, ne convient pas au point de vue de la doctrine hindoue ; nous ne savons que trop à combien de difficultés donne lieu la nécessité de se

s'agit sont les *tattwas* que le *Sāṅkhya* énumère comme productions de *Prakṛiti* sous l'influence de *Puruṣa* : le « sens interne », c'est-à-dire le « mental » (*manas*), joint à la conscience individuelle (*ahankāra*), et par l'intermédiaire de celle-ci à l'intellect (*Buddhi* ou *Mahat*); les cinq *tanmātras* ou essences élémentaires subtiles; les cinq facultés de sensation (*jñānēn-driyas*) et les cinq facultés d'action (*karmēndriyas*)<sup>4</sup>; enfin, les cinq *bhūtas* ou éléments corporels<sup>5</sup>. Chaque *bhūta*, avec le *tanmātra* auquel il correspond et les facultés de sensation et d'action qui procèdent de celui-ci, est résorbé dans celui qui le précède immédiatement selon l'ordre de production, de telle sorte que l'ordre de résorption est le suivant : 1° la terre (*prithvī*), avec la qualité olfactive (*gandha*), le sens de l'odorat (*ghrāṇa*) et la faculté de locomotion (*pāda*); 2° l'eau (*ap*), avec la qualité sapide (*rasa*), le sens du goût (*rasana*) et la faculté de préhension (*pāṇi*); 3° le feu (*tējas*), avec la qualité visuelle (*rūpa*), le sens de la vue (*chakṣhus*) et la faculté d'excrétion (*pāyu*); 4° l'air (*vāyu*) avec la qualité tactile (*sparsa*), le sens du toucher (*twach*) et la faculté de génération (*upastha*); 5° l'éther (*ākasha*), la qualité sonore (*śabdā*), le sens de l'ouïe (*śrotra*) la faculté de la parole (*vāch*); et enfin, au dernier stade, le tout est résorbé dans le « sens interne » (*manas*), toute la manifestation individuelle se trouvant ainsi réduite à son premier terme, et comme concentrée en un point au delà duquel l'être passe dans un autre domaine. Tels seront donc les six degrés préparatoires

servir d'une terminologie occidentale, aussi inadéquante que possible à ce qu'il s'agit d'exprimer; mais nous pensons cependant que ce mot est de ceux qu'on peut assez facilement éviter, et, en fait, nous ne l'avons jamais employé nous-même. — Pendant que nous en sommes à cette question de terminologie, signalons aussi l'impropriété qu'il y a de traduire *samādhi* par « extase »; ce dernier mot est d'autant plus fâcheux qu'il est normalement employé, dans le langage occidental, pour désigner des états mystiques, c'est-à-dire quelque chose qui est d'un tout autre ordre et avec quoi il importe essentiellement d'éviter toute confusion : d'ailleurs, il signifie étymologiquement « sortir de soi-même » (ce qui convient bien au cas des états mystiques), tandis que ce que désigne le terme *samādhi* est, tout au contraire, une « rentrée » de l'être dans son propre soi.

4. Le mot *indriya* désigne à la fois une faculté et l'organe correspondant, mais il est préférable de le traduire généralement par « faculté », d'abord parce que cela est conforme à son sens primitif, qui est celui de « pouvoir » et aussi parce que la considération de la faculté est ici plus essentielle que celle de l'organe corporel, en raison de la prééminence de la manifestation subtile par rapport à la manifestation grossière.

5. Nous ne comprenons pas très bien l'objection faite par l'auteur à l'emploi, pour désigner les *bhūtas*, du mot « éléments », qui est le terme traditionnel de la physique ancienne; il n'y a pas lieu de se préoccuper de l'oubli dans lequel cette acception est tombée chez les modernes, à qui, d'ailleurs, toute conception proprement « cosmologique » est devenue pareillement étrangère.

que devra traverser successivement celui qui suit cette voie de « dissolution », s'affranchissant ainsi graduellement des différentes conditions limitatives de l'individualité, avant d'atteindre l'état supra-individuel où pourra être réalisée, dans la Conscience pure (*Chit*), totale et informelle, l'union effective avec le Soi suprême (*Paramâtmâ*), union dont résulte immédiatement la « Délivrance » (*Moksha*).

Pour bien comprendre ce qui va suivre, il importe de ne jamais perdre de vue la notion constitutive du « Macrocosme » et du « Microcosme », en vertu de laquelle tout ce qui existe dans l'Univers se trouve aussi d'une certaine façon dans l'homme, ce que le *Vishvasâra Tantra* exprime en ces termes : « Ce qui est ici est là, ce qui n'est pas ici n'est nulle part. » (*Yad ihâsti tad anyatra, yan nêhâsti na tat kwachit.*) Il faut ajouter que, en raison de la correspondance qui existe entre tous les états de l'existence, chacun d'eux contient en quelque sorte en lui-même comme un reflet de tous les autres, ce qui permet de « situer », par exemple, dans le domaine de la manifestation grossière, qu'on l'envisage d'ailleurs dans l'ensemble cosmique ou dans le corps humain, des « régions » correspondant à des modalités diverses de la manifestation subtile, et même à toute une hiérarchie de « mondes » qui représentent autant de degrés différents dans l'existence universelle.

Cela dit, il est facile de concevoir qu'il y ait dans l'être humain des « centres » correspondant respectivement à chacun des groupes de *tattwas* que nous avons énumérés, et que ces centres, bien qu'appartenant essentiellement à la forme subtile (*sûkshma-sharîra*), puissent en un certain sens être « localisés » dans la forme corporelle ou grossière (*sthûla-sharîra*), ou, pour mieux dire, par rapport aux différentes parties de celle-ci, ces « localisations » n'étant en réalité rien d'autre qu'une façon d'exprimer des correspondances telles que celles dont nous venons de parler, correspondances qui impliquent d'ailleurs très réellement un lien spécial entre tel centre subtil et telle portion déterminée de l'organisme corporel. C'est ainsi que les six centres dont il s'agit sont rapportés aux divisions de la colonne vertébrale, appelée *Mêrudanda* parce qu'elle constitue l'axe du corps humain, de même que, au point de vue « macrocosmique » le *Mêru* est l'« axe du monde »<sup>6</sup> :

6. Il est assez étonnant que l'auteur n'ait pas signalé le rapport de ceci

les cinq premiers, dans le sens ascendant, correspondent respectivement aux régions coccygienne, sacrée, lombaire, dorsale et cervicale, et le sixième à la partie encéphalique du système nerveux central; mais il doit être bien compris qu'ils ne sont point des centres nerveux, au sens physiologique de ce mot, et qu'on ne doit nullement les assimiler à divers plexus comme certains l'ont prétendu (ce qui est d'ailleurs en contradiction formelle avec leur « localisation » à l'intérieur de la colonne vertébrale elle-même), car ce n'est point d'une identité qu'il s'agit, mais seulement d'une relation entre deux ordres distincts de manifestation, relation qui est d'ailleurs suffisamment justifiée par le fait que c'est précisément par le moyen du système nerveux que s'établit une des liaisons les plus directes de l'état corporel avec l'état subtil<sup>7</sup>.

De même, les « canaux » subtils (*nâdis*) ne sont pas plus des nerfs qu'ils ne sont des vaisseaux sanguins; ce sont, peut-on dire, « les lignes de direction que suivent les forces vitales ». De ces « canaux », les trois principaux sont *sushumnâ*, qui occupe la position centrale, *idâ* et *pingalâ*, les deux *nâdis* de gauche et de droite, la première féminine ou négative, la seconde masculine ou positive, ces deux dernières correspondant ainsi à une « polarisation » des courants vitaux. *Sushumnâ* est « située » à l'intérieur de l'axe cérébro-spinal, s'étendant jusqu'à l'orifice qui correspond à la couronne de la tête (*Brahma-randhra*); *idâ* et *pingalâ* sont à l'extérieur de ce même axe, autour duquel elles s'entrecroisent par une sorte de double enroulement hélicoïdal, pour aboutir respectivement aux deux narines gauche et droite, étant ainsi en rapport avec la respiration alternée de l'une à l'autre narine<sup>8</sup>.

avec le symbolisme du bâton brahmanique (*Brahma-danda*), d'autant plus qu'il fait allusion à plusieurs reprises au symbolisme équivalent du caducée.

7. L'auteur fait remarquer très justement combien sont erronées les interprétations données d'ordinaire par les Occidentaux, qui, confondant les deux ordres de manifestation, veulent ramener tout ce dont il s'agit à un point de vue purement anatomique et physiologique; les orientalistes, ignorant de toute science traditionnelle, croient qu'il ne s'agit là que d'une description plus ou moins fantaisiste de certains organes corporels; les occultistes, de leur côté, s'ils admettent l'existence distincte de l'organisme subtil, se l'imaginent comme une sorte de « double » du corps, soumis aux mêmes conditions que celui-ci, ce qui n'est guère plus exact et ne peut qu'aboutir encore à des représentations grossièrement matérialisées, et, à ce dernier propos, l'auteur montre avec quelque détail combien les conceptions des théosophistes, en particulier, sont éloignées de la véritable doctrine hindoue.

8. Dans le symbole du caducée, la baguette centrale correspond à *sushumnâ*, les deux serpents à *idâ* et *pingalâ*; celles-ci sont aussi représentées parfois, sur le bâton brahmanique, par le tracé de deux lignes hélicoïdales s'enroulant en sens inverse l'une de l'autre, de façon à se croiser au niveau de cha-

C'est sur le parcours de *sushumnâ*, et plus exactement à son intérieur (car elle est décrite comme renfermant deux autres « canaux » concentriques et plus ténus, appelés *vajrâ* et *chitrâ*<sup>9</sup>, que sont placés les « centres » dont nous avons parlé; et, comme *sushumnâ* est elle-même « localisée » dans le canal médullaire, il est bien évident qu'il ne peut en aucune façon s'agir là d'organes corporels quelconques.

Ces centres sont appelés « roues » (*chakras*), et sont décrits aussi comme des « lotus » (*padmas*), dont chacun a un nombre déterminé de pétales (rayonnant dans l'intervalle compris entre *vajrâ* et *chitrâ*, c'est-à-dire à l'intérieur de la première et autour de la seconde). Les six *chakras* sont : *mûlâdhâra*, à la base de la colonne vertébrale; *swâdhisthâna*, correspondant à la région abdominale; *manipûra*, à la région ombilicale; *anâhata*, à la région du cœur; *vishuddha*, à la région de la gorge; *âjnâ*, à la région située entre les deux yeux, c'est-à-dire au « troisième œil »; enfin, au sommet de la tête, autour du *Brahma-randhra*, est un septième « lotus », *saḥasrâra* ou le « lotus à mille pétales », qui n'est pas compté au nombre des *chakras*, parce que, comme nous le verrons par la suite, il se rapporte, en tant que « centre de conscience », à un état qui est au delà des limites de l'individualité<sup>10</sup>. Suivant les descriptions données pour la méditation (*dhyâna*), chaque lotus porte dans son péricarpe le *yantra* ou symbole géométrique du *bhûta* correspondant, dans lequel est le *bîja-mantra* de celui-ci, supporté par son « véhicule » symbolique (*vâhana*); là réside aussi une « déité » (*dêvatâ*), accompagnée d'une *shakti* particulière. Les « déités » qui président aux six *chakras*, et qui ne sont autre chose que les « formes de conscience » par lesquelles passe l'être aux stades correspondants, sont respectivement, dans l'ordre ascendant, *Brahmâ*, *Vishnu*, *Rudra*, *Isha*, *Sadâschiva* et *Shambhu*, qui ont d'autre part, au point de vue « macrocosmique », leurs demeures dans six « mondes » (*lokas*) hiérarchique-

cun des nœuds qui figurent les différents centres. — Dans les correspondances cosmiques, *idd* est rapportée à la Lune, *pingalâ* au Soleil, et *sushumnâ* au principe igné; il est intéressant de noter la relation que ceci présente avec les trois « Grandes Lumières » du symbolisme maçonnique.

9. Il est encore dit que *sushumnâ* correspond par sa nature au feu, *vajrâ* au soleil, et *chitrâ* à la lune; l'intérieur de cette dernière, formant le conduit le plus central, est appelé *Brahma-nâdî*.

10. Les sept nœuds du bâton brahmanique symbolisent les sept « lotus »; dans le caducée, par contre, il semble que la boule terminale doive être rapportée seulement à *âjnâ*, les deux ailes qui l'accompagnent s'identifiant alors aux deux pétales de ce « lotus ».

ment superposés : *Bhûrloka*, *Bhuvarloka*, *Swarloka*, *Janaloka*, *Tapoloka* et *Maharloka*; à *sahasrâra* préside *Paramashiva*, dont la demeure est le *Satyloka*; ainsi, tous ces mondes ont leur correspondance dans les « centres de conscience » de l'être humain, suivant le principe analogique que nous avons indiqué précédemment. Enfin, chacun des pétales des différents « lotus » porte une des lettres de l'alphabet sanscrit, ou peut-être serait-il plus exact de dire que les pétales sont les lettres mêmes<sup>11</sup>.

Kundalini est un aspect de la *Shakti* considérée comme force cosmique : c'est, pourrait-on dire, cette force même en tant qu'elle réside dans l'être humain, où elle agit comme force vitale; et ce nom de *Kundalini* signifie qu'elle est représentée comme enroulée sur elle-même à la façon d'un serpent; ses manifestations les plus générales s'effectuent d'ailleurs sous la forme d'un mouvement en spirale se développant à partir d'un point central qui en est le « pôle »<sup>12</sup>. L'« enroulement » symbolise un état de repos, celui d'une énergie « statique » dont procèdent toutes les formes d'activité manifestée; en d'autres termes, toutes les forces vitales plus ou moins spécialisées qui sont constamment en action dans l'individualité humaine, sous sa double modalité subtile et corporelle, ne sont que des aspects secondaires de cette même *Shakti* qui en elle-même, en tant que *Kundalini*, demeure immobile dans le « centre-racine » (*mûlâdhâra*), comme base et support de toute la manifestation individuelle. Lorsqu'elle est « éveillée », elle se déroule et se meut suivant une direction ascendante, résorbant en elle-même ces diverses *Shaktis* secondaires à mesure qu'elle traverse les différents centres dont nous avons parlé précédemment, jusqu'à ce qu'elle s'unisse finalement à *Paramashiva* dans le « lotus à mille pétales » (*sahasrâra*).

La nature de *Kundalini* est décrite comme étant à la fois lumineuse (*jyotirmayî*) et sonore (*shabdamayî* ou *mantramayî*); on sait que la « luminosité » est considérée comme caractérisant proprement l'état subtil, et l'on connaît d'autre part le rôle pri-

11. Les nombres des pétales sont : 4 pour *mûlâdhâra*, 6 pour *swâdhisthâna*, 10 pour *manipûra*, 12 pour *anâhata*, 16 pour *vishuddha*, 2 pour *djnd*, soit au total 50, ce qui est aussi le nombre des lettres de l'alphabet sanscrit; toutes les lettres se retrouvent dans *sahasrâra*, chacune d'elles y étant répétée 20 fois ( $50 \times 20 = 1.000$ ).

12. Voir ce que nous avons dit au sujet de la spirale dans le *Symbolisme de la Croix*; rappelons aussi la figure du serpent enroulé autour de l'« Œuf du Monde » (*Brahmânda*), ainsi que de l'*omphalos*, dont nous retrouverons précisément l'équivalent un peu plus loin.

mordial du son dans le processus cosmogonique, sur l'étroite connexion qui existe entre le son et la lumière<sup>13</sup>. Nous ne pouvons nous étendre ici sur la théorie très complexe du son (*shabda*) et de ses différentes modalités (*parā* ou non manifesté, *pashyanti* et *madhyamā*, appartenant l'une et l'autre à l'ordre subtil, et enfin *vaikhari*, qui est la parole articulée), théorie sur laquelle repose toute la science du *mantra* (*mantravidyā*) ; mais nous ferons remarquer que c'est par là que s'explique, non seulement la présence des *bija-mantras* des éléments à l'intérieur des « lotus », mais aussi celle des lettres sur leurs pétales. Il doit être bien entendu, en effet, qu'il ne s'agit pas ici des lettres en tant que caractères écrits, ni même des sons articulés que perçoit l'oreille ; mais ces lettres sont regardées comme les *bija-mantras* ou « noms naturels » de toutes les activités (*kriyā*) en connexion avec le *tattwa* du centre correspondant, ou comme les expressions en son grossier *vaikhari-Shabda* (des sons subtils produits par les forces) qui constituent ces activités.

*Kundalini*, tant qu'elle demeure dans son état de repos, réside dans le *mûlâdhâra chakra*, qui est, comme nous l'avons dit, le centre « localisé » à la base de la colonne vertébrale et qui est la racine (*mûla*) de *sushumnâ* et de toutes les *nâdis*. Là est le triangle (*trikona*) appelé *Traipura*<sup>14</sup>, qui est le siège de la *Shakti* (*Shakti-piyha*) ; celle-ci y est enroulée trois fois et demie<sup>15</sup> autour du *linga* symbolique de *Shiva*, désigné comme *Swayambhu*, couvrant avec sa tête le *Brahma-dwâra*, c'est-à-dire l'entrée de *sushumnâ*<sup>16</sup>. Il

13. Sur ce point, nous rappelons seulement, à titre de concordance particulièrement frappante, l'identification établie, au début de l'Évangile de saint Jean, entre les termes *Verbum*, *Luz* et *Vita*, en précisant que, pour être pleinement comprise, elle doit être rapportée au monde de *Hiranyagarbha*.

14. Le triangle, comme *yantra* de la *Shakti*, est toujours tracé avec la base en haut et le sommet en bas ; il serait facile d'en montrer la similitude avec nombre d'autres symboles du principe féminin.

15. Nous indiquerons en passant une analogie entre ces trois tours et demi de l'enroulement de *Kundalini* et les trois jours et demi pendant lesquels, suivant diverses traditions, l'esprit demeure encore lié au corps après la mort, et qui représentent le temps nécessaire au « dénouement » de la force vitale, demeurée à l'état « non éveillé » dans le cas de l'homme ordinaire. Un jour est une révolution cyclique, correspondant à un tour de la spirale ; et, le processus de résorption étant toujours inverse de celui de la manifestation, ce déroulement est considéré comme résumant en quelque sorte la vie entière de l'individu, mais reprise en remontant le cours des événements qui l'ont constituée ; il est à peine besoin d'ajouter que ces données mal comprises ont trop souvent engendré toutes sortes d'interprétations fantaisistes.

16. Le *mandala* ou *yantra* de l'élément *Prithvi* est un carré, correspondant comme figure plane au cube, dont la forme symbolise les idées de « fondement » et de « stabilité » ; on pourrait dire, dans le langage de la tradition islamique, qu'on a ici la correspondance dans l'être humain de la *Kaabah*,



y a deux autres *lingas*, l'un (*Bâna*) dans l'*anâhata chakra*, et l'autre (*Itara*) dans l'*âjnâ chakra*; ils correspondent aux principaux « nœuds vitaux » (*granthis*), dont la traversée constitue ce qu'on pourrait appeler les « points critiques » dans le processus de *Kundalini-Yoga*<sup>17</sup>; et il y en a enfin un quatrième (*Para*) dans *sahasrâra*, résidence de *Paramashiva*.

Lorsque *Kundalini* est « éveillée » par les pratiques appropriées, dans la description desquelles nous n'entrerons pas, elle pénètre à l'intérieur de *sushumnâ* et au cours de son ascension, « perce » successivement les différents « lotus », qui s'épanouissent à son passage; et, à mesure qu'elle atteint ainsi chaque centre, elle résorbe en elle, comme nous l'avons déjà dit, les divers principes de la manifestation individuelle qui sont spécialement liés à ce centre, et qui, ramenés ainsi à l'état potentiel, sont entraînés avec elle dans son mouvement vers le centre supérieur. Ce sont là autant de stades du *laya-Yoga*; à chacun de ces stades est rapportée aussi l'obtention de certains « pouvoirs » (*siddhis*) particuliers, mais il importe de remarquer que ce n'est nullement là ce qui en constitue l'essentiel, et même on ne saurait trop y insister, car la tendance générale des Occidentaux est d'attribuer à ces sortes de choses, comme d'ailleurs à tout ce qui est « phénomènes », une importance qu'elles n'ont pas et ne peuvent avoir en réalité. Ainsi que le fait remarquer très justement l'auteur, le *yogi* (ou, pour parler plus exactement, celui qui est en voie de le devenir) n'aspire à la possession d'aucun état conditionné, fût-ce un état supérieur ou « céleste », si élevé même qu'il puisse être, mais uniquement à la « Délivrance »; à plus forte raison ne peut-il s'attacher à des « pouvoirs » dont l'exercice relève entièrement du domaine de la manifestation la plus extérieure. Celui qui recherche ces « pouvoirs » pour eux-mêmes et qui en fait le but de son développement, au lieu de n'y voir que de simples résultats accidentels, ne sera jamais un véritable *yogi*, car ils constitueront pour lui des obstacles infranchissables, l'empêchant de continuer à suivre la voie ascendante jusqu'à son terme ultime; toute sa « réalisation » ne consistera donc jamais qu'en certaines extensions de

à l'intérieur de laquelle est la « pierre noire » équivalente du *linga* hindou, et aussi à l'*omphalos* qui est, comme nous l'avons exposé ailleurs, un des symboles du « centre du monde ».

17. Ces trois *lingas* se rapportent aussi aux différentes situations, suivant l'état de développement de l'être, du *luz* ou « noyau d'immortalité » dont nous avons parlé dans *Le Roi du Monde*.

l'individualité humaine, résultat dont la valeur est rigoureusement nulle au regard du but suprême. Normalement, les « pouvoirs » dont il s'agit ne doivent être regardés que comme des signes indiquant que l'être a atteint effectivement tel ou tel stade; c'est, si l'on veut, un moyen extérieur de contrôle; mais ce qui importe réellement, à quelque stade que ce soit, c'est un certain « état de conscience » représenté, ainsi que nous l'avons dit, par une « déité » (*dévatā*) à laquelle l'être s'identifie à ce degré de « réalisation »; et ces états eux-mêmes ne valent que comme préparation graduelle de l'« union » suprême, qui n'a avec eux aucune commune mesure, car il ne saurait y en avoir entre le conditionné et l'inconditionné.

Nous ne reprendrons pas ici l'énumération, que nous avons déjà donnée dans la première partie de cette étude, des centres correspondant aux cinq *bhûtas* et de leurs « localisations » respectives<sup>18</sup>; ils se rapportent aux différents degrés de la manifestation corporelle, et, dans le passage de l'un à l'autre, chaque groupe de *tattwas* est « dissous » dans le groupe immédiatement supérieur, le plus grossier étant toujours résorbé dans le plus subtil (*sthûlânâm sūkshmé layah*). En dernier lieu vient l'*âjnâ chakra*, où sont les *tattwas* subtils de l'ordre « mental », et dans le péricarpe duquel est le monosyllabe sacré *Om*; ce centre est ainsi appelé parce que c'est là qu'est reçu d'en haut (c'est-à-dire du domaine supra-individuel) le commandement (*âjnâ*) du *Guru* intérieur, qui est *Paramashiva*, auquel le « Soi » est identique en réalité<sup>19</sup>. La « localisation » de ce *chakra* est en rapport direct avec le « troisième œil », qui est l'« œil de la Connaissance » (*Jnâna-chakshus*); le centre cérébral correspondant est la glande pinéale, qui n'est point le « siège de l'âme », suivant la conception véritablement absurde de Descartes, mais qui n'en a pas moins un rôle particulièrement important comme organe de connexion avec les modalités

18. Il importe de remarquer qu'*andhata*, rapporté à la région du cœur, doit être distingué du « lotus du cœur » à huit pétales, qui est la résidence de *Purusha* : ce dernier est « situé » dans le cœur même, considéré comme « centre vital » de l'individualité.

19. Ce commandement correspond au « mandat céleste » de la tradition extrême-orientale; d'autre part, la dénomination d'*âjnâ chakra* pourrait être rendue exactement en arabe par *maqâm el-amr*, indiquant que là est le reflet direct, dans l'être humain du « monde » appelé *âlam el-amr*, de même que, au point de vue « macrocosmique », ce reflet se situe, dans notre état d'existence, au lieu central du « Paradis terrestre »; on pourrait même déduire de là des considérations précises sur la modalité des manifestations « angéliques » par rapport à l'homme, mais ceci sortirait entièrement de notre sujet.

extra-corporelles de l'être humain. Comme nous l'avons expliqué ailleurs, la fonction du « troisième œil » se réfère essentiellement au « sens de l'éternité » et à la restauration de l'« état primordial » (dont nous avons aussi signalé à diverses reprises le rapport avec *Hamsa*, sous la forme duquel *Paramashiva* est dit se manifester dans ce centre; le stade de « réalisation » correspondant à l'*ājñā chakra* implique donc la perfection de l'état humain, et là est le point de contact avec les états supérieurs, auxquels se rapporte tout ce qui est au delà de ce stade<sup>20</sup>.

Au-dessus d'*ājñā* sont deux *chakras* secondaires appelés *manas* et *soma*<sup>21</sup>, et dans le péricarpe même de *sahasrâra* est encore un « lotus » à douze pétales, contenant le triangle suprême *Kāmakalā*, qui est la demeure de la *Shakti*<sup>22</sup>. *Shabdabrahma*, c'est-à-dire l'état « causal » et non manifesté du son (*shabda*), est représenté par *Kāmakalā*, qui est la « racine » (*mūla*) et tous les *mantras*, et qui a sa correspondance inférieure (pouvant être regardée comme son reflet par rapport à la manifestation grossière) dans le triangle *Traipura* de *mūlādhâra*. Nous ne pouvons songer à entrer dans le détail des descriptions fort complexes qui sont données de ces différents centres pour la méditation, et qui se rapportent pour la plus grande partie à la *mantra-vidyā*, ni de l'énumération des diverses *Shaktis* particulières qui ont leurs « sièges » entre *ājñā* et *sahasrâra*. Enfin, *sahasrâra* est appelé *Shivasthâna*, parce qu'il est la résidence de *Paramashiva*, en union avec la suprême *Nirvâna Shakti*, la « Mère des trois mondes »; c'est la « demeure de béatitude » où le « Soi » (*Ātmā*) est réalisé. Celui qui connaît véritablement et pleinement *sahasrâra* est affranchi de la « transmigration » (*samsâra*), car il a brisé, par cette connaissance même, tous les liens qui l'y tenaient attaché, et il est parvenu dès lors à l'état de *jīvanmukta*.

20. La vue du « troisième œil », par laquelle l'être est affranchi de la condition temporelle (et qui n'a rien de commun avec la « clairvoyance » des occultistes et des théosophistes), est intimement liée à la fonction « prophétique »; c'est à quoi fait allusion le mot sanscrit *ṛishī*, qui signifie proprement « voyant » et qui a son équivalent exact dans l'hébreu *ro'eh*, désignation ancienne des prophètes, remplacée ultérieurement par le mot *nabi* (c'est-à-dire « celui qui parle par inspiration »). — Signalons encore, sans pouvoir y insister autrement, que ce que nous indiquons dans cette note, et dans la précédente est en relation avec l'interprétation ésotérique de la *Sûrat El-Qadr*, concernant la « descente » du *Qordn*.

21. Ces deux *chakras* sont représentés comme des « lotus » à six et seize pétales respectivement.

22. Une des raisons pour lesquelles la *Shakti* est symbolisée par le triangle



Nous terminerons par une remarque, que nous croyons n'avoir encore été faite nulle part, sur la concordance des centres dont il a été question ici avec les *Sephiroth* de la Kabbale, lesquelles, en effet, doivent nécessairement avoir, comme toutes choses, leur correspondance dans l'être humain. On pourrait objecter que les *Sephiroth* sont au nombre de dix, tandis que les six *chakras* et *sahasrâra* ne forment qu'un total de sept; mais cette objection tombe si l'on observe que, dans la disposition de l'« arbre séphirotique », il y a trois couples placés symétriquement sur les « colonnes » de droite et de gauche, de sorte que l'ensemble des *Sephiroth* se répartit à sept niveaux différents seulement; en envisageant leurs projections sur l'axe central ou « colonne du milieu », qui correspond à *sushumnâ* (les deux « colonnes » latérales étant en relation avec *idâ* et *pingalâ*), on se trouve donc bien ramené au septénaire<sup>23</sup>.

En commençant par le haut, il n'y a tout d'abord aucune difficulté en ce qui concerne l'assimilation de *sahasrâra*, « localisé » à la couronne de la tête, à la *Sephirah* suprême, *Kether*, dont le nom signifie précisément la « Couronne ». Ensuite vient l'ensemble de *Hokmah* et *Binah*, qui doit correspondre à *âjnâ*, et dont la dualité pourrait même être représentée par les deux pétales de ce « lotus »; d'ailleurs, elles ont pour « résultante » *Daath*, c'est-à-dire la « Connaissance », et nous avons vu que la « localisation » d'*âjnâ* se réfère aussi à l'« œil de la Connaissance »<sup>24</sup>. Le couple suivant, c'est-à-dire *Hesed* et *Geburah*, peut, selon un symbolisme très général concernant les attributs de « Miséricorde » et de « Justice », être mis, dans l'homme, en rapport avec les deux bras<sup>25</sup>; ces deux *Sephiroth* se placeront donc aux deux épaules,

est la triplicité de sa manifestation comme Volonté (*Ichchhâ*), Action (*Kriyâ*) et Connaissance (*Jnâna*).

23. On remarquera la similitude du symbolisme de l'« arbre séphirotique » avec celui du caducée, suivant ce que nous avons indiqué précédemment; d'autre part, les différents « canaux » qui relient les *Sephiroth* entre elles ne sont pas sans analogie avec les *nâdis* (ceci, bien entendu, en ce qui concerne l'application particulière qui peut en être faite à l'être humain).

24. La dualité de *Hokmah* et *Binah* peut d'ailleurs être mise en relation symbolique avec les deux yeux droit et gauche, correspondance « microcosmique » du Soleil et de la Lune.

25. Voir ce que nous avons dit, dans *Le Roi du Monde*, du symbolisme des deux mains, en relation précisément avec la *Shekinah*, (dont nous mentionnerons en passant le rapport avec la *Shakti* hindoue) et l'« arbre séphirotique ».

et par conséquent au niveau de la région gutturale, correspondant ainsi à *vishuddha*<sup>26</sup>. Quant à *Thiphereth*, sa position centrale se réfère manifestement au cœur, ce qui entraîne immédiatement sa correspondance avec *anâhata*. Le couple de *Netsah* et *Hod* se placera aux hanches, points d'attache des membres inférieurs, comme celui de *Hesed* et *Geburah* aux épaules, points d'attache supérieurs; or, les hanches sont au niveau de la région ombilicale, donc de *manipûra*. Enfin, pour ce qui est des deux dernières *Sephiroth*, il semble qu'il y ait lieu d'envisager une interversion, car *Iesod*, d'après la signification même de son nom, est le « fondement », ce qui répond exactement à *mûlâdhâra*. Il faudrait alors assimiler *Malkuth* à *swâdhishtâna*, ce que la signification des noms semble d'ailleurs justifier, car *Malkuth* est le « Royaume », et *swâdhishtâna* signifie littéralement la « propre demeure » de la *Shakti*.

Nous n'avons fait, malgré la longueur de cet exposé, qu'esquisser quelques aspects d'un sujet qui est véritablement inépuisable, espérant seulement avoir pu apporter ainsi quelques éclaircissements utiles à ceux qui voudraient en pousser l'étude plus loin.

RENÉ GUÉNON.

<sup>26</sup>. C'est aussi aux deux épaules que se tiennent, suivant la tradition islamique, les deux anges chargés d'enregistrer respectivement les actions bonnes et mauvaises de l'homme, et qui représentent également les attributs divins de « Miséricorde » et de « Justice ». Notons encore, à ce propos, qu'on pourrait « situer » aussi d'une façon analogue dans l'être humain la figure symbolique de la « balance » dont il est parlé dans le *Siphra de-Tseniutha*.

## LES INSTRUMENTS DE LA RÉALISATION DANS LE TANTRISME<sup>1</sup>

### I. — LA FACULTÉ DE VISUALISER EXACTEMENT ET DE VOIR DANS LA LUMIÈRE INTÉRIEURE

La visualisation est indispensable dans la voie tantrique qui, à la différence d'une voie de pur détachement, exige des « évocations » de tout genre. On pourrait parler ici d'une « fantaisie » méthodique, c'est-à-dire de la capacité de voir avec les yeux intérieurs une image donnée, et de la voir nettement, dans tous ses détails, comme si c'était une chose réelle, et même d'une présence plus vivante qu'une chose réelle. C'est là le premier instrument indispensable à la réalisation. Grâce au second, la faculté de concentration ou de « silence », on acquerra ensuite le pouvoir de s'unir à une telle image, au point qu'elle vive seule dans l'espace intérieur, alimentée par une action semblable à celle d'une lentille qui concentre les rayons du soleil en un point unique où finit par naître une flamme. C'est ce que l'on pourrait nommer la « fantaisie créatrice » (ou « magique » au sens supérieur).

Les réalisations du Yoga, qui paraissent imaginaires à beaucoup de nos contemporains, ont pour fondement un type humain dans lequel ces deux facultés se trouvent développées dans une mesure dont nous pouvons difficilement nous faire une idée<sup>1 bis</sup>.

1. Texte extrait de *Lo Yoga della Potenza*, Fratelli Bocca, édit., Milan, nouv. édit., 1949. Traduction de Maurice Aniane.

1 bis. David Neel relève que le terme tibétain pour « imaginer » est *mi-gpa*,

Une telle puissance de « fantaisie » peut subsister aujourd'hui chez des êtres incultes ou parmi des populations sauvages — résidus dégénérés et nocturnes d'antiques races —, elle disparaît de plus en plus chez le « civilisé » moyen. Celui-ci semble avoir perdu jusqu'aux prémices organiques constituées par un rapport spécial du grand sympathique avec le cerveau, et plus précisément avec les strates périphériques plus récentes du cerveau. C'est pourquoi on peut dire que l'homme moderne, dans le domaine subtil, est un véritable paralysé. Si même subsiste en lui cette faculté imaginative, il manque la contrepartie positive, « çivaïque », c'est-à-dire ce contrôle et cette présence à soi-même qui sont au Yoga des présupposés tout aussi nécessaires. C'est le cas, entre autres, du rêve et des phénomènes d'hypnose. Tout rêveur montre qu'il possède la faculté d'imaginer et de visualiser, mais à l'état passif, sans pouvoir la diriger à sa guise. De même, dans les états hypnotiques, le patient témoigne en puissance d'une imagination semblable à la vivante fantaisie magique, mais il ne peut la manifester qu'à la faveur d'une suspension de sa conscience, par une régression à des stades infra-personnels.

On sait que des substances spéciales — par exemple les extraits de chanvre — peuvent « dynamiser » artificiellement l'imagination pour un temps limité. Mais ici encore, la désagrégation passive l'emporte s'il n'y a pas une préparation spéciale et un concours de circonstances favorables. Les tantriques emploient dans leur rituel secret des boissons enivrantes analogues sans doute aux breuvages sacrés traditionnels, mais il faut faire beaucoup de réserves sur ce point, surtout lorsqu'on décrit ces pratiques aux Occidentaux de notre temps, pour lesquels on ne saurait trop insister sur leur caractère systématique et rigoureusement rituel.

D'autre part, « construire » une imagination avec ses propres forces est une tentative presque désespérée, car l'effort intérieur est déjà employé à inhiber les processus associatifs. C'est pourquoi certains conseillent comme plus facile la méthode du souvenir : fixer d'abord une chose que l'on a placée devant soi, puis la voir avec le regard intérieur; dans l'exercice suivant, l'agrandir ou la diminuer à volonté, la placer devant ou derrière soi; enfin,

qui signifie « une concentration de la pensée capable de produire l'objectivation réelle de l'image subjective. C'est un état de « transe » dans lequel les faits et les lieux imaginés se substituent complètement à ceux que l'on perçoit dans l'état normal de conscience ».

dans un autre exercice, la voir devant soi dans l'espace, en gardant les yeux ouverts, comme si c'était la chose réelle.

Si malgré tout le point de départ est une complète cécité de l'œil mental, on ne peut s'avancer beaucoup sur cette voie, et il reste seulement à espérer qu'à un moment donné — apparemment par miracle — en réalité par la conjonction de facteurs impondérables — se produira un brusque changement, semblable dans ses effets à une opération de la cataracte. C'est ce qui semble être arrivé à l'écrivain allemand Gustav Meyrink. Il s'était longuement adonné aux pratiques du Yoga sans parvenir à aucun résultat, justement parce que, comme beaucoup d'intellectuels modernes, il pensait avec des mots, et ne pouvait voir figures, formes et couleurs avec l'œil mental. Il avait abandonné ces disciplines lorsqu'un jour, se trouvant dans un état de paix devant un paysage hivernal, il eut une vision : il « vit » dans le ciel une figure dans la posture caractéristique du bouddha, les jambes croisées. Ce fut comme une ouverture subite et miraculeuse de son œil mental.

En général, une telle « dynamisation » correspond au contact avec une *çakti*, avec un certain ordre d'« influences » psychiques ou spirituelles, et le phénomène ne reste pas isolé, mais amorce (ce qui fut le cas de Meyrink) un profond changement intérieur.

Les *tantras* tibétains distinguent deux processus de visualisation :

le premier est instantané, c'est la projection immédiate de l'image complète — « le saut du poisson hors de l'eau » ;

le deuxième au contraire est graduel : on construit l'image peu à peu, et chacune de ses parties, chacun de ses attributs, joue le rôle d'un nouveau combustible qui intensifie le feu mental.

L'importance de l'imagination tient dans la possibilité qu'elle donne de pénétrer le domaine « subtil ». Celui qui, par l'intensité de son imagination et par son pouvoir de se concentrer sur une seule image, parvient à s'isoler du flux psycho-physique comme du sentiment de son propre corps, et à voir dans la lumière intérieure, celui-là peut maîtriser des forces et préparer des actions dans le domaine du « corps mental », du « corps de vie », ainsi que des « noms », « sceaux », « racines » et « éléments » dont parle si souvent le tantrisme. Tout le culte tantrique se nourrit de telles évocations.

Celui qui, spontanément, possède déjà un certain pouvoir de visualisation peut le développer dans le sens de ce qu'il faudrait



nommer, selon l'expression taoïste, « l'action non agissante ». Considérons par exemple le corps. Il y a deux manières de le mouvoir, l'une directe, au moyen d'un ordre transmis par le cerveau; l'autre indirecte, par réflexe idéomoteur à travers une simple image. Un bon exemple d'un tel réflexe pourrait être le contre-coup physiologique et mimique provoqué par la chute subite d'un équilibriste. Un autre, l'excitation sexuelle déclenchée par l'arrêt de l'attention sur des images érotiques. Ces exemples, entre autres, montrent l'existence d'une vertu motrice, « sans effort », de l'imagination, bien distincte de l'action purement volitive et musculaire. Il s'agit d'entraîner l'imagination dans le sens d'un pouvoir direct capable de supplanter l'intervention de la volonté : susciter des mouvements avec le mental au moyen d'une pensée maîtrisée, aussi précise que dépourvue d'effort. Voici un exercice élémentaire dans ce sens :

Se mettre dans une position commode, en pleine relaxation musculaire, l'esprit apaisé. Après avoir évoqué le silence, se représenter qu'un bras est levé, en éliminant toute autre pensée. On se trouvera avec le bras effectivement levé. On peut compliquer graduellement l'exercice, par exemple jusqu'à se mettre debout. Peu à peu, on s'habitue à prendre conscience du corps, au lieu de l'abandonner à des automatismes avec lesquels on existe dans une confuse coalescence. Les postures rituelles elles-mêmes ne sont vraiment efficaces que lorsqu'elles sont intérieurement préparées par une visualisation correspondante. C'est la voie qui mène à la dissolution du corps physique et à la réalisation du *vajra*, du corps de « diamant-foudre ».

## II. — LA CONCENTRATION

Le deuxième instrument fondamental est l'unification et la concentration de la pensée, du mental. Depuis le traité classique de Patañjali, les manuels de Yoga articulent rigoureusement une discipline progressive.

Ils décrivent le plus souvent cinq états du mental :

- 1) instable, mouvant, fluent (idée de mouvement);
- 2) alourdi, confus (idée de pesanteur);
- 3) occasionnellement stable;

4) rassemblé en un seul point;

5) complètement maîtrisé.

Les deux premiers états sont ceux de l'homme commun, le *pashu*. Celui-ci ne pense pas : il est pensé. Les diverses impressions naissent, se développent, s'associent, disparaissent en lui selon un flux kaléidoscopique, qu'il ne contrôle pas, mais auquel, passivement, il s'abandonne. Une image hindoue bien connue compare cet état de dissociation et d'inconsistance mentale au singe qui saute sans arrêt de branche en branche et ne se laisse que très difficilement capturer.

Le troisième état, tout en continuant à relever de la vie commune, est déjà différent. Il s'agit de ces cas où l'esprit se concentre pour un temps, comme cela arrive lorsqu'on assiste à un spectacle, lorsqu'on fait une lecture intéressante, lorsqu'on est pris par un sentiment ou par un souci, lorsqu'on s'efforce de résoudre un problème, de percevoir un bruit indistinct, etc. Ce n'est pas cependant un état vraiment positif, mais plutôt une attention passive. Dans la plupart des cas, en effet, c'est l'objet lui-même, ou un intérêt précis, qui impose cette concentration temporaire. Qu'on tente de se concentrer sur quelque chose qui n'offre pas un intérêt immédiat : après quelques secondes, l'esprit est ailleurs.

C'est seulement avec le quatrième état, celui de la concentration active sur un seul point, que le mental devient un bon outil pour le travail intérieur. Mais cet état est lui-même un but qu'il n'est pas facile d'atteindre : le fait que les textes hindous le considèrent comme un point de départ tout naturel ne doit pas créer d'illusion, surtout pour l'Européen d'aujourd'hui, beaucoup plus dispersé, beaucoup plus passif intérieurement que l'Oriental. Il y faut une application et une persévérance à toute épreuve.

La discipline mentale ici s'efforce de réduire le plus possible la part occupée par les états des deux premiers types, pour réaliser une ferme et continue présence à soi-même et une méthodique « désidentification » de soi par rapport aux impressions et, en général, au contenu de l'expérience interne et externe. Le but est atteint quand ces états passifs et dispersés sont détruits sans résidu, c'est-à-dire cessent d'être les états habituels de la conscience; la coalescence aveugle du mental avec ses propres modifications est alors détruite.

Voici quelques pratiques initiales de « désidentification » :

a) Se mettre dans un état de calme. Abandonner la pensée à

elle-même. Assister tranquillement au spectacle des associations mentales qui surgissent alors spontanément et capricieusement, sans intervenir, mais sans perdre la présence à soi-même, sans troubler le flux, mais sans se laisser emporter par lui. Dans ce but, il est très important de repérer mentalement tout ce qui se présente, par exemple en disant : « Voici, j'ai pensé ceci — puis cela après ceci », etc. Souvent, au début, l'attention se laisse distraire : il ne faut pas alors reprendre l'exercice avec la pensée où l'on se retrouve, mais chercher à reconstruire les enchaînements qui ont mené à elle, en partant du moment où l'on était encore conscient.

Certains textes nomment cet exercice celui « du berger ». L'attitude intérieure, en effet, doit être celle du berger qui laisse paître ses bêtes sans les perdre de vue. Le résultat positif est obtenu lorsque — selon une autre image des textes — on a la sensation de l'homme qui se tient paisiblement sur une berge et voit glisser devant lui les eaux du fleuve.

Une autre méthode, dite du « retranchement », conduit au même but. On se tient attentif, et l'on supprime toute pensée, toute image, dès qu'elle se présente, comme on couperait un jonc d'un coup sec. Il se présentera immédiatement une autre image que l'on traitera de même, etc. En persévérant, on observera à un moment donné une espèce de fuite serrée de pensées et d'images : c'est ce que l'on appelle la « vision de l'ennemi », corrélative à un détachement, à une dissociation du moi et des contenus de la conscience; on retrouve alors le point final de l'exercice précédent, l'état de celui qui se tient sur la rive et observe l'eau qui passe.

b) Des exercices de ce genre doivent s'appliquer peu à peu aux actes banals de la vie quotidienne, plus particulièrement frappés d'automatisme : par exemple aux contenus mentaux liés au fait de se déplacer, de manger, de s'habiller, etc., contenus qui, habituellement, se consomment moment par moment, sans conscience réelle, si bien que lorsqu'on arrête le flux, on est rarement capable de se rappeler ce que l'on pensait au moment précédent.

c) Avec le progrès de ces exercices, il faut obtenir une désidentification analogue à l'égard des états émotifs. Il est difficile de l'obtenir directement et de faire de nos sentiments et de nos émotions des spectacles observés « du dehors ». Mais il y a un détour possible : c'est de considérer nos sentiments et nos émotions passés avec le même calme que s'ils n'avaient pas été nôtres, de les regarder naître, se développer, se transformer comme dans

une personne étrangère, pour nous indifférente. Ainsi, peu à peu grandit un détachement qui finit par s'affirmer, dans le présent, face aux mêmes expériences.

Au total, il s'agit d'obtenir un changement d'être, le passage d'un mode d'existence à un autre. Un résultat positif n'est obtenu que lorsqu'on passe des disciplines particulières à des « *habitus* », à des états qui se maintiennent sans interruption et finissent par être sentis comme naturels et normaux. Naturelles et normales en particulier doivent devenir la calme présence à soi, la dissociation du mental et de ses contenus, et l'absence des états inférieurs de la conscience à quelque moment que ce soit.

Alors on peut passer à un processus intense de concentration et de fixation. D'après une subdivision bien connue, ce processus comprend les grandes phases suivantes :

### 1) *Pratyāhāra*.

C'est le pouvoir de freiner et d'exclure à volonté les impressions sensibles, de détacher l'organe interne (*manas*) des instruments des sens pour le fixer sur un objet déterminé qui devient alors le centre d'une méditation active ou « soutenue ». L'explication de ce pouvoir tient dans la théorie selon laquelle ce n'est pas avec l'œil que l'on voit, ni avec l'oreille que l'on entend, etc., mais bien avec le *manas*, le mental, qui voit, entend, etc., en se mettant en connection avec l'œil ou l'oreille. Cette faculté, du reste, existe déjà dans le troisième état de conscience (*vikṣipta-citta*) qui ne sort pas de la vie normale : ainsi d'Archimède, absorbé par un problème au point de ne pas entendre les bruits de l'assaut et de la prise de Syracuse.

On peut maintenant pressentir quel est ce *silence* auquel nous avons déjà fait allusion. Le rapport du moi avec la pensée est analogue à son rapport avec la parole; le silence intérieur correspondra donc dans le domaine de la pensée au fait de se taire dans celui de la parole. Ce n'est pas un écrasement de la pensée, mais un recueillement, une prise en main du mental calmement ramené à lui-même. Les images mentales sont ici comparables à autant de paroles prononcées en désordre, involontairement et en hâte. Il s'agit, avec une attention calme, de suspendre un tel processus et de s'envelopper de *silence*. C'est par un tel *silence* que doit s'ouvrir toute méditation et toute action interne.

Le silence a plusieurs degrés, et ici n'interviennent que ses formes les plus élémentaires. Pour atteindre aux formes supérieures, il faut dépasser la conscience psychologique et transférer le centre de la conscience dans les « *tattvas* purs » de « l'organe interne », et finalement dans la *buddhi*. En effet, les idées et les pensées qui se forment à travers le cerveau sont seulement des reflets que l'on pourrait dire « lunaires », car la source réelle des processus profonds qui les suscitent se trouve dans la région subtile du cœur.

Si l'on parvient à neutraliser complètement le mental, en conservant la pleine conscience que symbolise l'image du berger ou celle de l'homme qui regarde le courant, on peut connaître d'étranges expériences : les idées peuvent être perçues sous la forme de bonds ou d'éclairs d'énergie pure qui se libèrent d'un centre profond et percutent le cerveau<sup>2</sup>. Ou bien quand on ne peut encore placer le centre de sa conscience au delà de la psyché individuelle, le mental est expérimenté comme une masse inerte et obscure où se produisent des décharges — on pourrait dire : des détonations. C'est d'une telle manière qu'on parviendra à connaître le *manas* comme *tattva*, et comme pouvoir, *çakti*, dans sa forme propre, et non emprisonné dans le cerveau.

## 2) *Dhâranâ*.

C'est la contrepartie positive du *pratyâhâra*, c'est-à-dire la fixation de l'esprit sur un objet, à l'exclusion de tout le reste. Le mot vient de la racine *dhri*, qui signifie tenir ensemble, tenir uni. Les textes décrivent plusieurs formes de *Dhâranâ*. Certaines ont pour but une sorte d'hypnose consciente, capable justement de neutraliser le mental et d'en libérer l'énergie qui, déliée des sens, peut se porter et agir ailleurs. Vyâsa indique certains points du corps sur lesquels opérer cette concentration « hypnogène » : le sommet de la tête, l'ombilic, l'extrémité du nez, le fond du palais. Parfois on utilise un objet extérieur comme dans la technique bouddhiste des *kasinas*. Dans d'autres cas, la base de la concentration consiste dans une image symbolique (*mandala*, *yantra*) ou

2. De fait, l'expression *vrittis* ne veut pas proprement dire modification, non plus qu'états ou formes du mental, mais bien tourbillons. — Dans les textes tibétains, on caractérise souvent les pensées par le mouvement d'un météore, d'une flèche ou d'un éclair.

dans une formule chantée, qui pourront être en même temps le moyen d'un approfondissement spirituel. Dans un tel cas, on ne se préoccupe pas de neutraliser au préalable la conscience liée au cerveau; on juge que ce dépassement et cette maîtrise se feront d'eux-mêmes avec l'absorption totale du moi dans l'objet intellectuel<sup>3</sup>.

### 3) *Dhyâna*.

Dans le *dhyâna*, cette absorption devient pénétration de l'objet, sa véritable intériorisation. Le commentaire de Nyâsa souligne l'absolue continuité, la constance que doit revêtir ici l'action mentale : selon une image que nous avons déjà rencontrée, elle doit devenir semblable au faisceau des rayons solaires durement concentré par une lentille en un seul point, sans interruption, à bonne distance, jusqu'à ce que l'objet placé au foyer s'embrase. Il ne s'agit donc plus ici d'une fixation « hypnogène » — qui, du reste, n'avait été qu'un moyen auxiliaire entièrement subordonné —, mais bien, au delà de la raison, d'une démarche essentiellement « intellectuelle » : l'objet est pénétré dans tous ses éléments, on développe toutes ses significations, on l'expose à tous les points de vue, on le laisse exprimer tout ce qu'il recèle, pour enfin l'assumer en son unité absolue, dans une synthèse qui fait transparaître son essence.

### 4) *Bhâva, samâdhi*.

A ce degré, l'aspect « *idam* » — « autre » — de l'objet se consume, et son essence se révèle sur un plan suprasensible. L'acte

3. Sur l'emploi du son, cf. *Hatha yoga pradīpikā*, IV, 66-67, 84-88. Le but ici est le *samādhi*. C'est pourquoi on conseille d'employer le *śanmukkt-mudrā*, qui entraîne la fermeture des ouvertures de la tête avec les doigts (les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les majeurs, les commissures des lèvres avec les autres doigts) et semble s'accompagner de la rétention du souffle. Alors se font entendre des sons dans la région du cœur. D'abord forts et complexes, comme les tintements des cloches, le battement de la mer, le grondement du tonnerre, le grésillement de la pluie — ils se font de plus en plus subtils et un. L'attention doit rester rigoureusement concentrée jusqu'à l'intuition d'une limite où le « moi » disparaît. « Semblable à un chasseur, le son d'abord capture et lie le mental, puis le tue; il met fin à son instabilité naturelle et l'absorbe... Quand l'organe interne, tel un daim, s'immobilise fasciné par le son, un chasseur habile peut le tuer. » *Ibid.*, IV, 92, 94, 99.

et l'objet de la connaissance cessent alors d'être distincts, de même qu'entre l'image de la chose et son essence il n'y a plus de différence. On se trouve au delà aussi bien du monde sensible des phénomènes que de l'univers subjectif du rationnel et de l'imaginaire. La « forme » comme extériorité s'efface. Subsiste seulement l'essence, *artha*, ou la puissance, *çakti*, de la chose, de la figure ou du symbole.

Le *Jñāna-Yoga*, ici, emploie le terme de *samādhi*; le tantrisme préfère celui de *bhāva*. *Bhāva* est donc la clé qui ouvre la connaissance de la *çakti*, puisque c'est à travers *bhāva* que toute extériorité se révèle transparence. « Si je veux acquérir la puissance et la lumière du feu, dit le *Tantratattva*, II, 326-327, je dois me faire moi-même feu : ceci est *bhāva*. » Et le *Rudrayāmala*, VI, 9, affirme que quiconque peut réaliser pleinement *bhāva* n'a besoin de rien chercher d'autre, car il possède désormais l'instrument d'une réelle connaissance de la *çakti*. De toute évidence, des états de ce genre sont incompréhensibles pour qui n'en a pas, si peu que ce soit, le pressentiment : « Comment exprimer par des mots la vraie nature de *bhāva*? On ne peut que se taire. Les paroles peuvent seulement montrer la direction où elle se trouve » (*Kaulāvali-Tantra*, XXI, 1-3).

Ce chemin a plusieurs étapes. Si l'on part d'un objet sensible, on doit, pour atteindre *bhāva*, exécuter une double démarche d'« abstraction ». Dans une première phase, les sens physiques bien obturés et toute autre perception exclue, le mental se concentre sur l'image de l'objet. Lorsqu'on s'est saturé de celle-ci, il faut la supprimer comme on avait d'abord supprimé la perception psychophysique; on obtient alors une espèce de reflet au second degré qui, dépourvu de forme, dématérialisé, permet l'éclosion de *bhāva*. Ce reflet correspond au plan « sans forme », *arūpa*, ou « causal », *kārana*, proprement spirituel, tandis que l'image du *dhyāna* correspondait au plan « subtil ».

Quand le point de départ est un « objet intérieur » — image, symbole, sentiment, etc. —, il faut d'abord neutraliser la sensibilité périphérique; viennent alors deux phases semblables à celles que nous avons décrites.

Les commentateurs de Patañjali distinguent plusieurs degrés de *samādhi*. Le plus bas, tout en éliminant l'extériorité, laisse subsister le concept et le nom, liés l'un et l'autre à une certaine condition d'existence, à la vision du monde d'une civilisation, d'une langue,

d'une époque — autant de voiles par conséquent pour la réalité ultime de l'objet. Au contraire, dans la forme supérieure de *samādhi* nommée *nirvītarka*, le feu mental intensifié dépouille la *res* de toute association avec des concepts et des noms, de tout ce qui serait médiation avec le « moi » ou n'importe quel être particulier. L'objet livre la nudité essentielle de sa nature propre, de son unicité (*svarūpa*). Alors la vision humaine participe à celle de Çiva dont l'œil frontal symbolique, tel celui du Cyclope, consume l'enveloppe de « mensonge » de la création : tout à fait comme au regard « olympien » du *voûs* [*noûs*] transparait, à travers le monde sensible, la réalité supérieure du *xóσμος νοήτος* [*cósmos noētos*]. Un terme technique, dans le Yoga, connote l'ensemble de de cette *catharsis* intellectuelle — à la fois *dhâraṇa*, *dhyâna* et *samādhi* (ou *bhâva*) : c'est celui de *sanyama*.

Même lorsqu'il porte sur le monde sensible, le *sanyama* met l'homme en contact avec les archétypes qui transcendent les sens et leurs objets — les *tanmâtras* ou *mahâbhûtas*. Ces contacts correspondent à autant de formes d'une connaissance-illumination et actualisent des « sens spirituels » qui ne sont plus conditionnés par le corps. Le sage, désormais, peut connaître et agir sans passer par les instruments du corps animal : il voit sans yeux, touche sans mains, entend sans oreilles, se déplace sans marcher...

Le *Sanyama* permet non seulement la connaissance des essences et des forces qui se manifestent dans le monde extérieur, mais aussi de celles qui président à la vie des sentiments, des passions et des émotions; il peut enfin prendre pour objet des réalités qui n'ont pas de correspondance directe dans l'expérience humaine habituelle. Dans ce dernier cas, le « matériel » employé pour l'éveil illuminateur consistera en figures, sons et signes, tout un ensemble de symboles et de rites que fournit la tradition et que vivifie un enseignement de maître à disciple.

Il faut s'entraîner au *sanyama* aux heures de solitude et de silence, en partant de réalités intérieures. Mais il est très important, une fois cette faculté obtenue dans une certaine mesure, de l'appliquer de temps à autre à la vie normale en dépassant peu à peu la perception pauvrement psycho-physique pour diriger la ferveur de l'intellect unifié sur un paysage ou un visage...



### III. — LA CONSCIENCE DU CORPS

Pour qui entend suivre la voie tantrique et spécialement celle du *Hatha-Yoga*, un des premiers objets sur lesquels projeter le pouvoir de perception spirituelle doit être le corps lui-même. Ce point est de toute importance pour l'Occidental moderne, car celui-ci, à la différence de l'Hindou, se trouve à la fois passif et étranger devant son corps — un corps noué par des automatismes. C'est pour avoir ignoré cette différence qu'on a accumulé tant d'équivoques à propos du *Hatha-Yoga*. En bref, on a cru qu'il y avait, pour la réalisation spirituelle, des méthodes « physiques », alors que les textes hindous, lorsqu'ils parlent du « physique », entendent par là une réalité indissolublement matérielle et spirituelle, « sacramentelle » en quelque sorte, donc radicalement opposée à celle que recouvre le même mot pour l'Européen moyen d'aujourd'hui. La première tâche de l'Occidental, s'il veut tirer quelque profit des pratiques du *Hatha-Yoga*, sera donc de prendre une conscience croissante de son corps, et de réveiller de plus en plus celui-ci de l'inertie et de l'automatisme.

Dans ce but, il convient d'appliquer le *sanyama* aux diverses régions, aux diverses fonctions du corps. Par exemple, une fois prise la « posture » la plus commode, faire silence et se concentrer sur une main — jusqu'à ne plus sentir qu'elle, jusqu'à « percevoir son bruit », disent les textes.

On prend généralement pour objet de cet exercice la fonction respiratoire, dans le but de « connaître » le souffle, le *prâna*. Dématérialiser la sensation ordinaire de la respiration, percevoir sa réalité « subtile », intérieure, tel est le présupposé nécessaire du *pranâyâma* qui constitue la méthode centrale du *Hatha-Yoga*. Dans des exercices préliminaires, qui impliquent une entière relaxation, on attend que la respiration, paisiblement abandonnée à elle-même, prenne un rythme régulier, « comme chez un enfant qui dort ». Alors, peu à peu, on la pénètre par les démarches du *sanyama*. Selon les textes, l'état « subtil » du souffle, le *prâna*, se révélera par une sensation lumineuse qui pourra se transformer en une sensation de chaleur dans une phase ultérieure, quand la prise de conscience de la fonction respiratoire permettra celle de la circulation, qui lui est liée<sup>4</sup>.

4. La Cabbale parle du sang comme d'une « lampe de vie »; dans l'her-

Ainsi peut-on rentrer dans le corps et s'unir à sa vie, jusqu'à acquérir un sentiment de l'existence transfiguré, à la fois paisible et royal, en comparaison duquel l'existence ordinaire semble celle d'un esclave précaire et usurpateur. Ce « détachement », tout le monde en fait l'expérience spontanée avec le sommeil. Mais la plupart des hommes sont trop faiblement conscients pour suivre, à la jointure de la veille et du sommeil, le changement d'état qui intervient. On ne peut lever cet interdit que lorsqu'on commence à développer la faculté d'abstraction et de concentration qui caractérise le *sanyama*. A ce stade, voici un exercice qui peut être utile :

a) Le soir, avant de s'endormir, faire « silence ». « Visualiser » un soleil qui, lentement, se lève jusqu'à parvenir au zénith d'un ciel totalement pur. L'image doit être vécue fortement, comme une élévation, une ouverture et une illumination de tout l'être. En même temps, il faut sentir qu'elle symbolise les événements secrets de la nuit, lorsque, dans la profondeur, flamboiera ce « soleil de minuit » dont parlaient les mystères de l'antiquité occidentale. Au zénith du soleil nocturne, s'accomplira, pour l'homme, l'union libératrice avec la vraie lumière. Tout de suite après avoir vivifié ces images, il faut tenter de s'endormir, avant que d'autres pensées ne s'interposent. Habituellement d'ailleurs, quand l'exercice est fait avec quelque intensité, il conduit de lui-même au sommeil, sans même qu'on s'en rende compte, tout au moins pour les débutants.

b) Le matin, au réveil, réaliser à nouveau le « silence ». Retrouver le soleil qu'on avait vu la veille à son zénith et le suivre dans sa course jusqu'à son coucher. Ce qu'il faut sentir alors, c'est que cette lumière intérieure avait jailli du profond de nous, et que sa splendeur réside en nous. Ainsi s'affirme la certitude d'une autre lumière, supérieure à celle qui éclaire la nature physique et les yeux charnels.

Cette pratique contribue efficacement à éveiller la connaissance « subtile » du corps et de la vie. Elle donne une sensation de fraîcheur et de légèreté, elle renforce ce sentiment de calme noblesse, de dignité et, pour ainsi dire, de royale « solarité », qui marque la prédominance chez un homme du *gûna* supérieur, le pur et lumineux *sattva-gûna*.

La contemplation du soleil nocturne se retrouve dans certains

textes tibétains; ils la mettent en rapport avec la « lumière claire » (*hōd-gsal*) qui correspond à l'« état subtil », et dont la perception doit intervenir à la faveur de « l'intervalle qui sépare la fin de l'état de veille et le début de l'état de sommeil ». On s'allonge sur le côté droit dans la « posture du lion » que le bouddhisme primitif recommandait déjà pour le sommeil. On se concentre calmement dans le cœur. Il y a « ignition » quand le sommeil survient et « accomplissement » lorsqu'il devient profond. Si la conscience peut suivre ces phases, elle expérimente alors, non plus seulement la « lumière claire » de l'état « subtil », mais une lumière primordiale et spirituelle, celle-là même qui se présentera après la mort.

Une pratique moins complexe — car celle qui précède est liée à la « visualisation » précise de certaines lettres tibétaines — consiste à identifier son propre corps à celui du Bouddha Vajrasattva (c'est-à-dire dont la substance est *vajra*, le « diamant-foudre »), quand on est sur le point de s'endormir. Mais l'important ici est surtout le contrepoint du réveil : on doit évoquer le « double tambour de Īiva » qui résonne au milieu des cieux, et proclamer les « paroles de puissance » des vingt-quatre « héros », figures divines du panthéon tibétain. Quand on s'éveille « dans cet état de corps divin », les êtres et les choses doivent apparaître comme autant de symboles de la divinité<sup>5</sup>.

Une espèce de sentiment cosmique de force calme peut résulter de ces pratiques dans la mesure où elles commencent à réintégrer la conscience de veille dans la conscience supra-individuelle qui se trouvait enveloppée par l'état de sommeil profond. Un texte parle justement de « mêler pendant le jour la lumière claire au sentiment du monde ». Ce « mélange » permet d'introduire la lumineuse conscience nocturne dans la trame de la quotidienneté. Il peut alors arriver que le flux des formations mentales s'arrête par instants pour faire place à une intuition essentielle : « L'intellect libéré de l'obscurité, primordial, brille dans l'intervalle qui sépare la cessation d'une formation mentale de la naissance de la suivante<sup>6</sup>. »

Toujours pour dépasser la tonalité « tamasiqne » qui imprègne la perception commune du corps, le tantrisme connaît une technique de transmutation des états négatifs. Il utilise essentiellement le

5. *Shrīteṣṭrasambhānu-tantra*, 2, 3.

6. Cf. in Evans-Wentz, pp. 225-226.

jeûne. Il ne s'agit pas d'un jeûne masochiste tourné vers une « mortification » sentimentale, mais d'un jeûne raisonné, employé comme un instrument auxiliaire durant certaines étapes de la purification spirituelle. La sensation négative de langueur que le jeûne entraîne d'habitude est alors transmutée pour affiner la sensibilité spirituelle, pour renforcer aussi la conscience et la maîtrise des forces subtiles qui président aux processus psycho-physiologiques. Certains états fébriles, même liés à la maladie, sont utilisés dans le même sens.

Nous donnerons, pour finir, quelques indications sur les *âsanas*, ces « postures » que le tantrisme impose au corps pendant les exercices de l'ascèse. Ce ne sont pas des positions arbitraires. D'un point de vue purement extérieur, elles assurent au corps le maximum d'aise dans la stabilité et permettent une longue immobilité. Des *mudrâs*, signes par gestes ayant valeur de sceaux (c'est le sens littéral du terme), leur sont souvent associés. Dans certains textes, *mudrâ* est synonyme d'*âsana*. On distingue alors les *mudrâs* grossiers (*sthûlas*), subtils (*sûkshmas*) et suprêmes (*paras*). Les premiers s'exécutent seulement avec les mains et le corps. Dans les seconds, un « verbe de force » (*mantra*) se lie au geste. Les troisièmes exigent la conscience du sens spirituel du « sceau » qu'ils incarnent<sup>7</sup>.

Cependant, la signification véritable des *âsanas* et surtout des *mudrâs* est d'ordre rituel et théurgique.

Certes, les *âsanas* permettent une discipline préliminaire de grande importance : la destruction des mouvements inutiles et irréfléchis, le contrôle complet des nerfs et des muscles. Ils immobilisent et « isolent » le corps. Mais s'il faut un maître spirituel pour les enseigner dans leur forme véritable, c'est que leur véritable efficacité est intérieure : ce qui, réellement, compte en eux est le sens du geste, cette incorporation rituelle du symbole qui transforme l'homme en statue — une statue qui répète un geste divin et devient le réceptacle d'une présence. De ce point de vue, les *âsanas* se relient à la coutume tantrique d'identifier son corps à celui d'un *devatâ*, d'une divinité donnée, au commencement de tout exercice. Leur point de départ est donc une image vivifiée et, d'une certaine manière, « magique », que l'attitude humaine entière essaie rituellement de reproduire. L'immobilité même du

7. En Occident, Agrippa II, 16, fait allusion à la représentation de nombres sacrés « au moyen de gestes qui, dit-il, symbolisent des « noms de vertus inexprimables, qu'il n'est pas permis de prononcer à haute voix ».

corps est théurgique, et chaque position particulière établit un rapport précis entre tel courant du souffle corporel et l'aspect correspondant du souffle qui anime les mondes<sup>8</sup>.

J. EVOLA.

8. Cette théorie des *danas* converge avec le sens général de l'immobilité hiératique, jusque dans les traditions de l'antiquité occidentale. Dans la théorie de l'ancienne royauté égyptienne, par exemple, la stabilité et l'immobilité (exprimées par le hiéroglyphe *ded*) étaient censées permettre la saturation du roi par une réalité surnaturelle (cf. A. Moret, *Du caractère religieux de la royauté pharaonique*, Paris, 1902). Dans les Mystères classiques, le *thronismos*, c'est-à-dire le rite qui consistait à s'asseoir immobile sur un trône, avait une extrême importance : il se liait directement à l'initiation, à l'union du dieu (cf. V. Macchioro, *Zagreus*, Florence, 1929, pp. 40-42).

ANDRÉ MIGOT

## YOGA BOUDDHIQUE ET TECHNIQUES TANTRIQUES TIBÉTAINES

Le Yoga est intimement mêlé à la vie profonde de tous les mouvements religieux issus de l'Inde, et il joue de ce fait un rôle très important dans le bouddhisme et dans sa forme tibétaine, connue en Occident sous le nom de lamaïsme. Encore faut-il s'entendre sur le sens que l'on donne à ce mot, et savoir de quel Yoga il s'agit.

Le mot Yoga possède une signification complexe, difficile à intégrer dans notre système de concepts, et il a donné lieu à des interprétations très variées. Les doctrines qu'il recouvre ont été assimilées, dans l'Inde et en Extrême-Orient, par des mouvements doctrinaux divers, et elles ont pris une grande variété d'aspects. Il faut donc préciser la forme sous laquelle le Yoga a pénétré le bouddhisme, et les circonstances dans lesquelles s'est faite son incorporation. Il convient par exemple d'écarter le Yoga classique de Patañjali, en tant que *darçana* hindou orthodoxe. Il est bien probable, en effet, que les *Yoga-sûtra* ne sont pas antérieurs au V<sup>e</sup> siècle de notre ère; ils ne pourraient donc avoir influencé que le bouddhisme tardif. De plus, ce Yoga est nettement théiste, ce qui l'éloigne encore de la pensée bouddhique. Mais si le texte de Patañjali est récent *dans sa forme définitive*, nous savons que son auteur n'a fait que codifier, sous une forme aphoristique, l'enseignement traditionnel des yogins, et c'est ce *Yoga primitif* qui nous intéresse, car c'est lui qui a imprégné et vivifié le bouddhisme.

L'origine du Yoga est impossible à préciser, mais elle est vraisemblablement pré-aryenne ou même extra-indienne<sup>1</sup>. Il est déjà discernable dans le védisme, puis il s'épanouit pour devenir sous-jacent à toutes les formes religieuses ultérieures. C'est comme une eau vive qui sourd sous l'humus indien, vivifiant le corps dogmatique des systèmes orthodoxes, parfois un peu figés. Car le Yoga s'est développé d'une façon assez anarchique, en marge de l'orthodoxie, sous l'influence d'ascètes, de solitaires, souvent demeurés fidèles aux vieux cultes naturalistes de l'Inde pré-aryenne, généralement ignorants, et étrangers à la caste sacerdotale.

Ce Yoga primitif est essentiellement *une technique* ayant pour but de maîtriser la vie organique pour libérer l'esprit et atteindre une série de pouvoirs supranormaux. Ces résultats sont obtenus par une ascèse très sévère et par un entraînement physique et psychique dans lequel les exercices respiratoires et les pratiques de concentration jouent un rôle de premier plan. Ces techniques sont fondées sur la physiologie pneumatique du *prâna*, du souffle considéré comme puissance vitale, et sur celle du *tapas*, de la chaleur ascétique, toutes deux d'origine védique. Lorsqu'il a atteint son but, l'ascète est parfaitement « lié », joint à lui-même, comparable selon l'image chère à l'Inde, à la roue dont les rayons convergent vers le moyeu; il a réalisé l'absolu en lui et supprimé toute distinction duelle entre le sujet et l'objet. Nous verrons l'importance de cette notion ainsi que de celle de *tapas* dans le Yoga tibétain.

*Le Yoga possède donc par ses origines un caractère magique et populaire*, il sera le ferment de transformation du vieux brâhmanisme, ritualiste et sacerdotal. Même lorsqu'il aura été absorbé par l'hindouisme jusqu'à devenir l'un de ses systèmes orthodoxes, il continuera à préserver son esprit ascétique, solitaire et indépendant, dans de petits cénacles vivant en dehors du monde religieux officiel, maintenant dans toute l'indianité son ardeur mystique et le prestige populaire de ses yogins et de ses *sâdhu*.

Le même processus a existé dans le bouddhisme. C'est le Yoga qui fut l'âme des cercles ésotériques qui s'étaient multipliés dans le nord de l'Inde, vers les VII<sup>e</sup>-V<sup>e</sup> siècles avant notre ère. C'est dans leur climat spirituel qu'est née la pensée du Buddha, et

1. Cette hypothèse est renforcée par la découverte de représentations plastiques de yogins dans la civilisation pré-aryenne de Mohenjo-Daro, apparentée à celle de la Mésopotamie.

c'est de ces cercles qu'est parti le grand courant yogique dont la sève allait pénétrer tout l'arbre bouddhique. C'est ce courant profond, d'origine populaire, ferment d'ascèse et de mystique, que nous allons suivre rapidement dans l'histoire du bouddhisme.

\*  
\*\*

Comment le Buddha a-t-il subi l'influence des mouvements dissidents dont nous venons de parler, et particulièrement du Yoga ?

La région où il est né, l'actuel Teraï népalais, était alors une marche lointaine et mal assimilée de la conquête aryenne. C'était un carrefour de races, et le clan des Çākya auquel il appartenait était peut-être anaryen. Dans cette région s'étaient multipliés, nous l'avons vu, de petits groupements de yogins et d'ascètes hétérodoxes, leur prestige était grand, et leur influence sur le Buddha fut très précoce.

Le *rishi* Asita qui, peu après la naissance du jeune Siddhârtha, se rendit en son palais pour annoncer la gloire du futur Buddha, était un yogin « doué des cinq facultés surnaturelles », nous dit le *Lalita vistara*. Après le Grand Départ, quels sont les deux maîtres vers qui se dirige Çākya-muni ? Arâda et Rudraka. Or Rudraka était, lui aussi, un yogin qui enseignait une doctrine « fondée sur l'obtention d'un état psychique où il n'y a plus ni conscience ni inconscience ». Quant à Arâda, il semble avoir professé une forme ancienne de *sâmkhya*. N'ayant pas trouvé ce qu'il cherchait dans l'enseignement de ces maîtres, le Buddha ne tarda pas à les quitter. Alors commence la période d'ascétisme forcené pendant laquelle il va se livrer aux plus effroyables austérités, espérant parvenir ainsi à la libération. Épuisé, à demi mort de faim, il comprend que cette voie ne peut le conduire au but. Il s'assied alors sous un figuier, à Gaya, s'enfonce dans une profonde méditation, et après avoir parcouru tous les degrés de l'extase, il parvient à l'Illumination. Ainsi donc, dès sa sortie de la maison, le Buddha s'est trouvé en contact avec les deux doctrines qui ont eu la plus forte influence sur la formation de sa doctrine, et qui sont à l'origine des deux grandes tendances que nous allons trouver dans toute l'histoire du bouddhisme. Du *sâmkhya* primitif, il a adopté la méthode rationaliste, et l'idée capitale que le salut s'obtient, non par des rites, mais par la connaissance, la *prajñā*. Du Yoga, il a conservé cette idée complémentaire que la con-



naissance, pour mener au salut, doit être complétée par un travail expérimental, réalisée<sup>2</sup> dans la méditation profonde, le *samādhi*.

*Prajñā* et *samādhi*, connaissance et Yoga, voilà les deux courants qui ont coexisté dans le bouddhisme; ils sont souvent entrés en conflit, ils ont eu chacun leurs partisans acharnés, et c'est entre eux que le Buddha a cherché à maintenir l'équilibre. On lit dans l'*Anguttara nikāya* : « Les moines qui pratiquent l'extase (*jhāyin*) blâment les moines qui s'attachent à la doctrine (*dharmayoga*), et réciproquement. Ils doivent au contraire s'estimer les uns les autres : rares sont en effet les hommes qui passent leur temps en touchant avec leur corps (en réalisant, en expérimentant) l'élément immortel (*nibbāna*); rares aussi ceux qui voient la profonde réalité en la pénétrant par la *prajñā*, la connaissance spéculative<sup>3</sup>. » Donc, la connaissance est nécessaire, mais elle doit être vivifiée par le Yoga, réalisée dans la méditation. C'est ainsi que le Buddha est parvenu à l'Illumination : il a rejeté les excès ascétiques des yogins, mais il a adopté leurs techniques de méditation, et c'est grâce à elles qu'il a pu parcourir tous les degrés de l'extase, réaliser sa pensée dans le *samādhi*, et élaborer sa doctrine de salut. C'est cette union de la connaissance et de sa réalisation qui caractérise le Yoga bouddhique. Il n'est pas une *fin*, mais un *moyen* de se libérer par la connaissance, expérimentée grâce aux techniques du Yoga. Les enseignements du Buddha, les grands principes d'impermanence et de non-ego, ne sont pas des dogmes imposés; avant d'être acceptés, ils doivent être contrôlés par le disciple dans une expérimentation yogique personnelle lui permettant d'en réaliser la vérité. C'est cette expérimentation qui donne leur valeur aux dogmes bouddhiques, qui les anime et les rend vivants.

Nombreux sont les textes qui illustrent ce caractère pragmatique du Yoga bouddhique, moyen subordonné à une fin qui est la compréhension plus parfaite de l'enseignement du Buddha. La méditation sur les « quatre attentions fondamentales », décrite dans le *Mahā satipatthāna sutta*<sup>4</sup>, et classique chez les hīnayānistes, le montre bien. Elle commence par des exercices de pur Yoga :

2. Nous emploierons toujours, dans cet article, le terme « réalisation » dans son sens particulier : « Compréhension profonde d'une notion, jusqu'à ce qu'elle devienne une réalité. »

3. Cf. La Vallée-Poussin, *Mélanges Lanman*, Cambridge, 1929, p. 135.

4. *Dīgha-nikāya; mahā-vagga*.

isolement dans un lieu solitaire, postures et exercices respiratoires. Ces quatre attentions se rapportent, les unes au corps : observation de ses divers processus physiologiques et particulièrement de la respiration, observation des perceptions et sensations; les autres à l'esprit : observation des pensées, observation des empêchements qui se trouvent dans le mental. Or ces quatre attentions n'ont qu'un seul et même but : observer les divers processus physiologiques et psychologiques d'une façon impersonnelle, suivre leur naissance, leurs transformations, leur disparition, comme un spectacle se déroulant sur un écran. On réalise ainsi qu'il n'y a dans tous ces phénomènes qu'un jeu d'actions et de réactions, qu'ils sont sans réalité, étant constitués d'éléments transitoires en perpétuel devenir. Et la même analyse montre que le spectateur ne possède pas davantage de « moi » permanent, qu'il n'est qu'un agrégat de *dharma*s se renouvelant sans cesse. Ainsi, cette méditation conduit à réaliser expérimentalement les dogmes bouddhiques d'impermanence et de non-*ego*.

Il en est de même de la fameuse méditation sur la respiration : *ânâpâna*, décrite dans le *Visuddhi magga*. Elle est vivement recommandée, car, selon la tradition, c'est en méditant sur le va-et-vient du souffle que le Buddha est parvenu à l'Illumination. Il s'agit d'un exercice de pur Yoga, de *prânâyâma*, susceptible de conduire aux quatre stades de *jhâna* et aux états d'« extase sans forme<sup>5</sup> ». Mais ici encore, le but n'est pas d'obtenir les pouvoirs supranormaux qui accompagnent souvent ces états, mais de parvenir à la vision éclairée, à la compréhension parfaite des vérités bouddhiques, à la destruction du désir, au *nibbâna*.

Si cette conception du Yoga bouddhique est celle du « juste milieu », il s'en faut de beaucoup qu'elle ait été générale, et elle n'est qu'un équilibre entre deux tendances opposées qui ont profondément marqué l'histoire du bouddhisme. Le texte cité plus haut, décrit bien les rivalités entre extatiques, pratiquants du Yoga, et spéculatifs, partisans de la connaissance intellectuelle. Le bouddhisme, né dans le milieu anaryen complexe que nous avons

5. Le bouddhisme canonique distingue quatre « extases avec forme » (*rûpa-jhâna*) suivies de quatre « extases sans forme » (*arûpa jhâna*) appartenant aux quatre sphères de l'« espace illimité », de la « conscience illimitée », de la « non-perception » et de la « ni-idée-ni-non-idées ». La gradation est marquée par un dépouillement progressif de l'intelligence discursive, une concentration de plus en plus profonde, une cessation de plus en plus complète de toute perception consciente.

vu, a toujours gardé un fond de paganisme et de magie, et l'on en trouve des traces, même dans le Canon pâli, le plus épuré<sup>6</sup>. Il avait dans son sein des éléments populaires très sensibles au prestige des yogins, et ce sont ces éléments qui ont maintenu la tendance (*jhāyin*) extatique. Les Écritures pâlies, peu favorables pourtant au Yoga, reconnaissent l'existence d'une catégorie mal définie d'ascètes, de « forestiers », d'« hommes des cimetières », qui sont des irréguliers vivant en marge de la communauté, dispensés de la règle commune, menant une vie ascétique très pure, pratiquant un Yoga intensif et jouissant d'un grand prestige de sainteté en dépit de leur mépris de la métaphysique. Ce ne sont pas des hérétiques, et ils jouissent d'une certaine faveur dans le Canon qui les distingue nettement des véritables hérétiques.

Si ce courant de Yoga apparaît bien dans les textes archaïques reflétant les tendances populaires, il n'est pas douteux que le Canon pâli dans son ensemble exprime surtout la tendance monastique à la gnose, à la *prajñā*, tendance opposée à la précédente. Ces deux tendances ont été véritablement synthétisées en la personne des deux grands disciples du Buddha : Sâriputta et Moggallāna, le premier, champion de la *prajñā*, le second, de la *riddhi*, des pouvoirs magiques, du Yoga. Nous ne pouvons nous y attarder, mais une étude approfondie de leur vie nous a permis de suivre, à travers d'innombrables textes, les deux grands courants dont ils ont été les leaders, et les luttes d'influence auxquelles ces deux tendances ont donné lieu<sup>7</sup>.

Le Yoga, déjà si important dans le Petit Véhicule, va prendre dans le Grand une importance nouvelle, et cela n'a rien d'étonnant si l'on tient compte de la façon dont il est né. Il y a de nombreuses raisons de penser que le *mahāyāna* n'est pas, comme on l'a souvent dit, une hérésie novatrice, une déformation du *hīnayāna*, mais un retour à certaines conceptions du bouddhisme ancien, pré-canonique. Lorsque la doctrine, sous l'influence du milieu monastique devenu prépondérant, eut pris l'aspect scolastique qu'elle a dans le Canon pâli, et mis l'accent sur certains dogmes que semble avoir ignorés le bouddhisme primitif, ces idées nouvelles ne

6. Cf. L. Masson, *La religion populaire et le Canon bouddhique pâli*, Louvain, 1942.

7. Dr A. Migot, *Un grand disciple de Buddha : Cāriputta. Son rôle dans l'histoire du Bouddhisme et dans le développement de l'Adhidharma*, dans *Bull. Ecole française d'Extrême-Orient*, fasc. 2, 1952.

furent pas acceptées par tous. Certains groupements appartenant aux diverses sectes hīnayānistes restèrent attachés aux idées archaïques, et c'est dans ces milieux populaires et réfractaires que le Grand Véhicule prit naissance. Étant donné ce que nous savons de l'origine populaire et archaïque du Yoga, il n'est donc pas étonnant qu'il ait pris une importance accrue dans le *mahāyāna*.

Si nous comparons aux textes de méditation hīnayāniste dont nous avons parlé, un manuel mahāyāniste<sup>8</sup>, nous y trouvons des éléments nouveaux : recours au Buddha, accent mis sur la compassion, allusions à la doctrine du Vide et aux idées de l'École idéaliste. On y trouve même des matérialisations de pensées de bien et de mal, sous les aspects du Buddha et de Mara, et c'est l'amorce des techniques de visualisations qui prendront tant d'importance dans le tantrisme. Enfin, le but n'est plus l'approfondissement des doctrines, mais l'union à l'Esprit cosmique universel. Pourtant, les techniques de méditation sont celles que nous connaissons, et le *mahāyāna* n'y a rien ajouté. C'est dans le tantrisme que le Yoga va inaugurer des techniques nouvelles, c'est au Tibet que ce Yoga tantrique est le mieux représenté, et c'est ce Yoga que nous allons maintenant étudier.



Le tantrisme a joué un rôle de tout premier plan dans l'hindouisme et dans le bouddhisme tardifs. Ce n'est pas, à proprement parler, une doctrine spéciale, mais plutôt un mode de pensée, une interprétation de l'univers, basée sur l'idée que tous les phénomènes du cosmos dépendent étroitement les uns des autres, et qu'il existe tout un système de relations entre le macrocosme : l'univers, et le microcosme : l'homme. Il est difficile de préciser l'époque à laquelle le tantrisme bouddhique s'est constitué en un troisième Véhicule : « Véhicule de diamant » (*vajrayāna*), mais il était très répandu dans le nord-ouest de l'Inde, l'Udyāna, aux V<sup>e</sup>-VI<sup>e</sup> siècles de notre ère, et c'est lui qui a pénétré au Tibet, vers le VII<sup>e</sup>. Il s'y est trouvé en compétition avec la religion autochtone : le *Bön-po*, culte de divinités naturelles, sorte de chamanisme fortement imprégné de magie, et c'est de la fusion du

8. *Dhyana pour les débutants*, par le grand maître Chih-chi, du T'en-Tai, trad. G. C. Lounsbury, Paris, Maisonneuve, 1944.

tantrisme bouddhique et du chamanisme *bön-po* qu'est né le lamaïsme.

Au point de vue philosophique, le tantrisme tibétain a adopté les deux grands systèmes qui dominaient la pensée bouddhique à l'époque où il est né : la dialectique *madhyāmika* de Nāgārjuna, ou doctrine du Vide, et l'idéalisme *yogācāra* d'Asanga. Ils reprennent les deux dogmes de base du bouddhisme : impermanence et non-*ego*, mais en les conduisant à leur terme logique : non seulement les choses sont impermanentes, mais elles sont vides de nature propre, elles ne sont qu'idées, représentations, « pensée-sans-plus » (*viññaptimātra*). La seule réalité sous-jacente à cette *maya*, c'est l'Absolu indifférencié, aboutissement spéculatif du *nirvāṇa*. Cette base philosophique du tantrisme est la clé qui permet de replacer la plupart des conceptions lamaïques, si aberrantes de prime-abord, dans le cadre bouddhique qui est le leur. Si le monde n'est que pensée, et si l'essence de cette pensée, la seule réalité, est l'Absolu, il est bien évident que tout le cosmos constitue une vaste unité, qu'il n'y a plus d'opposition entre sujet et objet, matière et pensée ; si tous les phénomènes du cosmos dépendent étroitement les uns des autres, chaque parole, chaque pensée, chaque action est en relation étroite avec l'éternel fondement de l'univers. C'est cette notion d'unité qui est la justification rationnelle des conceptions si particulières du lamaïsme.

Nous pouvons maintenant comprendre le sens des techniques utilisées dans le Yoga tibétain. Les préliminaires de la méditation sont plus complexes. L'isolement est souvent total, et l'on sait l'importance de la vie érémitique chez les yogins tibétains. Les postures, plus élaborées, sont empruntées au *hatha-Yoga* : membres inférieurs « en lotus », colonne vertébrale redressée, diaphragme élevé, cou « en forme de crochet », menton appuyé contre la pomme d'Adam, langue retournée et élevée contre le palais jusqu'à venir obturer l'orifice interne des fosses nasales (*khecharī-mūdra*).

Mais c'est dans les exercices respiratoires de *prāṇāyāma* que le Yoga tibétain prend son sens profond. Ces exercices ne sont plus une simple préparation physique destinée à calmer le mental, ils ont une tout autre signification, et entrent dans le cadre de la physiologie mystique tantrique, inspirée des vieilles doctrines ayurvédiques. Elle repose essentiellement sur la notion de *prāṇa*, de puissance cosmique universelle, se manifestant à la fois dans le microcosme du corps humain comme souffle vital, et dans le macro-

cosme comme énergie du monde. Le but du *prânâyâma* est d'absorber le *prâna* cosmique pour en nourrir le corps. A l'intérieur de celui-ci, les divers *prâna* (il y en a cinq) circulent dans des canaux psychiques (*nâdi*) dont la disposition complexe est sans rapports avec nos conceptions anatomiques. Enfin, divers centres nerveux psychiques président à cette circulation : ce sont les *cakra*, au nombre de sept, hiérarchisés de bas en haut le long de l'épine dorsale. C'est dans le plus inférieur de ces centres (*mûlâdhâra cakra*), situé dans le périnée, que se trouve la source de toute force vitale, l'énergie occulte que les textes appellent « pouvoir du serpent », car elle s'y trouve enroulée sur elle-même comme un serpent endormi. Elle est personnifiée par la déesse Kundalinî. Le but du Yoga tantrique est d'éveiller Kundalinî, de l'obliger à s'élever, à pénétrer l'un après l'autre les sept *cakra* pour atteindre finalement le centre supérieur, le « Lotus aux mille pétales » (*sahasrâra padma cakra*) situé dans le cerveau. C'est dans ce centre suprême que se fait l'union mystique du Seigneur Çiva avec Kundalinî sa *çaktî*, et lorsque le yogin a réussi à la réaliser en lui, il est tout entier pénétré de la puissance mystique née de cette union, il a atteint l'illumination.

Le Yoga tibétain utilise un certain nombre d'autres procédés, souvent ridiculisés par les Occidentaux, car leur sens profond ne s'éclaire qu'à la lumière des doctrines tantriques qu'ils ignorent généralement. Un des plus répandus est l'emploi des formules sacrées (*mantra*) dont l'importance est telle que le terme *mantrâyâna* est devenu synonyme de Véhicule tantrique. Ce n'est pas une nouveauté car le rituel védique les utilisait largement, et le bouddhisme ancien ne les ignorait pas, mais elles prennent dans le lamaïsme une importance de premier plan. Un texte important : la *Sadhânâmâla* assure que l'emploi correct des *mantra* permet d'échapper à tout danger, de réaliser tous les désirs et d'atteindre l'état de Buddha. Ce sont des formules consacrées, rédigées en un sanscrit parfois si déformé qu'il en est inintelligible. On peut en rapprocher les *dhâranî*, formules très courtes ou simples exclamations mystiques : *hum ! phat ! hri !* dont la signification est purement ésotérique.

*Mantra* et *dhâranî* tirent leur efficacité des relations macrocosme-microcosme, dont nous avons parlé, ces relations leur assurant une part des potentialités du cosmos et de l'absolu. Les exclamations mystiques ou syllabes-germes (*bîja-mantra*) en particulier

sont considérées comme figurant l'essence de telle ou telle divinité. En les répétant, l'ascète s'assimile l'essence ontologique ainsi que les pouvoirs de cette divinité. Pour les ignorants, la récitation des *mantra* n'est que simple psittacisme, et les *dhāraṇī* ne sont que des « charmes », des talismans protecteurs; pour les initiés, ce sont des instruments de concentration, des moyens mis au service de l'imagination créatrice, pour employer le vocabulaire bergsonien, parfaitement applicable ici.

Toujours en accord avec la doctrine des relations, la parole n'est pas indispensable et peut être remplacée par l'écriture; d'où l'usage, extrêmement répandu au Tibet, d'inscrire les formules sacrées sur des bandes de papier ou de tissu, ou de les graver sur des pierres. Même sans être lus, les *mantra* sont capables de déclencher par leur puissance propre des effets magiques importants, et c'est de ce principe que sont nés les « moulins à prières », pour employer le nom fort impropre utilisé en Occident. Ce sont des cylindres de cuir ou de métal, pivotant autour d'un axe, et contenant des disques de papier sur lesquels est inscrit un *mantra*, le plus souvent celui d'Avalokiteṣvara : « *Om ! mani padme hum.* » Contrairement à ce que pourrait laisser croire le nom de « moulin à prières », ce n'est pas un procédé mécanique pour prier. Celui qui tourne le *khor-lo* (nom tibétain qui signifie simplement : cercle) ne prie pas, il met en branle l'énergie contenue dans la formule imprimée sur les disques de papier. Cette énergie se manifeste même si l'usager ne pense à rien, même si le moulin est mû par l'eau ou par le vent; c'est une pure opération de magie, se déroulant en dehors de toute intervention d'un homme qui prie ou d'une divinité qui est priée.

L'usage des *mandala* (tib. *dkyil-hkhor*), très répandu au Tibet, relève de la même conception. Ce sont des dessins compliqués, tracés sur le sol au moyen de graines, de poudres de couleurs et de fils colorés ou peints d'une façon durable sur un support, et symbolisant le cosmos peuplé de divinités. Pour qu'un *mandala* puisse développer les forces qu'il contient en puissance, et qui sont celles du cosmos, il est indispensable que l'officiant ait reçu une initiation spéciale; sinon, il serait une chose morte, impossible à animer. Il faut aussi qu'il ait été construit selon des règles très strictes, exposées dans les *tantra* spéciaux. Les *mandala* servent de support à la méditation, mais ils sont très fréquemment utilisés pour les visualisations.

Les *techniques de visualisation* sont très employées dans la méditation tantrique tibétaine, leur but étant l'identification de l'ascète avec la divinité visualisée. Celle-ci peut être un Buddha déterminé ou une incarnation particulière de l'absolu, possédant tel ou tel pouvoir spécial que le yogin cherche à s'approprier. Elles se réalisent par un travail acharné poursuivi pendant des années, et marqué par une série de stades progressifs. Tout d'abord, l'ascète voit la divinité sous l'aspect d'un être différent de lui; puis à mesure qu'il poursuit sa méditation, toute pensée de dualité s'efface en lui, l'opposition sujet-objet disparaît, son identification avec la divinité visualisée est faite. Cette union n'est d'abord réalisée que pendant le temps de la méditation, puis elle prend peu à peu le caractère d'une seconde nature, et la fusion finit par se continuer dans la vie de chaque jour, l'ascète ayant perdu sa personnalité propre. Cette identification du sujet et de l'objet s'accompagne, en accord avec les doctrines de relations, d'une identification de pouvoirs, et pendant tout le temps où se maintient l'unité d'essence, le yogin a à sa disposition les pouvoirs propres à la divinité visualisée.

Voici comment cette technique peut être utilisée dans le cas du *mandala*. Le yogin évoque la divinité maîtresse de ce dernier, s'aidant de la récitation de la syllabe-germe de cette divinité, jusqu'à ce qu'il soit parvenu à la visualiser parfaitement. Toujours par les mêmes procédés, il fait surgir de son corps toutes les autres divinités du *mandala* qui constituent parfois un véritable panthéon. Après s'être bien pénétré de leur réalité apparente, il les oblige à se résorber dans le sein de la divinité maîtresse, puis il fait également disparaître celle-ci qui se réduit peu à peu à un point lumineux qui pénètre dans le corps du yogin. Par un nouvel effort de visualisation, il crée une nouvelle fois son monde illusoire, renouvelant le double processus autant de fois qu'il le désire. Mais cet exercice, qui demande d'ailleurs des efforts et un entraînement très durs, n'est pas un jeu comme on pourrait le croire; son but est d'aider le yogin à comprendre que les êtres qui peuplent le monde n'ont pas plus de réalité que ceux qu'il crée de toutes pièces par sa propre pensée. Il peut aussi — et c'est là une autre utilisation des visualisations — opérer la fusion de son être avec la divinité visualisée, de façon à réaliser dans l'union divine, l'inexistence de la distinction sujet-objet. Dans cette union, il s'approprie par surcroît les pouvoirs de la divinité du *mandala*,



et il peut, grâce à ces pouvoirs, agir sur tel ou tel élément du cosmos dont le *mandala* n'est qu'une figuration.

Il s'agit d'une véritable union mystique, mais à la différence du védantin ou du chrétien, le yogin qui a réalisé cette union sait très bien que tout est vide, que ni lui ni la divinité visualisée n'ont d'existence réelle, qu'ils sont deux aspects de l'absolu. Mais ces notions d'existence et de non-existence sont susceptibles d'une interprétation très originale à la lumière des conceptions idéalistes qui sont celles de plusieurs sectes tibétaines<sup>9</sup>. Les visualisations n'ont aucune réalité, c'est entendu, ce sont des *tulkou*<sup>10</sup>, des corps de magie, mais les êtres que le vulgaire appelle réels n'ont pas davantage de réalité, puisqu'ils ne sont que « pensée sans plus ». On peut donc soutenir très logiquement (et certains lamas ne s'en privent pas) que les corps de magie créés par les visualisations possèdent la même sorte de réalité (ou d'irréalité, selon les points de vue) que les êtres dits réels. De fait, les Tibétains admettent qu'un corps apparitionnel créé par visualisation, ou mieux par des pensées collectives, peut avoir par la suite une existence autonome, se manifester d'une façon indépendante comme s'il avait une vie propre. Plusieurs auteurs en ont donné des observations concordantes, et j'ai de bonnes raisons de ne pas nier la réalité de pareils phénomènes.

Un des caractères les plus originaux du tantrisme est l'importance très grande qu'y prend la vieille notion pan-indienne de *çaktî*. C'est l'énergie cosmique, la force cachée qui soutient le monde et les dieux. Personnifiée sous une forme féminine, c'est la Grande Déesse, la divine Mère du monde, Durgâ, Kâlî, Pârvatî, épouse de Çiva le grand Dieu, Esprit suprême de l'univers. Avec le lamaïsme, cette notion de dissociation de pouvoirs pénètre dans le bouddhisme. Les Buddhas symbolisent la méthode pour atteindre l'illumination, mais il faut y joindre la connaissance, le couple méthode-connaissance étant inséparable dans la symbolique tibétaine. Or, dans l'Inde, la connaissance a toujours été représentée sous une forme féminine, et c'est là le point de départ du symbolisme sexuel du *yab-yum* (père-mère), de l'accouplement du Dieu avec son efféminé féminin, sa *çaktî*, dont la figuration est si fréquente dans l'iconographie tibétaine. C'est un nouvel aspect

9. Tib. *sprul-sku* : « corps apparitionnel ». C'est aussi le véritable nom des lamas incarnés que les Occidentaux appellent Buddhas vivants.

10. En particulier, la secte *Dzog-chen pa*.

de la grande notion mahâyânique d'Unité, se réalisant par l'union des concepts antithétiques : permanent et impermanent, sujet et objet, *nirvâna* et *samsara*. Si certains Occidentaux cherchent dans les figurations de *yab-yum* un aliment de saveur exotique à leur faim de puérile obscénité, les Tibétains n'y voient qu'un symbole d'une austère grandeur : celui de l'Unité en opposition à la dualité du monde des apparences. Et cette Unité suprême, transcendant toute spéculation, abolissant toute distinction sujet-objet, réalisable seulement dans les plus hauts degrés de la contemplation, pourrait-on la symboliser d'une façon plus humainement émouvante que par cette identification bienheureuse réalisée par deux êtres qui, dans une commune extase, perdent conscience de leur individualité, de leur dualité apparente, pour s'anéantir dans l'absolu de leur unité ?

Il n'est pas douteux que certains textes tantriques indiens décrivent un rituel où l'union sexuelle (*maithuna*), non plus symbolique mais réelle, devient une technique pour faciliter la concentration et éveiller la *kundalinî*, un cérémonial dans lequel le couple humain est transmué en un couple divin. Ces rites ont existé de tout temps dans l'Inde, et y sont encore pratiqués par certaines sectes de *çaktas*, mais ils sont condamnés par toutes les sectes lamaïques et n'existent plus au Tibet que sous une forme purement symbolique et iconographique.



Après avoir montré le sens profond des techniques utilisées par le Yoga tantrique tibétain, nous allons voir maintenant comment ces techniques sont utilisées d'une façon pratique, expérimentale, dans la méditation tantrique, et nous prendrons pour guides, dans cette étude, deux textes tibétains de la secte Ka-*gyü*-pa<sup>11</sup>. Cette secte, essentiellement érémitique et contemplative, tient traditionnellement des doctrines de son instructeur céleste : le Buddha primordial Do-dié-tchang<sup>12</sup>, à travers toute une lignée de maîtres, indiens d'abord, tibétains ensuite, les plus connus étant Marpa et surtout Milarepa, l'un des plus grands mystiques et poètes du Tibet.

11. Tib. *bkaḥ-rgyud-pa*. Elle est surtout représentée au Tibet par sa sous-secte *Kar-ma pa*.

12. Tib. *rdo-rje-chang*.

Le premier de ces textes : le *Cha-djia-chem-po*<sup>13</sup>, est l'ouvrage de base utilisé dans ces écoles de méditation que j'ai vues fonctionner dans les lamasseries de Babung, de Shangu, de Dzogchen, au Tibet oriental<sup>14</sup>; je l'ai souvent entendu commenter, en particulier au cours d'un séjour dans l'ermitage de Shangu-gompa, et l'ai beaucoup utilisé personnellement. Quant au second, le *Na-ro-tchö-tru*<sup>15</sup>, beaucoup plus tantrique que le premier, il est d'un niveau beaucoup plus élevé, et d'après les enseignements reçus à Babung-gompa d'où je tiens mon exemplaire, il ne doit être utilisé qu'à un stade supérieur de méditation, et dans des conditions difficilement réalisables en Occident.

La *Cha-djia-chem-po* commence par la prise du « Triple refuge », au Buddha, à la Loi, à la Communauté, suivie de la communion avec les gurus. Elle se fait en visualisant la lignée des maîtres de la secte, et ce procédé joue un grand rôle dans les prémices de la plupart des méditations tantriques. Le disciple doit voir la lignée des maîtres, disposés selon un axe vertical dressé au-dessus de sa tête. Au sommet est Do-dié-tchang, revêtu de tous ses attributs, assis sur un trône de lotus surmonté du disque lunaire; au-dessous sont les instructeurs indiens et tibétains, et juste sur la tête du disciple, son guru terrestre. Ces visualisations ne sont pas un simple tribut d'hommage, elles ont, comme toutes les pratiques tantriques, un but utilitaire basé sur la théorie des « vagues de dons ». Le disciple, en visualisant les instructeurs de la secte, projette sur eux des vagues d'influences psychiques; bien qu'ils ne soient qu'une pure création de la pensée, l'accumulation continue de cette puissance psychique par d'innombrables fidèles, les anime, leur communique une énergie qui rejaillit sur le disciple, et l'aide à accomplir sa méditation. Que l'on accepte ou non l'explication yogique, cet afflux d'énergie à la suite des visualisations est un fait réel, expérimentalement contrôlable, et cela seul importe au yogin qui est beaucoup plus un technicien qu'un théoricien.

13. Tib. *phyap-rgya-chen-po*. Ce nom ne désigne pas seulement un texte déterminé, mais toute une classe de textes. J'en ai rapporté une dizaine différents des imprimeries lamaïques de Dégé et de Babung, et j'en ai vu de nombreux autres à Dzogchen-gompa. J'espère pouvoir en faire un jour une étude d'ensemble.

14. Les trois premières de la secte *kar-ma pa*, la quatrième, de la secte *Dzog-chen pa*.

15. Tib. *na-ro-chos-drug* : les six doctrines de Na-ro pa, l'un des principaux maîtres de la secte.

Le traité décrit ensuite les sept postures corporelles; ce sont celles que nous avons indiquées plus haut, nous n'y reviendrons pas. Leur efficacité relève des principes de physiologie tantrique dont nous avons donné un schéma : la position de la langue contre le palais, par exemple, permet au *prâna* de pénétrer dans le canal médian et d'imprégner par lui tout l'organisme. Cette recharge énergétique du corps permet une plus grande efficacité des pratiques de concentration qui suivent. Celles-ci utilisent, pour fixer la pensée, soit un objet matériel, une statuette, une image; soit une visualisation du guru, du Buddha ou d'une autre divinité, mais c'est encore le *prânâyâma* qui est la technique la plus employée. Nous en avons donné le principe, nous allons voir maintenant comment elle se présente en pratique.

Tout en maintenant la tranquillité corporelle et mentale obtenue par les postures, on commence par une respiration régulière, en s'attachant uniquement, au début, à compter les respirations. On note le moment où commence l'inspiration, le temps qui la sépare de l'expiration, toujours en écartant de l'esprit les pensées étrangères à cet exercice mécanique. Puis on suit par la pensée, l'entrée et la sortie du souffle, le trajet qu'il parcourt depuis l'orifice des narines jusqu'au plus profond du poumon, et inversement. On procède alors à des exercices plus compliqués : accélération ou ralentissement du rythme respiratoire, rythmes complexes, usage alternatif des deux narines, exercices de rétention. Pour ceux-ci, on expire totalement l'air contenu dans les poumons en creusant l'abdomen « en forme de cuve »; cette rétention négative est maintenue plus ou moins longtemps selon le degré d'entraînement, et est suivie d'une rétention positive, après que l'on a inhalé l'air au maximum. Aucun de ces exercices ne doit être fait d'une façon inconsciente : le yogin doit garder constamment son contrôle psychique, et ne permettre à aucune pensée étrangère de venir le troubler. Ces techniques peuvent sembler puériles, mais il suffit de les avoir pratiquées avec assiduité pour se rendre compte des transformations profondes qu'elles déterminent dans le mental, et de la paix qu'elles y amènent.

Le yogin peut alors contrôler efficacement ses processus de pensée, ce contrôle se réalisant par des techniques variées. L'une d'elles consiste à couper la racine des pensées, à l'instant même où elles naissent dans l'esprit, de façon à les empêcher de se développer. On peut ainsi comprendre leur genèse et réaliser

expérimentalement qu'elles sont étrangères au « connaisseur »<sup>16</sup> qui les voit naître et qui a le pouvoir de les empêcher d'envahir son mental. Le yogin peut également, au lieu de couper les pensées à leur racine, les laisser prendre forme et s'épanouir librement; il reste pourtant étranger à ce processus et continue sa méditation tout en observant le déroulement des pensées d'une façon passive, avec la même indifférence qu'il regarderait le cours d'une rivière voisine. Au bout d'un certain temps, les pensées cessent de s'élever faute d'aliments, et l'esprit atteint l'état de quiétude, il est revenu à sa condition naturelle, qui lui permettra de continuer, sans être troublé, son travail d'analyse.

Le yogin va maintenant exercer ce travail d'analyse sur les deux éléments qu'il a soigneusement discriminés : l'immobile, le « connaisseur », et ce qu'il connaît : le mouvant. Par un processus très poussé, dans le détail duquel nous ne pouvons entrer ici, il obtient la certitude expérimentale que mouvant et immobile, distincts pour un esprit superficiel, sont pour un esprit éclairé, fondus dans une même unité qui les dépasse en les absorbant, et qui est : « cela » (*tathatâ*), le « Vide » (*çunyatâ*). Par une analyse analogue des notions de passé, qui n'est plus, de futur, qui n'est pas encore, et de présent, qui n'a pas de réalité puisqu'il n'est qu'un fugace point de contact entre le passé et le futur, il voit que les choses n'ont pas de réalité, qu'elles ne sont que le produit de notre pensée. De la même façon, les notions de naissance et de mort, d'esprit et de matière, de substance et de non-substance, d'un et de multiple, le conduisent à la même conclusion, à la même réalité : le Vide.

Le yogin va maintenant aborder les deux plus hauts stades de son ascension mystique : le *Yoga de transmutation* qui utilise des pratiques de méditation d'un ordre supérieur, et le *Yoga de non-méditation* dans lequel il transcende cette pratique qui lui est devenue inutile, et atteint directement à la vérité suprême par la vision intuitive.

La comparaison des rêves surgissant dans le sommeil, et des perceptions de l'état de veille, lui montre que si les choses vues en rêve n'ont pas de réalité, étant nées de l'esprit du dormeur, celles qui sont vues à l'état de veille n'en ont pas davantage, n'étant que les rêves éveillés du sommeil de l'ignorance. De même, la simi-

16. Tib. *chos-gnid*. Ce n'est pas l'esprit au sens occidental, mais l'essence de l'être, la *dharmatâ*, en opposition aux *dharma*s, les phénomènes.

litude de l'eau et de la glace, en tant qu'états différents du même élément, lui fait comprendre qu'une similitude analogue existe en toutes choses, leur aspect phénoménal n'étant qu'une manifestation du Vide considéré comme absolu nouménal. Le Vide, sans forme, informe toute chose; Vide et phénomènes n'ont qu'une seule et même nature. Mais la particularité du *Yoga de transmutation*, c'est qu'il abandonne complètement les procédés habituels de méditation pour n'utiliser que des procédés yogiques de visualisation. Le disciple ne médite plus par raisonnements discursifs sur les éléments qu'il considère, il les visualise comme les aspects complémentaires du cosmos : l'aspect masculin (*yab*) et l'aspect féminin (*yum*) (les Chinois diraient *yang* et *ying*), et les voit unis dans leur unité fondamentale.

Dans le dernier stade de l'ascension mystique, enfin, le yogin a dépassé, et la méditation discursive, et les techniques de visualisation; il n'a plus besoin de ces aides, il a atteint le stade « sans forme ». Par le moyen de l'« œil divin », l'un des pouvoirs supranormaux qui accompagnent le *samādhi*, il voit directement la vérité, il l'appréhende par intuition, l'ignorance est dissipée, toutes choses sont transmuées pour lui dans l'unité du *dharmakāya*, il a atteint l'état sans demeure, le *nirvāṇa*. Mais pour le yogin mahāyāniste, ce n'est pas la fin de toute activité comme pour l'arhat hīnayāniste : la réalisation de l'état au delà de la vie et de la mort, au delà de l'impermanence et de la douleur, épanouit en lui l'esprit de bodhisattva, la compassion infinie pour toutes les créatures et le désir de les élever vers la lumière de la vérité. On retrouve donc ici le caractère pragmatique du Yoga bouddhique, dont le but est la réalisation des vérités et de l'idéal qui lui sont propres.

Le second de nos textes de méditation : le *Na-ro-tchö-tru* est, nous l'avons dit, beaucoup plus tantrique que le premier. Nous ne pouvons analyser ici les six doctrines qu'il renferme, cela nous entraînerait trop loin, dans des domaines spirituels très complexes et difficilement abordables à des esprits occidentaux non préparés. Nous donnerons pourtant quelques indications sur l'une d'elles : la doctrine de la chaleur psychique (*tum-mo*), car les récits des voyageurs l'ont quelque peu popularisée en Occident. De nombreuses observations concordantes ont prouvé que certains ascètes arrivent à vivre en hiver, au milieu de la neige, dans des grottes de l'Himālaya, sans feu, sans vêtements ou vêtus d'une simple

robe de coton blanc. Ce fait est également bien connu dans les annales tibétaines, et le nom de Milarepa, adepte célèbre du *tum-mo*, lui vient justement de ce qu'il était vêtu de coton (*re-pa*), cette robe étant devenue le signe distinctif des adeptes de cette science. Tout le monde a entendu parler des épreuves que doivent subir les candidats *re-pa*, la plus connue consistant à faire dégeler et sécher sur le corps des draps plongés dans l'eau glacée et raidis par le gel. Mais ce qu'on connaît moins, c'est le principe de cette production de chaleur et les techniques employées pour l'obtenir.

Le *tum-mo* est basé sur la physiologie tantrique des souffles. Il consiste à extraire le *prâna* diffus dans le cosmos, et à l'emmagasiner dans les canaux psychiques (*nâdi*) du corps, puis à utiliser cette énergie prânique pour transmuier en chaleur l'énergie sexuelle contenue dans la semence séminale. On comprend que cet exercice ne puisse être pratiqué que par des yogins ayant subi un long entraînement, en particulier au *prânâyâma* et aux visualisations, et les maîtres de *tum-mo* n'agrément un disciple qu'après l'avoir soumis à des épreuves sévères. L'entraînement ne peut se faire que dans un ermitage isolé en montagne, où l'air est particulièrement pur, et le disciple doit renoncer dès le début à l'usage des vêtements chauds et à celui du feu. Il est bien évident aussi, étant donné ce que nous venons de dire, qu'il doit conserver la chasteté la plus absolue, puisque c'est son énergie sexuelle qui va être transmuée en énergie calorifique.

La méditation commence par une série d'exercices préliminaires par lesquels le yogin réalise le Vide, base fondamentale de toute méditation. Ces exercices mettent en jeu des visualisations très complexes, la plus importante étant celle de Vajra-yoginî, la Naldjorma<sup>17</sup> tibétaine, qui jouera le rôle principal dans la suite de la méditation. C'est la divine *yoginî*, personnification tantrique de l'énergie spirituelle, qui procure au yogin les pouvoirs dont il a besoin. Le texte la décrit en détail sous son aspect terrible, couronnée de crânes humains, et portant un collier de têtes dégouttantes de sang. Ces visualisations ont pour but de faire bénéficier le yogin des « vagues de dons » propres aux divinités visualisées. Après la prise de posture habituelle, le yogin commence une série d'exercices de *prânâyâma* très complexes : alternances respiratoires, respiration forcée, rétentions prolongées, parfois accompagnées

17. Tib. *rdo-rje-rnal-hbyor-ma*.

de mouvements de barattement de l'estomac, et de petits bonds sur place.

La partie centrale des exercices de *tum-mo* utilise des visualisations analogues aux précédentes, auxquelles s'ajoutent celles de syllabes-germes (*bija-mantra*). Le yogin visualise d'abord Naldjorma dont il crée une image éclatante, puis son propre système de canaux psychiques qui lui apparaît doté de couleurs vives. Il visualise enfin la syllabe-germe : A, sous la forme d'un doigt de couleur brune, chaud au toucher, situé à un travers de main au-dessous de l'ombilic, au point où les canaux latéraux s'unissent au canal médian; puis la syllabe : HAM, de couleur blanche, située dans le « lotus aux mille pétales » (*sahasrâra padma cakra*), le centre suprême situé dans le cerveau, où se fait l'union de Çiva avec Kundalinî, sa *çaktî*. Grâce aux exercices respiratoires, le *prâna* parcourt les *nâdi* distendus par l'air, et réchauffe le germe : A, lui donnant une belle teinte rouge-feu. En poursuivant le *prâ-nâyâma*, le yogin voit des flammes de feu sortir du même A. Il continue son effort respiratoire, et la flamme grandit jusqu'à atteindre le centre psychique de l'ombilic dont les pétales se remplissent de feu. Il poursuit son effort, et le feu se répand en descendant, réchauffant toute la partie inférieure du corps; il le poursuit encore, et le feu monte jusqu'au *cakra* du cœur, puis à celui de la gorge, pour atteindre finalement le « lotus aux mille pétales », le *cakra* suprême du cerveau, inondant le yogin de sa chaleur. Alors, le *mantra* : HAM, visualisé dans le *sahasrâra padma cakra* est dissous, brûlé par le feu psychique né de la transmutation de la force sacrée du flux séminal.

A noter que, dans la symbolique tibétaine, le *bija-mantra* : HAM, de couleur blanche, représente le flux sexuel activé par le *tum-mo*; c'est la forme masculine de la force psychique d'origine sexuelle. Le A au contraire est la forme féminine de cette même force, symbolisée par la déesse Kundalinî, qui siège dans le centre inférieur (*mûlâdhâra cakra*) situé dans le périnée. Le but du *tum-mo* est, comme celui de tous les exercices tantriques, de réaliser l'union de ces deux éléments complémentaires, d'éveiller Kundalinî et de l'obliger à s'élever de centre en centre jusqu'au plus élevé : le « lotus aux mille pétales » où se réalise l'union. Dans le cas du *tum-mo*, le résultat de cette union est la production de la chaleur psychique secrète, mais de cette force psychique naît aussi le « nectar d'immortalité », l'esprit de Bodhisattva.



Cette méditation tantrique, outre son but pratique qui est la production de chaleur, nécessaire au yogin perdu dans son ermitage hîmâlayen, possède donc par surcroît un sens typiquement bouddhique. Le fluide générateur, au lieu d'être utilisé à des fins sexuelles égoïstes, est transmué en une énergie supérieure que le yogin utilise à la réalisation altruiste de l'idéal du bodhisattva : sauver tous les êtres en les conduisant au delà de la douleur et du *samsara*. Et cela montre une fois de plus que, même dans ses degrés les plus élevés, le Yoga tantrique tibétain reste avant tout un moyen mis au service de l'idéal bouddhique.

Il existe bien d'autres techniques d'obtention de la chaleur psychique, nous ne nous y arrêterons pas, ne voulant pas donner ici un traité de *tum-mo*, mais un simple exemple des techniques tantriques tibétaines. Nous ne pouvons pas davantage développer les autres doctrines du *Naro-tchö-tru*; cela demanderait une étude d'autant plus longue et difficile qu'elles se déroulent dans un cadre mystique totalement étranger aux conceptions occidentales. C'est le cas des doctrines de l'« état après la mort » qui se rapportent à des processus mentaux se développant dans le *bar-do*, entre la mort et la nouvelle renaissance. C'est le cas aussi du *pho-wa*, du « transfert de la conscience », qui permet aux initiés de conserver leur conscience claire dans ces états de *bar-do*, ou aux maîtres du *pho-wa* de guider, dans ces mêmes états, la conscience des non-initiés. Les techniques de transfert sont susceptibles d'applications beaucoup plus étonnantes encore, puisqu'elles peuvent donner à deux hommes le moyen d'échanger leur conscience; grâce à elles, le yogin versé dans cette science magique secrète peut même abandonner son corps pour animer celui d'un homme qu'il a dépouillé de sa conscience, celui d'un être non humain ou celui d'un cadavre.

Les mêmes difficultés se présenteraient d'une façon encore plus aiguë pour l'étude des techniques de *chöd*<sup>18</sup>, dans lesquelles les rites magiques de la vieille religion *bön-po* jouent un rôle important. Le *chöd* est une sorte de drame mystique joué par un seul acteur. Il se déroule de nuit, dans un site désert et sauvage comme il y en a tant au Tibet, si possible sur un de ces emplacements consacrés où l'on découpe les cadavres avant de les donner aux vautours. Le célébrant est choisi à la suite d'une longue pé-

18. Tib. *gchod* : couper.

riode d'épreuves, car le rite est très dangereux, pouvant conduire à la folie ou à la mort.

La cérémonie commence par une danse rituelle dont les figures compliquées symbolisent les cinq mondes, les cinq passions, et sont entrecoupées de bonds et de piétinements. Cette danse, purement symbolique, représente la lutte du yogin contre les passions, l'égoïsme et l'ignorance, qu'il foule aux pieds pour réaliser le Vide. Après ces préliminaires, l'officiant visualise une divinité féminine (qui est en réalité sa propre volonté) et qui est accompagnée d'une troupe hurlante de goules, de *dakini*, et de furies. La divinité lui tranche alors la tête, tandis que les harpies se jettent sur lui, détachant ses membres, lui arrachant la peau et les entrailles dans un grand jaillissement de sang. Exalté par son sacrifice, l'officiant encourage lui-même ses bourreaux : « Pendant d'innombrables existences, j'ai vécu aux dépens des créatures, leur empruntant ma nourriture, mes vêtements, tout ce qui était nécessaire à mon corps... Aujourd'hui j'expie mes fautes en offrant ce même corps en holocauste : je donne ma chair à ceux qui ont faim, mon sang à ceux qui ont soif, ma peau pour couvrir ceux qui sont nus, mes os calcinés pour chauffer ceux qui ont froid... » Lorsque le festin diabolique est terminé, les visions s'évanouissent, et l'ascète se retrouve seul dans la nature sauvage. Il commence alors une nouvelle visualisation dans laquelle il se voit comme un petit tas de cendres entouré de boue, la boue de ses souillures et de ses mauvaises actions. Après le premier drame qui est un auto-sacrifice, cette nouvelle visualisation a pour but de chasser les pensées d'orgueil que la précédente aurait pu faire naître chez le yogin, et de lui faire réaliser qu'il n'a rien donné puisqu'il n'est que néant et Vide.

\* \*

Nous avons terminé notre revue des diverses formes de Yoga bouddhique. Est-il possible de tirer de cette étude quelque chose d'utilisable pour l'Occident ? Ces méthodes peuvent-elles apporter une solution au drame de l'homme dans le monde d'aujourd'hui ?

Il n'est pas douteux que les préoccupations du yogin et celles de l'homme moderne occidental représentent deux pôles diamétralement opposés du comportement humain. Le premier se désintéresse totalement du monde qui l'entoure et qui n'est pour lui

qu'un mirage; son seul but est la découverte du « soi » profond, au prix d'une ascèse sévère et d'un renoncement volontaire à tout ce qui est du domaine des sens. Le second ne cherche que la conquête du monde matériel ou intellectuel, pour en tirer le maximum de jouissances. Aucun compromis ne peut exister entre ces deux tendances, et il est parfaitement chimérique d'espérer un rapprochement entre elles. Le monde évolue depuis des siècles dans un sens bien défini, et aucun symptôme ne permet de prévoir un arrêt ou un renversement de cette évolution. Elle s'est faite d'une façon irrégulière, certains groupements humains, préservés par leur isolement géographique ou par une longue tradition, comme le Tibet ou l'Inde, ont maintenu plus longtemps la pureté de leur âme, mais il faudrait être aveugle pour ne pas voir qu'ils sont eux-mêmes emportés dans le tourbillon, en dépit du freinage qu'ils tentent de lui opposer. Ce mouvement qui entraîne le monde est essentiellement économique et social, et il intéresse des masses humaines considérables; je ne crois donc pas que la diffusion en Occident des données spirituelles de l'Orient, diffusion qui ne peut toucher qu'une élite, soit susceptible d'influencer ce mouvement d'une façon sensible, pas plus que l'opération inverse, d'ailleurs. Et cela est bien dans le sens de l'enseignement traditionnel de l'Inde qui voit dans l'ère actuelle la fin du *kali-yuga*, du dernier des quatre âges de notre cycle du monde.

Par contre, sur le plan individuel, le Yoga peut apporter à ceux qui ont le courage de s'y consacrer le trésor de son expérience millénaire et la solution de leur drame personnel. Mais qu'on ne s'y trompe pas, il n'existe pas de « Yoga pour tous », de « méthode facile de Yoga pour les Occidentaux ». Il s'agit d'une tâche héroïque, d'un effort soutenu, d'une ascèse sévère, d'un changement radical d'existence, d'un bouleversement de valeurs, et cela n'est pas à la portée de tous. Même dans l'Inde ou au Tibet, le Yoga vécu dans sa plénitude n'est que l'apanage d'une toute petite élite.

Les techniques de Yoga — je parle des techniques élémentaires, et non du Yoga tantrique, inaccessible aux Occidentaux — confèrent à celui qui les pratique, un contrôle physique et psychique remarquable, une sérénité, un équilibre et une quiétude qui sont des biens précieux dans notre monde obsédé par l'angoisse. Et ces techniques sont indépendantes de toute religion, elles s'appliquent aussi bien au chrétien qu'au bouddhiste, à l'Hindou ou même au

rationaliste, dans le sens d'un approfondissement de chaque doctrine. Mais encore une fois, le Yoga est un tout, et les techniques ne peuvent donner aucun résultat, sinon néfaste, si elles ne sont appuyées sur un substrat spirituel, moral et ascétique solide.

Quant au Yoga bouddhique, il peut apporter par surcroît, son idéal de paix, de bienveillance et de compassion pour tous les êtres. N'est-ce pas le meilleur cadeau que l'Orient puisse faire à l'Occident ?

Haïphong, février 1952.

Docteur ANDRÉ MIGOT.

## CHAMANISME ET TECHNIQUES YOGIQUES INDIENNES

Le chamanisme *strico sensu* est par excellence un phénomène religieux sibérien et central-asiatique, bien qu'il ne soit pas limité à ces contrées. On le rencontre, par exemple, en Indonésie et en Océanie, dans les deux Amériques et même en Afrique. Le terme nous vient, à travers le russe, du tongouse *shaman*. On avait essayé d'expliquer jadis ce vocable par le pâli *samana*, et cette étymologie reste encore plausible. A cause de certaines ressemblances avec ce que l'on pourrait appeler la « magie » ou la « sorcellerie » primitives, l'usage du terme *chamanisme* s'est généralisé de telle façon qu'aujourd'hui on emploie indifféremment : *chaman*, *medecine-man*, ou sorcier dès qu'il s'agit de décrire le spécialiste du sacré d'une société primitive. Pour des raisons que nous ne pouvons développer ici, nous croyons qu'on devrait limiter l'usage des termes *chaman* et *chamanisme* uniquement aux techniques magico-religieuses qui se rapprochent à certains égards du type sibérien, nord-américain et indonésien; c'est-à-dire aux techniques qui comportent, entre autre, l'initiation chamanique, le voyage extatique au Ciel, la descente aux Enfers et la « maîtrise du feu ». Pour le reste, les termes usuels de *medecine-man*, magicien ou sorcier seraient plus corrects<sup>1</sup>.

Le chamanisme sibérien, comme tout autre système religieux, contient, évidemment, des éléments très anciens à côté d'éléments

1. Voir notre livre *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 1951, pp. 17 sq.

incontestablement plus récents. On a pu montrer que certains rites d'initiation chamanique (chez les Bouriates, par exemple) ont été influencés par les rituels d'initiation mithriaque<sup>2</sup>. On a pu aussi déceler, chez les Mandchous et chez les Tongouses, nombre d'éléments lamaïstes, en dernière instance bouddhistes<sup>3</sup>. Mais ces influences tardives, reçues de l'Asie Occidentale et de l'Inde, ne veulent pas dire que le chamanisme sibérien, en sa totalité, soit un phénomène hybride et récent. On a des raisons de croire que le chamanisme a conservé en grande partie la structure d'une expérience religieuse archaïque; et les techniques qui lui sont spécifiques — en premier lieu l'ascension extatique au Ciel — doivent être considérées parmi les plus vétustes de l'humanité.

Nous avons voulu faire dès le commencement ces précisions, pour ne pas risquer des malentendus à l'occasion des comparaisons qui vont suivre entre certaines pratiques et croyances religieuses indiennes, et les techniques chamaniques. Découvrir, comme nous allons le faire dans un instant, des traits communs entre un rituel védique et un rituel altaïque, ne veut pas dire nécessairement ni que l'un a influencé l'autre, ni que le rituel védique doive être considéré comme un élément chamanique de la plus ancienne religion indienne. La seule conclusion qu'on est en droit de tirer de cette ressemblance est que aussi bien le rituel védique que celui altaïque conservent une conception religieuse archaïque, qui, peut-être, a été commune aux ancêtres des deux grandes races, avant la descente des Aryens vers l'Asie méridionale. Nous allons voir aussi qu'il existe des rites et des conceptions chamaniques sibériens qui ne se rencontrent pas seulement dans l'Inde ancienne, mais aussi chez les populations de l'Australie et de l'Amérique du Sud. Ceci nous semble décisif pour l'ancienneté des techniques et des croyances chamaniques, car on est d'accord pour ranger les aborigènes de l'Australie et certaines tribus de l'Amérique du Sud parmi les sociétés humaines les plus archaïques. En résumé, les ressemblances que nous allons exposer entre certaines traditions religieuses indiennes et le chamanisme arctico-sibérien, doivent être regardées, à quelques exceptions près, comme une preuve de l'archaïsme de ces traditions.

On devient chaman par : 1) la transmission héréditaire de la

2. Matériaux et bibliographie dans notre *Chamanisme*, pp. 131 sq.

3. Voir *Le Chamanisme*, pp. 432 sq.

profession chamanique; 2) par vocation spontanée (l'« appel » ou l'« élection »); ou, 3) par sa propre volonté. Mais quelle qu'ait été la méthode de sélection, un chaman n'est reconnu comme tel qu'après avoir été *initié*. Parfois, l'initiation est publique et constitue en elle-même un rituel autonome. La plupart du temps, l'initiation est opérée en rêve ou dans l'expérience extatique du néophyte. Quant au contenu de ces expériences extatiques, bien qu'il soit assez riche, il comporte presque toujours un ou plusieurs des thèmes suivants : morcellement du corps suivi d'un renouvellement des organes intérieurs et des viscères; ascension au Ciel et dialogue avec les dieux et les esprits; descente aux Enfers et entretiens avec les esprits et les âmes des chamans morts; révélations diverses d'ordre religieux et chamanique (secrets du métier). Tous ces thèmes, comme on le voit, sont initiatiques.

Un chaman yakoute raconte que habituellement le candidat meurt et gît trois jours dans la yourte; pendant ce temps-là, ses membres sont détachés par les « esprits » et séparés avec un crochet en fer : les os sont nettoyés, la chair raclée, les liquides du corps sont jetés et les yeux arrachés de leurs orbites. Après cette opération, tous les os sont rassemblés et joints avec du fer. D'après un autre renseignement yakoute, les esprits portent l'âme du futur chaman aux Enfers et là l'enferment dans une maison, pendant trois ans. C'est là que le chaman subit son initiation : les esprits lui coupent la tête qu'ils mettent de côté (car le candidat doit assister de ses propres yeux à sa mise en pièces) et le taillent en menus morceaux<sup>4</sup>.

Un chaman samoyède raconta à Popov que, pendant son initiation extatique, il dut subir, entre autre, l'épreuve suivante : dans une caverne il rencontra un homme nu travaillant avec un soufflet. Sur le feu se trouvait une énorme chaudière. L'homme nu — qui était le démon initiateur — l'accrocha avec une tenaille, lui coupa la tête et, après avoir divisé le corps en petits morceaux, jeta le tout dans la chaudière. Il lui cuit ainsi le corps pendant trois ans. Ensuite, il lui forgea la tête sur une enclume, il lui remit ensemble les os et les recouvrit de chairs neuves. Il lui changea aussi les yeux, et c'est pour cela, précisa-t-il, que lorsqu'il chamanise, il ne voit plus avec ses yeux charnels, mais avec ses yeux mystiques.

4. G. W. Ksenofontov, *Legendy i rasskazy o shamanach u jakutov, burjat i tungusov*, 2<sup>e</sup> édition, Moscou, 1930, pp. 44 sq.; Eliade, *Le Chamanisme*, pp. 47 sq.

Enfin, il lui perça les oreilles, le rendant capable de comprendre le langage des plantes<sup>5</sup>.

Nous avons affaire avec des expériences extatiques de structure initiatique : il s'agit d'une mort symbolique suivie d'un renouvellement des organes et de la résurrection du candidat. Il est utile de rappeler que des visions et des expériences pareilles se rencontrent également chez les Australiens, les Esquimaux, les tribus sud-américaines et africaines<sup>6</sup>. C'est dire qu'il s'agit d'une technique initiatique extrêmement archaïque, et qui dépasse le domaine proprement dit du chamanisme.

Passons maintenant au domaine indien. Lorsque, après l'illumination, le Bouddha visita pour la première fois sa ville natale, Kapilavastu, il fit montre de quelques « pouvoirs miraculeux » (*siddhi*). Pour convaincre les siens de ses forces spirituelles et préparer leur conversion, il s'éleva dans les airs, coupa son corps en morceaux et laissa retomber sur le sol sa tête et ses membres, pour les réunir ensuite sous les yeux émerveillés des spectateurs. Ce miracle est évoqué même par Açvagoshā (*Buddha-carita*, v. 1551 sq.), mais il appartient si profondément à la tradition de la magie indienne qu'il est devenu le prodige-type du fakirisme. La célèbre *rope-trick* des fakirs crée l'illusion d'une corde s'élevant très haut dans le ciel et sur laquelle le maître fait monter un jeune disciple jusqu'à ce qu'il disparaisse aux regards. Le fakir lance alors son couteau en l'air — et les membres du jeune homme tombent l'un après l'autre sur le sol<sup>7</sup>.

Ce *rope-trick* a une longue histoire dans l'Inde et il doit être rapproché de deux rites chamaniques : celui du dépècement initiatique du futur chaman — que nous venons d'évoquer — et celui de l'ascension au Ciel. Dans le *rope-trick*, les fakirs indiens pratiquent en quelque sorte sur leurs assistants le « dépècement initiatique » que les chamans sibériens subissent en rêve ou durant leurs maladies extatiques. D'ailleurs, bien que devenu une spécialité du fakirisme indien, le *rope-trick* se rencontre également en des régions aussi distantes que la Chine, Java, l'ancien Mexique et l'Europe médiévale. Le voyageur marocain Ibn Battûta l'a noté

5. A. A. Popov, *Tavrijecy. Materialy po etnografii avamskich i vedecskich tavrijcev*, Trudy Instituta Anthropolgii i Etnografii, t. I, vyp. 5, Moskva-Leningrad, 1936, pp. 84 sq.; Eliade, *op. cit.*, pp. 50 sq.

6. Eliade, *op. cit.*, pp. 55 sq.

7. Cf. quelques indications bibliographiques dans notre *Yoga. Essai sur les origines de la mystique indienne*, Paris-Bucarest, 1936, pp. 303, n. 3.



en Chine, au XIV<sup>e</sup> siècle<sup>8</sup>, Melton l'a observé à Batavia<sup>9</sup> au XVII<sup>e</sup> siècle et Sahagun l'atteste, dans des termes presque identiques au Mexique<sup>10</sup>. Quant à l'Europe, nombre de textes, au moins à partir du XIII<sup>e</sup> siècle, font allusion à des prodiges exactement pareils, exécutés par des sorciers et des magiciens, qui détenaient en outre la faculté de voler et de se rendre invisibles, tout comme les chamans et les yogis<sup>11</sup>. (Il est encore malaisé de décider formellement si le *rope-trick* des sorciers européens est dû à une influence de la magie orientale, ou s'il dérive des anciennes techniques chamaniques. Le fait que, d'un côté, le *rope-trick* est attesté au Mexique et que, de l'autre, le dépècement initiatique du magicien se rencontre aussi en Australie, en Indonésie et l'Amérique du Sud, nous incline à croire que, en Europe, il pourrait être question d'une survivance des techniques magiques locales, préindo-européennes.)

Ce prodige-type du fakirisme n'est qu'une variante spectaculaire de l'ascension céleste du chaman, sur laquelle nous reviendrons tout à l'heure. Pour l'instant, rappelons un rite tantrique himalayen et tibétain, nommé *tchoed*, qui consiste à offrir sa propre chair à dévorer aux démons, ce qui rappelle étrangement le dépècement initiatique du chaman par des démons et les esprits. Voici le résumé qu'en donne Bleichsteiner :

Au son du tambour fait de crânes humains et de la trompette taillée dans un fémur, on se livre à la danse et l'on invite les esprits à venir festoyer. La puissance de la méditation fait surgir une déesse sabre au clair; elle saute à la tête de celui qui présente le sacrifice, elle le décapite et le dépèce; alors les démons et les bêtes fauves se précipitent sur ces débris pantelants, en dévorent la chair et en boivent le sang. Les paroles prononcées font allusion à certains *Jatakas*, qui racontent comment le Bouddha, au cours de ses vies antérieures, livra sa propre chair à des animaux affamés et à des démons anthropophages<sup>12</sup>.

8. Cf. *Voyages d'Ibn Batoutah*, trad. C. Defrémery et Dr. B. R. Sanguinetti, t. IV, Paris, 1822, pp. 291-292; Yule-H. Cordier, *The Book of Ser Marco Polo*, London, 1921, t. I, pp. 318 sq.

9. Cf. A. Jacoby, *Zum Zerstückelung und Wiederbelebungs-wunder der indischen Fakire* (*Archiv für Religionswissenschaft*, XVII, 1914, pp. 455-475), pp. 460 sq.

10. E. Seler, *Zauberei im alten Mexico* (= *Gesammelte Abhandlungen zur amerikanischen Sprach- und Alterthumskunde*, Bd. II, 1904, pp. 84-85).

11. Cf. les nombreux exemples groupés par Jacoby, *op. cit.*, pp. 466 sq.

12. R. Bleichsteiner, *L'Eglise jaune*, trad. française, Paris, 1937, pp. 194-195.

Des rites initiatiques similaires se rencontrent ailleurs : par exemple en Australie ou chez certaines tribus nord-américaines. Dans le cas du *tchoed*, nous sommes en présence d'une revalorisation mystique d'un schéma d'initiation chamanique. Son côté « sinistre » est plutôt apparent : il s'agit d'une expérience de mort et de résurrection qui est, comme toutes les expériences de cette classe, « terrifique ». Le tantrisme indo-tibétain a spiritualisé encore plus radicalement le schéma initiatique de « la mise à mort » par les démons. Voici quelques méditations tantriques ayant pour objet le dépouillement du corps de ses chairs et la contemplation de son propre squelette. Le yogin est invité à se représenter son corps comme un cadavre, et sa propre intelligence comme une déesse irritée, tenant un couteau et un crâne. « Pense qu'elle tranche la tête du cadavre et qu'elle coupe le corps en morceaux et les jette dans le crâne en offrande aux divinités... » Un autre exercice consiste à se voir comme un « squelette blanc, lumineux et énorme, d'où sortent des flammes si grandes qu'elles remplissent le Vide de l'Univers ». Enfin, une troisième méditation propose au yogin de se contempler comme étant transformé en *dâkinî* irritée, arrachant la peau de son propre corps. Le texte continue : « Étends cette peau afin de recouvrir l'Univers... Et sur elle amoncelle tous tes os et ta chair. Alors, quand les mauvais esprits sont en pleine réjouissance de la tête, imagine que la *dâkinî* irritée prend la peau et la roule... et la précipite à terre avec force, la réduisant, ainsi que tout son contenu, à une masse pulpeuse de chair et d'os, que des hordes de bêtes sauvages, produites mentalement, vont dévorer...<sup>13</sup> »

C'est, vraisemblablement, à des méditations de ce genre que s'adonnent certains yogins indiens dans les cimetières. Or, ceci est un exercice spirituel spécifique au chamanisme arctique. Sur la capacité de se contempler soi-même comme un squelette, les chamans esquimaux questionnés par Rasmussen ont donné des renseignements assez vagues, car il s'agit d'un très grand secret. Voici ce que nous dit Rasmussen :

Bien qu'aucun chaman ne puisse expliquer comment et pourquoi il peut néanmoins, par la puissance que sa pensée reçoit du surna-

<sup>13</sup>. Lama Kasi Dawa Samdup et W. Y. Evans-Wentz, *Le Yoga tibétain et les doctrines secrètes*, trad. française, Paris, 1938, pp. 315 sq., 322 sq.

turel, dépouiller son corps de chair et de sang, de telle manière qu'il n'y reste que les os, en se regardant ainsi, nu et complètement délivré de la chair et du sang périssables et éphémères, il se consacre lui-même, [en utilisant] la langue sacrée des chamans, à sa grande tâche, à travers cette partie de son corps qui est destinée à résister le plus longtemps à l'action du soleil, du vent et du temps<sup>14</sup>.

La réduction au squelette et la capacité de se voir soi-même comme un squelette, signifient le dépassement de la condition humaine profane, c'est-à-dire l'initiation ou la délivrance. On sait que le costume rituel des chamans sibériens s'efforce maintes fois d'imiter un squelette<sup>15</sup>. Or le même symbolisme est amplement attesté au Tibet et dans les régions himalayennes. D'après une légende, Padmasambhava dansait, sur le toit de sa maison, une danse mystique, uniquement vêtu des « sept parures en os ». On connaît d'ailleurs le rôle tenu par les crânes humains et les fémurs dans les cérémonies tantriques et lamaïstes. La danse dite du squelette jouit d'une importance toute spéciale dans les scénarios dramatiques appelés *tcham* qui se proposent, entre autre, de familiariser les spectateurs avec les images terribles qui surgissent dans l'état de *bardo*, c'est-à-dire dans l'état intermédiaire entre la mort et une nouvelle réincarnation. De ce point de vue, la danse du squelette doit être considérée comme une initiation, car elle révèle certaines expériences posthumes<sup>16</sup>.

Examinons maintenant un autre groupe de techniques chamaniques : ce qu'on appelle la « maîtrise du feu » et la « chaleur magique ». Partout dans le monde les chamans et les sorciers sont réputés « maîtres du feu » : ils avalent des charbons, ils touchent du feu rouge, ils marchent sur le feu. Durant les séances, les chamans sibériens s'« échauffent » à tel point qu'ils se frappent avec des couteaux sans se blesser, se transpercent avec des sabres, avalent des charbons, etc. Ces prouesses nous rappellent certains prodiges des fakirs indiens. La « maîtrise du feu » est complétée par la « chaleur magique ». Durant la cérémonie d'initiation, le candidat doit démontrer sa résistance au froid. Chez les Mandchous, par exemple, on creuse, l'hiver, neuf trous dans la glace; le candidat est tenu à plonger par un de ces trous et à ressortir en

14. Knud Rasmussen, *Intellectual Culture of the Iglalik Eskimos* (Report on the fifth Thule Expedition 1921-1924, vol. VII, n° 1, Copenhagen, 1929), p. 114.

15. Cf. Eliade, *Le Chamanisme*, pp. 151 sq.

16. Sur tout ceci, voir notre *Chamanisme*, pp. 383 sq.

nageant sous la glace par le deuxième, et ainsi de suite jusqu'au neuvième trou<sup>17</sup>. Une épreuve initiatique similaire existe chez les chamans esquimaux de Labrador : un candidat resta cinq jours et cinq nuits dans la mer glacée et, ayant prouvé qu'il n'était même pas mouillé, obtient immédiatement le titre d'*angakok*<sup>18</sup>.

Or certaines épreuves initiatiques indo-tibétaines consistent justement à vérifier le degré de préparation d'un disciple par sa capacité de sécher, directement sur son corps nu et en pleine neige, un grand nombre de draps trempés, durant une nuit d'hiver. Voici la description qu'en donne Mme David-Neel :

Des draps sont plongés dans l'eau glacée; ils y gèlent et en sortent raidis. Chacun des disciples en enroule un autour de lui et doit le dégeler et le sécher sur son corps. Dès que le linge est sec, on le replonge dans l'eau, et le candidat s'en enveloppe de nouveau. L'opération se poursuit ainsi jusqu'au lever du jour. Alors, celui qui a séché le plus grand nombre de draps est proclamé le premier du concours...<sup>19</sup>.

Cette « chaleur magique » joue un rôle important dans le tantrisme. Lorsqu'on éveille la *Kundalinî*, on sent une chaleur extrêmement intense; la progression de la *Kundalinî* à travers le corps du yogin se manifeste aussi par des signes extérieurs : au dire de certains textes, la partie inférieure du corps devient inerte et glacée comme un cadavre, tandis que la partie traversée par la *Kundalinî* est brûlante<sup>20</sup>. D'autres textes tantriques précisent que cette « chaleur magique » est obtenu par la « transmutation » de l'énergie sexuelle<sup>21</sup>. Mais toutes ces techniques ne sont pas une innovation du tantrisme. La *Majjhimanikâya* (I, 244, etc.) fait allusion à la « chaleur » qu'on obtient par la rétention de la respiration, et d'autres textes bouddhistes, la *Dhammpada* (387), par exemple, assure que le Bouddha est « brûlant ». Le Bouddha est « brûlant » parce qu'il pratique l'ascèse, le *tapas*. Le sens initial de ce terme était d'ailleurs « chaleur extrême », mais *tapas* a fini par désigner l'effort ascétique en général. Le *tapas* est nettement attesté dans le *Rig Veda* et ses pouvoirs sont créateurs aussi bien

17. S. Shirokogorov, *The psychomental complex of the Tungus*, London, 1935, p. 352; Eliade, *op. cit.*, p. 114.

18. K. Rasmussen, *Across arctic America*, 1927, pp. 82 sq.; Eliade, *op. cit.*, p. 68, n. 2.

19. A. David-Neel, *Mystiques et magiciens du Thibet*, Paris, 1929, pp. 228 sq.

20. Cf. A. Avalon, *The Serpent Power*, 2<sup>e</sup> éd., Madras, 1924, p. 242.

21. K. D. Samdup et W. Y. Evans-Wentz, *Le Yoga tibétain*, pp. 201 sq.

sur le plan spirituel que sur le plan cosmique. Par le *tapas*, l'ascète devient clairvoyant et peut incorporer les dieux. De son côté, le dieu cosmique Prajâpati crée le monde en s' « échauffant » à un degré extrême par l'ascèse; il la crée, en effet, par une sudation magique — exactement comme certains dieux dans les cosmogonies nord-américaines<sup>22</sup>.

L'idéologie et les techniques de la « chaleur magique » ne sont pas le monopole de l'Inde ni du chamanisme : elles appartiennent à la magie en général, et leur ancienneté ne fait pas l'ombre d'un doute. Un grand nombre de tribus « primitives » se représentent le pouvoir magico-religieux comme « brûlant » et l'expriment par des termes qui signifient « chaleur », « brûlure », « très chaud », etc. C'est pour cette raison que nombre de magiciens et sorciers primitifs boivent de l'eau salée ou pimentée et mangent des plantes extrêmement piquantes : ils veulent ainsi augmenter leur « chaleur » intérieure. Dans l'Inde moderne, les mahométans croient qu'un homme en communication avec Dieu devient « brûlant ». Quelqu'un qui opère des miracles est appelé « bouillant ». Par extension, toutes sortes de personnes ou d'actions comportant un « pouvoir » magico-religieux quelconque sont considérées comme « brûlantes ». Il faut aussi rappeler les étuves initiatiques des confréries secrètes nord-américaines et, en général, le rôle magique de l'étuve au cours de l'initiation des futurs chamans dans nombre de tribus de l'Amérique du Nord. On rencontre la fonction extatique de l'étuve, unie à l'intoxication avec des fumées du chanvre, chez les anciens Scythes. On pourrait citer encore certains mythes héroïques indo-européens, avec leur *furor*, leur *wut*, leur *ferg*, termes déjà spécialisés, mais qui laissent entrevoir la réalité première : la « chaleur magique »<sup>23</sup>.

Quel est le sens profond de toutes ces techniques, aussi bien primitives qu'indiennes? C'est que la « maîtrise du feu » et la « chaleur » mystique sont toujours en rapport avec l'accès à un certain état extatique ou, sur d'autres niveaux culturels, avec l'accès à un état non conditionné, de parfaite liberté spirituelle. La maîtrise du feu, l'insensibilité à la chaleur et, partant, la « chaleur magique » qui rend supportable aussi bien le froid extrême que la température de la braise, est une vertu magico-mystique

22. Sur le *tapas*, cf. Eliade, *Le Chamanisme*, pp. 370 sq.

23. Sur tout ceci, cf. *Le Chamanisme*, pp. 412 sq.

qui, accompagnée d'autres qualités non moins prestigieuses (ascension, vol magique, etc.), traduit en termes sensibles le fait que le chaman — ou le yogi — a dépassé la condition humaine et qu'il participe déjà à la condition des « esprits ».

On connaît l'importance des épiphanies lumineuses et des expériences photiques dans les diverses extases indiennes. On se rappelle l'ascension extatique par Arjuna de la Montagne de Çiva, avec toutes ses épiphanies lumineuses (*Mahābhārata*, VII, 80 sq.); ces dernières jouent un rôle capital dans la mythologie de Krishna. D'autre part, dans les Upanishads, la « lumière intérieure » (*antar jyotih*) définit l'essence même de l'*âtman*. Dans les techniques de méditation se rattachant à certaines écoles bouddhistes, la lumière mystique de couleurs diverses indique la réussite de certains exercices spirituels. De même, le *Livre tibétain de la mort* accorde une grande importance à la lumière dans laquelle, semble-t-il, baigne l'âme du mourant pendant l'agonie et immédiatement après la mort. Enfin, n'oublions pas le rôle immense joué par la lumière intérieure dans la mystique et la théologie chrétiennes.

Or cette « lumière intérieure » constitue l'expérience décisive du chamanisme esquimau. On peut même dire que son obtention équivaut à une épreuve initiatique. En effet, le candidat obtient cette « illumination » — *gaumaneq* — après de longues heures de méditation, en parfaite solitude. D'après les chamans questionnés par Rasmussen, le *gaumaneq* consiste « en une lumière mystérieuse que le chaman sent soudainement dans son corps, à l'intérieur de sa tête, au cœur même du cerveau, un inexplicable phare, un feu lumineux, qui le rend capable de voir dans le noir, au propre aussi bien qu'au figuré, car maintenant il réussit, même les yeux clos, à voir à travers les ténèbres et à apercevoir des choses et des événements futurs, cachés aux autres humains; il peut de la sorte connaître aussi bien l'avenir que les secrets des autres<sup>24</sup> ».

Toujours d'après les informations de Rasmussen, lorsque le candidat expérimente pour la première fois l'« illumination » (le *gaumaneq*), c'est « comme si la maison dans laquelle il se trouve s'élevait tout à coup; il voit bien loin devant lui, à travers les montagnes, exactement comme si la terre était une grande plaine,

24. K. Rasmussen, *Intellectual Culture of the Iglulik Eskimos*, p. 112.

et ses yeux touchent aux confins de la terre. Rien n'est plus caché devant lui » (*ibid.*, p. 113).

Comme on le voit, la « lumière intérieure » s'accompagne, chez le chaman esquimau, d'une expérience d'ascension mystique. L'ascension au ciel est, en effet, l'expérience caractéristique et capitale du chamanisme. Cette ascension extatique peut se réaliser de deux manières, soit par le vol mystique (lorsque l'âme du chaman est censée quitter son corps et s'envoler dans les airs), soit en grimpant sur un bouleau consacré qui représente l'Arbre du Monde et en même temps l'Axe cosmique qui réunit la Terre au Ciel. Le bouleau présente sept, neuf ou seize échelons, chacun symbolisant un Ciel. L'ascension de cet arbre chamanique équivaut à l'ascension de l'Arbre ou du Pilier cosmiques qui se trouvent au centre du monde<sup>25</sup>.

Nous retrouvons le même symbolisme dans le rituel brahmanique : celui-ci comporte également une ascension cérémonielle jusqu'au monde des dieux. Le poteau sacrificiel (*yûpa*) est fait d'un arbre qui est assimilé à l'Arbre cosmique. Pendant qu'on l'abat, le prêtre sacrificateur l'apostrophe ainsi : « Avec ton sommet ne déchire pas le Ciel, de ton centre ne blesse pas l'atmosphère » (*Çatapatha Brâhmana*, III, 6, 4, 13). Le poteau sacrificiel devient une sorte de Pilier cosmique : « Dresse-toi, ô *vanaspati*, au sommet de la Terre ! », ainsi l'invoque le *Rig Veda* (III, 8, 3). « De ton sommet tu supportes le Ciel, de ton milieu tu emplis l'Atmosphère, de ton pied tu affermis la Terre », proclame la *Çatapatha Brâhmana* (III, 7, 1, 14).

Le long de ce Pilier cosmique, le sacrificateur monte au Ciel, seul ou avec son épouse. Plaçant une échelle contre le poteau, il s'adresse à sa femme : « Viens, montons au Ciel. » La femme répond : « Montons. » Parvenu au sommet, le sacrificateur touche le chapiteau et, étendant ses mains (comme un oiseau ses ailes), s'écrie : « J'ai atteint le Ciel, les dieux; je suis devenu immortel ! » (*Taittiriya Samhitâ*, I, 7, 9, 2). « En vérité, dit toujours la *Taittiriya Samhitâ* (VI, 6, 4, 2), le sacrificateur se fait une échelle et un pont pour atteindre le monde céleste. » « Grimper à un arbre » est devenu, dans les textes brahmaniques, une image assez fréquente de l'ascension spirituelle<sup>26</sup>. Le même symbolisme

<sup>25</sup>. Sur les rituels et les symbolismes cosmologiques de divers chamanismes, voir notre livre, spécialement pp. 235 sq.

<sup>26</sup>. Cf. les textes rappelés par Ananda Coomaraswamy, *Svayamâtmanâ* :

est conservé dans les traditions folkloriques, sans que la signification en soit toujours transparente<sup>27</sup>.

L'ascension céleste de type chamanique se rencontre aussi dans les légendes de la Nativité du Bouddha. « Aussitôt né, dit la *Majjimanikâya* (III, 123), le Boddhisattva pose ses pieds à plat sur le sol et, tourné vers le nord, fait sept enjambées, abrité par un parasol blanc. Il considère toutes les régions alentour et dit de sa voix de taureau : « Je suis le plus haut du monde, je suis le meilleur du monde, je suis l'aîné du monde : ceci est ma dernière naissance; il n'y aura plus désormais pour moi de nouvelle existence. » Les Sept Pas portent le Bouddha au sommet du monde; de même que le chaman altaïque, qui escalade les sept ou neuf encoches du bouleau cérémoniel pour parvenir finalement au dernier ciel, le Bouddha traverse symboliquement les sept étages cosmiques auxquels correspondent les sept cieux planétaires. Inutile de dire que le vieux schéma cosmologique de l'ascension céleste chamanique et védique se présente ici enrichi de l'apport millénaire de la spéculation métaphysique indienne. Ce n'est plus le « monde des dieux » et l'« immortalité » védique que poursuivent les Sept Pas du Bouddha : c'est le dépassement de la condition humaine. En effet, l'expression « je suis le plus haut du monde » (*aggo'ham asmi lokassa*) ne signifie autre chose que la transcendance du Bouddha au-dessus de l'espace, de la même façon que l'expression « je suis l'aîné du monde » (*jettho'ham asmi lokassa*) signifie sa supra-temporalité.

La conception des sept cieux, à laquelle fait allusion *Majjimanikâya*, remonte au brahmanisme, et nous avons probablement affaire à une influence de la cosmologie babylonienne, qui a également marqué — bien qu'indirectement — les conceptions cosmologiques altaïques et sibériennes. Mais le bouddhisme connaît aussi un schéma cosmologique à neuf cieux, profondément « intériorisés » d'ailleurs, car les premiers huit cieux correspondent aux diverses étapes de la méditation, et le dernier ciel symbolise le Nirvâna. Dans chacun de ces cieux se trouve projetée une divinité du panthéon bouddhiste, qui représente en même temps un certain

*Janua Coeli* (Zalmoxis, II, 1939, pp. 3-51), pp. 7, 42, etc. Voir aussi Paul Mus, *Barabudur*, I, Hanoi 1935, p. 318.

<sup>27</sup>. Cf. Tawney-Penzer, *The Ocean of Story* (Somadeva's *Kathasaritsâgara*, London, 1923 sq.), vol. I, p. 153, II, p. 387, VIII, pp. 68 sq., etc.



degré de la méditation yogique<sup>28</sup>. Or, on sait que chez les Altaïques les sept ou les neufs cieux sont habités par diverses figures divines ou semi-divines que le chaman rencontre dans son ascension, et avec lesquelles il s'entretient : au neuvième ciel, il se trouve devant l'Être Suprême, Bai Ulgân. Évidemment, dans le bouddhisme il n'est plus question d'une ascension symbolique aux cieux, mais des degrés de la méditation et, du même coup, des « pas » vers la délivrance finale.

Le sacrificateur brahmanique monte au ciel par l'escalade rituelle d'une échelle; le Bouddha transcende le Cosmos en traversant symboliquement les sept cieux; par la méditation le yogi bouddhiste réalise une ascension d'ordre tout spirituel. Typologiquement, tous ces actes participent à la même structure : chacun, sur le plan qui lui est propre, indique une manière particulière de *transcender le monde profane* et d'atteindre le monde des dieux, ou l'Être, ou l'absolu. La seule grande différence avec l'expérience chamanique d'ascension au Ciel réside dans l'intensité de cette dernière : comme nous l'avons déjà dit, l'expérience chamanique comporte l'extase et la transe. Nous allons voir à l'instant que l'Inde ancienne connaît, elle aussi, l'extase qui rend possible l'ascension et le vol magique.

L'ascension chamanique au Ciel ne se réalise pas uniquement au moyen de l'escalade rituelle d'un bouleau. Les chamans sont censés pouvoir voler à volonté. Les sons mystiques de leur tambour les aident à s'envoler vers l'Arbre du Monde, au centre de la Terre; l'ensemble de leur costume figure un oiseau; et d'après les croyances bouriates, le premier chaman naquit de l'union d'un aigle avec une femme. Nous rencontrons des idées similaires dans l'Inde ancienne : « Le sacrificateur, devenu oiseau, s'élève au monde céleste », affirme *Pañcavimça Brâhmana* (v, 3, 5). Nombre de textes parlent des ailes qu'on doit posséder pour atteindre le sommet de l'Arbre (*Jaiminiya Up. Br.*, III, 13, 9), au « mâle de l'oie dont le siège est dans la lumière » (*Kausitaki Up.*, v, 2), du cheval sacrificiel qui, sous la forme d'un oiseau, transporte le sacrificateur jusqu'au Ciel, etc.

Mais il y a mieux encore. Certains extatiques auxquels fait allusion le *Rig Veda*, XI, 136, les *muni* aux longs cheveux, déclarent

<sup>28</sup>. Cf. Eliade, *Le Chamanisme*, p. 365. Voir aussi W. Ruben, *Schamanismus im alten Indien* (*Acta Orientalia*, vol. 17, 1939, pp. 164-205), p. 169.

péremptoirement leur aptitude au vol magique. « Dans l'ivresse de l'extase nous sommes montés sur le char des vents. Vous, mortels, vous ne pouvez apercevoir que notre corps... L'extatique est le cheval du vent, l'ami du dieu de la tempête, aiguillonné par les dieux... » Rappelons-nous que le tambour des chamans altaïques est appelé « cheval », et que chez les Bouriates le bâton à tête de cheval, qui d'ailleurs porte le nom de « cheval », joue un rôle important<sup>29</sup>. L'extase provoquée par les sons du tambour ou par la danse à califourchon sur un bâton à tête de cheval (sorte de *hobby-horse*), est assimilée à une chevauchée fantastique dans les Cieux. Chez certaines populations non aryennes de l'Inde, comme par exemple chez les Muria et les Garo, le magicien utilise encore aujourd'hui un cheval de bois ou un bâton à tête de cheval, pour exécuter sa danse extatique. Tout comme chez le chaman altaïque, la danse du magicien muria et garo aboutit à une transe.

Mais l'idée que les saints, les yogis et les magiciens peuvent voler se retrouve partout dans l'Inde. En effet, s'élever dans les airs, voler comme l'oiseau, franchir des distances immenses en l'espace d'un éclair, disparaître, ce sont là quelques-uns des pouvoirs magiques que le bouddhisme et l'hindouisme confèrent aux *arhats* et aux magiciens. Le lac miraculeux Anavatapta ne pouvait être atteint que par ceux qui possédaient le pouvoir surnaturel de voler dans les airs; Bouddha et les saints bouddhistes arrivaient à Anavatapta en un clin d'œil, de même que, dans les légendes hindoues, les *rishis* s'élançaient dans les airs vers le divin et mystérieux pays du Nord appelé Çvetadvîpa. Les textes bouddhiques parlent de quatre sortes de pouvoir magique de translation (*gamaṇa*), le premier étant celui du vol comme l'oiseau. Patañjali cite (*Yoga Sûtra*, III, 45), parmi les *siddhi* (pouvoirs magiques), la faculté que peuvent obtenir les yogis de voler dans les airs (*laghiman*) et le même secret est connu des alchimistes. Ce miracle est tellement commun pour les *arhats* bouddhistes, que *arahant* a donné le verbe cingalais *rahatve*, « disparaître, passer instantanément d'un point à l'autre ». Les *dakinis*, fées-magiciennes qui jouent un rôle important dans certaines écoles tantriques, sont nommées en mongol « celles qui marchent dans les airs » et en tibétain « celles qui s'en vont au Ciel »<sup>30</sup>. Le vol magique et

29. Eliade, *Le Chamanisme*, pp. 163 sq., et *passim*.

30. Sur tout ceci, voir notre *Yoga*, p. 257, et *Le Chamanisme*, pp. 336 sq.

l'ascension au Ciel à l'aide d'une échelle ou d'une corde sont des motifs fréquents aussi au Tibet, où ils ne sont pas nécessairement des emprunts à l'Inde, d'autant plus qu'ils sont attestés dans les traditions bon-po ou dérivant d'elles. D'ailleurs, les mêmes motifs jouent un rôle considérable dans les croyances magiques et les folklores des Lolo, des Moso et des Chinois — et ils se rencontrent aussi un peu partout dans le monde primitif<sup>31</sup>.

L'ascension au Ciel et le vol magique sont chargés d'un symbolisme extrêmement complexe, ayant trait surtout à l'âme et à l'intelligence humaine. Le « vol » traduit parfois l'intelligence, la compréhension des choses secrètes ou des vérités métaphysiques. « L'intelligence (*manas*) est le plus rapide des oiseaux », dit le *Rig Veda* (vi, 9, 5). Et le *Pañcaviṃṣa Brâhmana* (xiv, 1, 13) précise : « Celui qui comprend a des ailes. » On sait que chez de nombreux peuples l'âme est conçue comme un oiseau. Le « vol magique » prend la valeur d'une « sortie du corps », c'est-à-dire il traduit plastiquement l'extase, la délivrance de l'âme. Mais tandis que la plupart des humains se transforment en oiseaux seulement au moment de leur mort, lorsqu'ils abandonnent leurs corps et s'envolent dans les airs — les chamans, les sorciers, les extatiques de toute sorte réalisent *ici-bas* et *autant de fois qu'ils le désirent* la « sortie du corps ». Ce mythe de l'âme-oiseau contient en germe toute une métaphysique de l'autonomie et de la liberté spirituelles de l'homme.

Mais, les mythes de tous les peuples font allusion à un temps primordial où *tous les humains* pouvaient monter au Ciel, d'une manière concrète, en escaladant une montagne, un arbre ou une échelle, ou s'envolant par leurs propres moyens ou encore en se laissant porter par des oiseaux. A la suite d'une faute rituelle, les communications entre le Ciel et la Terre ont été interrompues; seule la mort restitue aux hommes (et encore pas à tous!) leur condition primordiale : alors seulement ils peuvent monter au Ciel et voler comme des oiseaux. Durant son extase, le chaman rétablit la « communicabilité » qui existait *in illo tempore* — dans les temps mythiques — entre ce monde-ci et le Ciel. L'extase réactualise, provisoirement et pour un nombre restreint de sujets, l'état primordial de l'humanité tout entière. A cet égard, l'expérience extatique des « primitifs » équivaut à un retour aux origines, à

31. Voir les matériaux groupés dans notre *Chamanisme*, pp. 388 sq., 415 sq.

une régression dans le temps mythique du Paradis perdu. Pour le chaman en extase, ce monde-ci, ce monde déchu, qui se trouve sous la loi du Temps et de l'Histoire, est aboli. Ceci est la signification profonde de tous les rites et de tous les symbolismes de l'extase, de l'ascension céleste et du vol magique : le recouvrement de la situation paradisiaque de l'homme primordial, de l'homme qui n'avait pas à proprement parler une « histoire », parce qu'il ne vivait pas dans le Temps<sup>32</sup>.

Dans un chapitre antérieur du présent volume (voir plus haut, pp. ), nous avons esquissé une rapide comparaison entre le Yoga proprement dit (ou le Yoga « classique ») et le chamanisme. A la lumière des documents que nous venons de passer en revue, et qui ont trait aussi bien au chamanisme *stricto sensu* qu'aux diverses techniques indiennes d'extase, nous croyons qu'il sera utile de reprendre et de compléter ces comparaisons. Comme nous venons de le voir, l'Inde ancienne connaissait certaines techniques de l'extase et nombre de rites, de mythes et de symbolismes qui, *grosso modo*, peuvent être considérés comme « chamaniques ». Tout ceci fait partie de l'héritage immémorial de l'Inde. Mais, pour le répéter encore une fois, ces techniques archaïques de l'extase, qui survivent encore dans l'Inde moderne, n'ont presque rien en commun avec le Yoga. Le chaman poursuit l'extase, tandis que le yogin a en vue la concentration ultime, la parfaite autonomie et spontanéité, l'état « non conditionné » ou l'enstase (*samādhi*). Pourtant, il existe un point précis où le Yoga et le chamanisme se rencontrent : c'est la « sortie du Temps » et l'abolition du temps. L'extase du chaman recouvre la liberté et la béatitude primordiale, quand, d'après les mythes, l'homme pouvait monter *in concreto* au Ciel et s'entretenir avec les dieux. De son côté, le Yoga aboutit à l'état non conditionné de *sahaja*, à la parfaite spontanéité du *jivan-mukta*, du « délivré dans la vie ». D'un certain point de vue, on peut dire que le *jivan-mukta* a aboli le Temps et l'Histoire : sa spontanéité ressemble en quelque sorte à

32. Pour mieux traduire et interpréter les diverses « situations » de l'homme des sociétés archaïques, nous sommes obligés d'utiliser un langage rendu courant par les grands débats de la philosophie contemporaine. Inutile de préciser qu'aucun des termes que nous employons — temps, histoire, abolition du temps, etc. — ne se rencontre dans le texte des mythes « primitifs » : c'est dans la mesure où nous faisons l'effort de comprendre le sens de la fonction de tels mythes, et surtout lorsque nous voulons les rendre intelligibles à un civilisé de nos jours, que nous sommes obligé d'utiliser le langage philosophique courant.

l'existence paradisiaque de l'Homme primordial évoqué par les mythes. C'est dire que le yogi aussi bien que le chaman s'efforce d'abolir le temps historique et de retrouver une situation non conditionnée (et par conséquent paradoxale, impossible à imaginer). Mais, tandis que le chaman n'est capable d'obtenir cette spontanéité qu'à travers son extase (lorsqu'il peut « voler » dans les airs!) et seulement l'espace de temps que dure son extase — le véritable yogi, celui qui a obtenu le *samādhi* et est devenu un *jivan-mukta*, jouit continuellement de cette situation non conditionnée; c'est-à-dire qu'il a réussi à abolir d'une manière définitive le Temps et l'Histoire.

Pour nous résumer : d'après les mythes, il existait une époque très lointaine — qu'on pourrait appeler paradisiaque — quand l'homme ne vivait pas dans le Temps, c'est-à-dire quand il n'avait pas d'histoire; il jouissait de la plus complète liberté (c'est pour cela qu'on disait qu'il pouvait *voler*) : il pouvait monter *in concreto* au Ciel, il pouvait descendre aux Enfers; en d'autres termes, les communications entre les trois niveaux cosmiques — Terre, Ciel, Enfer — étaient accessibles à *tout le monde*. Cette époque paradisiaque a pris fin à la suite d'une faute rituelle, et depuis lors l'homme vit dans le Temps, dans l'Histoire : en un mot, il est *conditionné*. Mais, certains individus, et en premier lieu les chamans, sont capables de recouvrer, durant leurs extases, la liberté primordiale : ils volent dans les airs, jusqu'au plus haut ciel, ils descendent aux Enfers. Dans l'Inde aussi nous avons rencontré de nombreux exemples de vol magique, de « pouvoirs miraculeux », bref, des pratiques et des idéologies de structure chamanique. Tous ces « pouvoirs miraculeux », et en premier lieu la capacité de « voler » et la « maîtrise du feu », démontrent que les extatiques, les fakirs et les magiciens qui les possèdent ont aboli la condition humaine et ont obtenu la condition des « esprits » et des « morts »; car, tout comme ceux-ci, ils sont insensibles au feu et au froid extrême, ils deviennent « invisibles », ils montent au Ciel et descendent aux Enfers, etc. L'initiation chamanique, comme d'ailleurs toute autre initiation, comporte l'expérience extatique de la mort et de la résurrection, et nous avons retrouvé dans les mythologies indiennes et dans les techniques du fakirisme le thème initiatique du dépècement du candidat. Ce thème indique, lui aussi, l'abolition de la condition humaine : car celui qui peut être « dépecé », « tué » et « ressuscité », n'est

plus un être humain, mais un « esprit ». Bref, dans l'Inde se sont conservées des techniques archaïques d'extase par le truchement desquelles certains individus affirment pouvoir dépasser la condition humaine et réintégrer la spontanéité primordiale dont nous parlent les mythes. Il faut remarquer une note commune à toutes ces techniques : le dépassement de la condition humaine a lieu soit par le moyen de l'extase, soit par la « magie » ; dans un cas comme dans l'autre la transcendance de la condition humaine et la « sortie du temps » qui en découle est *provisoire*.

Tout autre est la condition d'un *jivan-mukta*, d'un yogi qui a abouti au *samādhi*. Il n'a pas poursuivi l'extase ni la magie (les « pouvoirs miraculeux », *siddhis*). Le véritable yogi s'est efforcé, au contraire, d'obtenir la concentration ultime, l'enstase. Le résultat est qu'il a réussi à abolir le Temps et l'Histoire sans pour cela se perdre dans l'extase ou s'aliéner dans la « magie ». Comme les saints chrétiens, comme les saints de toute religion, le *jivan-mukta* vit dans un *éternel présent*. En quelque sorte, il a réintégré la situation de l'homme primordial évoqué par les mythes : il n'est plus conditionné, il vit dans une parfaite spontanéité, en dehors du Temps, en dehors de l'Histoire. Il jouit de cette condition paradoxale en *pleine maîtrise de soi*, sans recourir à l'extase ni à l'aliénation de l'opération magique (car le magicien, lorsqu'il opère, n'est plus *lui-même* ; il devient « esprit », « mort », « animal », etc.). C'est ici qu'on peut apprécier l'apport considérable de l'Inde : le Yoga a travaillé sur toutes les couches de la conscience, du subconscient et du transconscient, mais en s'efforçant toujours à ne pas renoncer à la lucidité. L'état paradoxal du *jivan-mukta* (c'est-à-dire le fait qu'il dispose d'une conscience trans-personnelle qui n'est plus œuvre du Temps et qui permet de vivre uniquement dans l'éternel présent, dans l'« instant »), cet état « non conditionné » si difficile à imaginer équivaut à la liberté absolue. En langage mythologique, le *jivan-mukta* réintègre la condition de l'homme primordial qui vivait *in illo tempore*, et cette réintégration n'est plus provisoire et extatique, comme c'était le cas des chamans et des magiciens, mais « éternellement présente ».

## PSYCHO-PHYSIOLOGIE DE YOGA ET PROBLÈMES D'HYGIÈNE MENTALE

A l'expérimentateur occidental qui ne craint pas d'aborder, par les méthodes instrumentales de la recherche scientifique, le problème de l'« Homme », Yoga offre un champ d'investigation d'une richesse exceptionnelle. C'est en effet une sorte de physiologie de l'Esprit que propose à notre examen cette science pratique puisque c'est sous une forme énergétique, fonctionnelle que cet Esprit manifeste son immanence dans les manifestations somatiques que recueillent les enregistrements.

Yoga nous invite à considérer l'esprit comme une réalité biologique, à l'étudier dans son dynamisme expérimental en pénétrant dans un domaine pratique où s'évanouit le préjugé qui divise les hommes en matérialistes et spiritualistes. Nous avons été accoutumés à prêter au mot spirituel un contenu métaphysique ou religieux, impliquant pour l'esprit une transcendance inaccessible aux méthodes de détection scientifique. Ou bien, le négligeant, nous avons labouré les vastes champs de la psycho-physiologie en le réduisant au rôle d'épiphénomène. Les psycho-physiologistes qui l'ont rencontré et respecté n'ont pas abordé le problème des lois qui président à son fonctionnement. « La science de la santé mentale n'est pas faite », a pu déclarer un ancien président de la Fédération mondiale de la Santé mentale, tout en invitant les techniciens à s'engager patiemment et laborieusement dans les études les plus complexes des groupes humains et de leurs rapports psycho-dynamiques et en ne dissimulant pas l'ampleur et la difficulté de la tâche.

Il ne peut pas en effet y avoir de science de la santé sociale ou même de la santé individuelle sans une connaissance des gran-

des lois qui président à l'exercice normal de la fonction humaine. Les maladies psycho-somatiques que connaît le médecin aussi bien que les maladies psycho-sociales qu'étudie le sociologue sont les unes et les autres (sur des plans perpendiculaires, pourrait-on dire) l'expression d'une même perturbation psychique que le système neuro-végétatif transmet aux organes et que les relations affectives transmettent à la société. Si ces désordres psycho-physiologiques qui ruinent en permanence la santé des individus et des groupes n'ont trouvé de remède efficace ni dans un traitement organique ni dans une réforme du milieu social, c'est qu'en fait ils ont leur source initiale dans un exercice défectueux de la fonction spirituelle, fonction « centrale » jusqu'ici trop mal déchiffrée scientifiquement pour être l'objet de soins éclairés dans les institutions humaines.

A cet égard, le flot sans cesse accru des observations analytiques pourrait longtemps encore encourager et déconcerter alternativement les savants si une orientation nouvelle ne vient pas faciliter la synthèse qui donnera un sens à tant de précieuses données non encore intégrées dans une science humaine. Yoga nous apporte cette hypothèse féconde ou la confirme par le mécanisme même des exercices qu'il implique, s'il nous arrive de faire spontanément appel à cette hypothèse au cours de la recherche scientifique. Bien qu'étant par essence un système pratique d'où se trouve exclue toute spéculation théorique, Yoga, en tant qu'entraînement fonctionnel, suppose une structure humaine hiérarchisée inspirée de la philosophie *Samkhya*.

Les aphorismes de Patanjali, qui, en termes quelque peu hermétiques (mais rendus compréhensibles par les Commentaires et les Explications), exposent l'essentiel de cette gymnastique spirituelle qu'est le Yoga, nous laissent penser d'emblée qu'une étude de l'Homme Réel ne saurait tenir dans les cadres de notre psychologie. Nous sentons immédiatement que cette dernière ne traite que d'une partie du problème et, qui plus est, d'une partie illusoire. Les textes des tout premiers aphorismes sont significatifs, il n'est pas inutile de se les remémorer :

Ap. 2 : Yoga consiste à empêcher le contenu mental de prendre diverses formes.

Ap. 3 : Alors le voyeur réside en son état propre.

Ap. 4 : Dans les autres cas, le voyeur est identifié aux modifications.



Il n'est pas douteux que notre psychologie, dans les conditions où nous l'étudions habituellement, s'attache précisément à étudier les diverses formes que revêt le contenu mental. Qu'il s'agisse d'affectivité ou d'idéation (l'une comme l'autre, d'ailleurs, surchargées de mémoires), les manifestations enregistrées ne concernent pas l'homme dans les manifestations fonctionnelles qui lui sont propres, mais un compromis entre les remous des niveaux psychiques de la personnalité et l'énergie spirituelle identifiée par erreur avec l'activité de ces niveaux.

Dans ces conditions, où l'énergie spirituelle n'apparaît que morcelée et captive dans les filets d'une activité psychique avec laquelle elle se confond, on conçoit que l'expérimentateur ne soit pas incité à découvrir l'échelon fonctionnel qui élève l'homme au-dessus de l'animal, mais qu'il soit avant tout submergé par des phénomènes d'une complexité croissante qui retiennent son attention au niveau psychique. En fait, ce n'est pas l'Homme qu'il étudie, mais l'animal humain.

Et cependant, selon le degré de son esclavage ou l'étape plus ou moins avancée de sa libération, cette énergie humaine, associée à l'activité fonctionnelle des niveaux sous-jacents, confère à ces derniers, avec des variations individuelles sans cesse renouvelées, d'innombrables possibilités affectives, cognitives, actives, depuis la perception de l'arrière jusqu'à la synthèse du génie, depuis l'émotion de la brute jusqu'à l'amour universel du mystique. Même sous ces formes plus ou moins limitées, il est impossible de ne pas reconnaître que nous nous trouvons là en présence d'une énergie différente de l'énergie atomique de la matière, de l'énergie vitale de la plante et de l'énergie psychique de l'animal. On pourrait être tenté (comme nous l'avons déjà fait à regret) de dénommer « spirituelle » cette énergie humaine différente des énergies antérieurement évoluées. En fait, l'expression peut prêter à confusion, car la langue française ne nous offre que deux termes pour différencier le psychisme du niveau qui lui est supérieur, à savoir « âme » et « esprit », et dans la littérature contemporaine, nombre d'auteurs ou de traducteurs, ayant dénommé « âme » le siège de la spiritualité humaine, sont contraints d'appeler « esprit » (traduction de l'anglais « *mind* ») le siège de l'activité psychique.

Ce qui nous importe ici, c'est moins le terme que la reconnaissance chez l'homme d'un niveau *sui generis* qui, le dernier

évolué dans la succession biologique, doit pouvoir normalement et librement exercer à l'égard des précédents la fonction d'intégration, qui sur l'échelle évolutive est constamment transférée au niveau supérieur. Tel est le point critique où nous amène la méthode inductive sur cette pente ascendante que doivent franchir si durement nos sciences objectives analytiques pour remonter progressivement du particulier au général.

C'est alors une rencontre féconde pour l'évolution scientifique que la mise en présence (sur le terrain expérimental que constitue la pratique du Yoga) du chercheur occidental et de l'athlète spirituel qui, lui aussi, arrache à la nature les secrets de ses mécanismes fonctionnels, mais par une méthode inverse et qui, identifiant la conscience avec la Cause Première, apprend à en reconnaître les effets à tous les degrés de la manifestation.

Il n'est pas douteux que Yoga met à la disposition de nos enregistrements instrumentaux des situations somatiques qui représentent différents épisodes de la mise en jeu de la fonction humaine par laquelle l'énergie spirituelle exerce librement son autonomie. Mais il serait vain d'étudier de telles manifestations sans prendre en considération le mécanisme même qui les réalise. Et cela, non seulement dans le but de ne pas mésinterpréter la signification profonde des documents recueillis, mais aussi pour rénover les méthodes d'approche de notre psychologie expérimentale par l'introduction d'une préoccupation nouvelle : l'exercice de la fonction spirituelle avec sa normalité, ses renoncements ou ses déviations.

Lorsqu'il s'agit en effet de mettre à l'étude la « fonction humaine » (qu'il s'agisse du Yoga qui en actualise toute une échelle expérimentale ou d'états de conscience plus accessibles à l'homme normal de nos civilisations), il est insuffisant et stérile de continuer à considérer la structure humaine comme une simple dualité (corps et esprit ou corps et âme), et le terme « psycho-somatique » ne décrit plus la totalité des niveaux fonctionnellement intéressés. Bien que le psychisme comporte lui-même deux sous-niveaux : l'affectif et l'intellectuel, correspondant respectivement, du point de vue de la structure nerveuse, au cerveau moyen et au cortex, il ne porte pas en lui ses propres moyens de contrôle. Sans l'intervention d'un principe supérieur, aucune rééducation ne saurait être envisagée sur des bases efficaces, et c'est en vain qu'on tenterait de dégager de l'expérimentation les principes fondamentaux de l'hygiène mentale.

Les aphorismes de Patanjali, dont la valeur est essentiellement pragmatique, impliquent à la base même de tout entraînement l'intervention d'une énergie dénommée *Purusha* qui, par essence, participe à la toute-puissance divine et illusoirement individualisée dans l'homme. La confusion de cette Énergie avec les « modifications de notre substance mentale » est fatale à la Réalisation de notre véritable Nature. Les étapes de la Réalisation que propose le Yoga amènent à l'expérience de cette distinction fondamentale entre les éléments de notre structure psychologique et leur maître le *Purusha*, en même temps qu'elles entraînent ce dernier, d'une part à maîtriser, d'autre part à transcender ces éléments tumultueux de notre personnalité.

Ainsi nous semble-t-il que la plus grande contribution que Yoga puisse apporter à la science occidentale, c'est de l'inviter tout d'abord à *rénover la base même de sa psycho-physiologie qui, de dualiste, se voit appelée à devenir trinitaire*. Cela entraîne obligatoirement une modification de la terminologie elle-même qui assigne à l'esprit une place dans la structure humaine et à l'énergie spirituelle un rôle dans l'exploration fonctionnelle de l'être total.

Afin de conserver la dénomination grecque accréditée dans les milieux scientifiques, il nous semble dès lors indiqué de la compléter simplement en ajoutant aux termes de « soma » et de « psychè » celui de « nous » (ou *noos*) qui, dans la nomenclature grecque, semble tout désigné pour introduire dans la structure humaine l'élément du *Purusha* hindou. L'étude expérimentale du Yoga peut véritablement marquer dans les sciences de l'homme le début d'une ère nouvelle si elle favorise le développement d'une science « *Nouso-psycho-somatique* » qui ne craigne pas d'inclure les problèmes de l'homme intégral au nombre de ses investigations.

Ce sont de telles investigations qui viendront enfin conférer une indiscutable valeur scientifique aux plus belles découvertes empiriques (ou plutôt intuitives) de l'éducation et de l'hygiène mentale. Après quinze ans d'expérimentations ou d'investigations dans le champ de la psycho-pédagogie ou de la psycho-physiologie, les faits ou documents examinés de ce point de vue nous ont toujours démontré que l'exercice de la libre activité du niveau supérieur, parce qu'elle est de droit biologique, a le pouvoir de dissoudre les problèmes psycho-sociaux aussi bien que les perturbations

psycho-physiologiques<sup>1</sup>. Cette constatation ne fait que confirmer à l'étage des activités humaines supérieures, lorsqu'on les considère sous cet angle, les lois de la hiérarchie fonctionnelle telles que les connaissent neurologistes et physiologistes au niveau de la structure nerveuse.

Nos deux dernières années d'expérimentation nouso-psycho-somatique ont été plus spécialement consacrées à la recherche et au choix de méthodes instrumentales d'enregistrement qui soient, avec la plus grande approximation possible, révélatrices de l'exercice de cette fonction humaine supérieure et de ses modalités d'expression. Le dépouillement des tracés représentant deux cent cinquante états de conscience recueillis chez des sujets occidentaux et quelques yogis avec les instrumentations les plus variées, dont plusieurs polygraphes, apporta d'intéressants résultats :

Les *ondes périodiques lentes* qui modulent les tracés mécaniques *pléthysmographiques* aussi bien que les enregistrements *électriques* en certaines zones cutanées d'élection présentent des rapports constants avec l'exercice de cette Fonction Supérieure : leur parfaite régularité est l'indice de sa mise en jeu, tandis que leur absence ou leurs irrégularités témoignent de ses anomalies; l'amplitude des périodes varie avec l'énergie déployée, tandis que la morphologie de la modulation (sinusoïde, dent de scie, feston) est fonction de la tonalité affective ou intellectuelle de l'état de conscience examiné. La durée de la période est elle-même subordonnée à la qualité de cet état de conscience. Il semble que ce soient les variations vaso-motrices qui, au niveau somatique, soient à l'origine de ces modulations du champ électrique aussi bien que de la courbe volumétrique. Elles sont synchrones le plus souvent, au rythme respiratoire qui, lui aussi, constitue un élément important et constant du cortège des manifestations somatiques<sup>2</sup>.

En ce qui concerne ce test des ondes périodiques lentes, et après avoir obtenu toutes garanties quant au double aspect, instrumental et nouso-psychologique de l'expérience (ce qui n'est pas chose aisée), les données suivantes se dégagent de l'examen comparatif des sujets occidentaux et de quelques yogis :

1. J.-E. Marcault et Thérèse Brosse, *L'Éducation de demain*, 2<sup>e</sup> édition, Adyar, Paris, 1949. — Thérèse Brosse, *Problèmes d'éducation. L'enfance victime de la guerre*, Documents UNESCO, Paris, 1949.

2. C. Laubry et T. Brosse, *Méthodes instrumentales et problèmes psycho-somatiques en sémiologie cardio-pulmonaire*, Arch. Maladies du cœur, p. 769, n° 9, septembre 1952.

Chez les premiers, il est exceptionnel de voir apparaître, mais surtout maintenir un rythme parfaitement régulier en dehors des cas de concentration aisée et facile, soutenue par un intérêt permanent (cela dans des situations subjectives aussi bien spontanées qu'expérimentales). Habituellement, l'association libre des idées est plus ou moins cahotique (dans son expression vaso-motrice et respiratoire) et les efforts de concentration, trop heurtés, ne le sont pas moins. On conçoit que cette absence de stabilité et cette inaptitude à réaliser un état permanent d'harmonie constitue, pour l'organisme physique, un point d'appel constant pour la constitution et l'entretien de désordres physiologiques et d'affections psychosomatiques.

Chez tous les yogis examinés, l'état de repos avec possibilité de libre association d'idées donnait constamment un rythme régulier témoignant d'un état permanent aisé de pacification mentale. Le *Samadhi* obtenu après exercices spéciaux reproduisait ce rythme avec une amplitude habituellement moindre. De même la méditation sur un sujet proposé (à notre manière d'expérimentation occidentale) entretenait des modulations régulières avec une parfaite stabilité, quelle que soit la durée de l'examen. Seule l'admission expérimentale dans la conscience d'une préoccupation égoïste et intéressée venait supprimer ou modifier le rythme dans son harmonieux déroulement.

Les enregistrements qui précèdent n'ont évidemment de valeur nouso-psychologique qu'en tant que réponse spontanée et automatique de l'organisme à une situation fonctionnelle spirituelle ou psychologique. Ils perdent toute valeur d'interprétation au cours des exercices physiologiques volontaires qui interviennent directement sur l'organisme pour engendrer des modifications énergétiques (pratiques du *Laya Yoga*, mises en œuvre à titre accessoire au cours des autres yogas, dans le but de favoriser l'éveil de Kundalini). A ce moment d'ailleurs, les modulations en rapport avec les manœuvres du pranayama ont une telle ampleur qu'elles sortent du cadre matériel des enregistrements possibles sur les films utilisés. Toutefois, on peut concevoir qu'étant donné les rapports constants entre un état de conscience et le rythme respiratoire, des modifications si profondes du rythme puissent avoir un effet favorisant, une sorte de pouvoir d'induction, sur certains états de conscience.

Ces pratiques respiratoires qui modifient temporairement si pro-

fondément le champ électrique cardiaque, ainsi qu'en témoignent les électrocardiogrammes ou leur synthèse vectographique, n'entraînent pas (objectivement ou subjectivement) de signes de fatigue cardiaque. Les exercices de tachypnée cependant (du type *Kapalabhati*) sont parfois suivis d'un trouble passager de l'excitabilité qu'exprime une extra-systole sporadique.

Il nous est impossible de contrôler objectivement la réversibilité des interrelations nouso-psycho-somatiques en vérifiant les conséquences spirituelles de ces pratiques difficiles qui ne peuvent être réalisées sans danger qu'au cours d'entraînements progressifs, dans des conditions d'hygiène très sévères et sous la direction d'un maître autorisé. Mais, à leur égard, nous ne devons pas oublier que dans la conception « énergétique » du Yoga l'unité fonctionnelle de tous les niveaux est toujours prise en considération et que la maîtrise d'un élément sur un plan, symbolise toujours (avec une implication pratique) une réalisation analogue aux niveaux supérieurs de la hiérarchie fonctionnelle.

Pour le yogi, en effet, la seule Réalité qui soit est l'Esprit, la Conscience pure, mais cette réalité est concrète, dynamique, elle est l'Énergie unique sur laquelle reposent les systèmes cosmique et humain. L'énergie vitale que la philosophie du *Védanta* comme celle du *Samkhya* nomment « *prana* » manifeste à tous les niveaux cette énergie unique dont la manifestation respiratoire n'est que l'échelon inférieur. L'homme est individualisation de la même vie qui dans l'univers est vie élémentaire et énergie matérielle. En lui résident à la fois *Purusha* l'esprit, dans le Lotus aux mille pétales, et l'énergie de la nature, *Prakriti*, enroulée sous le nom de Kundalini à la base de la colonne vertébrale. Yoga doit permettre de réduire à l'unité cette dualité sur le plan vertical et horizontal. De cette union jaillit la Réalisation spirituelle.

En *Prana*, énergie vitale, universelle et divine, individualisée dans l'homme aux trois niveaux de sa constitution, réside l'essence même de l'unité fonctionnelle humaine, et Yoga détruit l'illusion que la vie, la fonction appartient au seul niveau organique. Le tout est symbolisé dans la fonction respiratoire liée à la vie. En fait, le *pranayama* sous son aspect supérieur équivaut : d'une part à repousser l'illusion que l'objectif est le réel (expiration), d'autre part à acquérir la certitude du « Je suis Brahma » (inspiration), enfin à se concentrer sur cette certitude (*Kumbhaka* en rétention d'air). Sous cette forme *pranayama* et *Samyama* sont

même en y consacrant pendant des années une heure quotidienne dérobée à la journée de travail. Cet échec ne nous paraît pas inexplicable.

Le yogi qui, par vocation, décide d'entrer sur la Voie de la Réalisation, non seulement quitte le plus souvent le milieu des préoccupations matérielles et sociales, mais plus encore, et c'est là l'essentiel, est supposé avoir acquis à titre préliminaire les huit perfections auxiliaires du Yoga (*yamas* et *nyamas*), ce qui signifierait qu'il ne court plus le danger de problèmes psychologiques et d'atteintes plus ou moins surnoises de la part de l'inconscient; il n'a plus rien à refouler pour maintenir le *Dharana*, et c'est de l'intégrité de tout son être qu'il se concentre sur l'objet de son choix.

L'étudiant occidental doit, au cours du même exercice (qui n'a d'identité que le nom), adopter à l'égard de lui-même une attitude disciplinaire qui refoule, seconde après seconde, le flot assaillant des problèmes émotionnels, intellectuels, moraux et pratiques que la conscience se refuse à examiner impartialement. Tout psychanalyste saurait que de tels exercices ne peuvent qu'aggraver la situation entre la conscience et le subconscient; de même tout éducateur digne de ce nom protesterait énergiquement contre une méthode d'impositions et de refoulements qui est la négation même des conditions nécessaires à l'auto-éducation, par exercice de la Fonction spirituelle.

Est-ce à dire que la pratique du Yoga, dans l'essence même du message humain qu'elle détient pour nous, soit fermée à l'homme moderne, à l'heure, précisément, où il se tourne avidement vers elle? De même, l'éducateur dont le génie intuitif découvre pour l'enfant des méthodes de croissance et d'épanouissement qui sont de véritables *samyamas* va-t-il, en tant qu'adulte, renoncer à trouver cette issue qui doit mener à l'éclosion d'une conscience plus large, plus claire, plus directe, qui transcende enfin les insurmontables problèmes mentaux? Des transpositions ne sont-elles pas possibles qui préserveraient l'essentiel de l'efficiencia même du Yoga?

La pratique moderne du « Yoga intégral » de Sri Aurobindo nous donne dans l'Inde un exemple d'harmonieuse intégration de tous les aspects de la vie individuelle et sociale dans le cadre spirituel du Yoga, et les forces vives de ce dernier confèrent une unité à des existences dont les activités demeurent complexes.

un et c'est le fait d'un yogi éclairé, d'un véritable yogi, d'effectuer sous cette forme la maîtrise de l'énergie. Ceux qu'intéressent les performances ne font que détourner dans un but personnel et matériel une étape de la méthode qui avait elle aussi sa signification spirituelle.

Même dans les pratiques physiologiques les plus simples, il est facile à chacun de vérifier la prédisposition psychique que peut conférer une posture ou une respiration volontairement modulée pendant de courts instants. Les *asanas* dits de « méditation » favorisent la pacification du mental lorsqu'ils sont maintenus aisément, sans fatigue. De même quelques respirations profondes et volontaires. Nous avons pu constater au cours de nos expériences qu'il était à peu près impossible de nourrir une idée agressive en maintenant un rythme respiratoire très ample et ralenti. Les états de conscience antisociaux entraînent habituellement une respiration rapide, irrégulière et superficielle. Dans ce domaine le symbolisme semble véritablement exprimer une réalité profonde.

\*  
\*  
\*

Quelle importance que puisse revêtir, dans la pratique traditionnelle du Yoga, ces « exercices » physiques qui mobilisent en nous d'invisibles énergies, ils n'en sont pas moins considérés (dans les aphorismes mêmes de Patanjali) comme des pratiques accessoires, comme de simples « aides » à la discipline de la concentration le « *samyama* ». C'est là que réside en fait la fonction spirituelle, et si nous avons l'impression qu'en cette fonction réside la promesse de la santé totale pour l'individu et la société, il n'est pas inutile d'aborder la question avec toutes les discriminations et modernisations qui nous apparaissent nécessaires au milieu des problèmes de la civilisation contemporaine. Au point actuel de nos recherches et de nos réflexions sur la question, les impressions qui se dégagent en nous sont les suivantes :

Dans les trois étapes de l'exercice du *Samyama* (*Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*), le déroulement continu de la Fonction Supérieure est en fait le *Dhyana* (« flot ininterrompu de connaissance sur un objet »); le *Samadhi* en est le couronnement (« signification sans forme de ce *Dhyana* »). *Dharana* (« maintien du mental sur un objet ») n'est en fait qu'un exercice préparatoire... que l'étudiant occidental affronte la plupart du temps sans succès,



L'organisation sociale ne peut toutefois revêtir qu'exceptionnellement cette forme favorable. Si la Réalité spirituelle du Yoga, réservée, il y a deux mille ans, aux êtres d'exception qui s'isolaient du monde, peut aujourd'hui pénétrer les consciences sur une échelle efficace pour dissoudre l'angoisse contemporaine, il importe que cette transfiguration puisse s'opérer au sein même de nos vies traquées par d'insolubles problèmes. Il faut qu'éduqués à la Fonction humaine de compréhension supérieure, l'exercice de cette dernière nous délivre des illusions et des exigences du mental. Cette métamorphose ne saurait survenir au cours des luttes sans issue d'un *Dharana* artificiellement mis en scène quelques instants chaque jour, mais seulement dans l'aisance d'un *Dhyana* dont la permanence assurerait à nos vies une signification nouvelle. Patanjali ne dit-il pas lui-même : « Le moyen d'abolir l'ignorance est la pratique ininterrompue du discernement » (II, 26).

C'est une telle pratique qui porte en elle la promesse d'un *Samadhi* d'autant plus efficace qu'il portera sur la totalité de nos problèmes quotidiens. « La connaissance libératrice est cette connaissance de discrimination qui s'étend simultanément à tous les objets dans toutes leurs variations » (III, 55).

Cette soif de Réalisation consciente en dehors de nos mécanismes habituels de pensée est la note si fondamentale de l'époque contemporaine qu'on la retrouve sous les formes les plus diverses. La littérature existentialiste en exprime les remous douloureux, mais certaines psychologies attirent notre attention sur les mécanismes fonctionnels propres à construire cette Réalité, et nous reconnaissons là les fins mêmes du Yoga :

Tantôt c'est encore un aspect de la Science spirituelle traditionnelle, tel le bouddhisme Zen, qui inspire au chercheur la compréhension du vivant dynamisme intérieur nécessaire à l'éclosion de cet autre *samadhi* qu'est le Satori<sup>3</sup>. Nous trouvons là, nuancée avec efficacité, toute la différence entre une discipline de compréhension et une discipline de contrainte avec le rejet des « opposés » qui nous rappellent Patanjali : « Pour un yogin, les œuvres ne sont ni noires ni blanches... » (IV, 7) ; « *samadhi*... sans question... quand la mémoire est vidée de qualités... » (I, 43). Le Dr Benoît insiste sur la nécessité de cette « attention à tout ce qui

3. Cf. Hubert Benoît, *La Doctrine suprême*, Le Cercle du Livre, Paris, 1952, 2 vol.

n'a pas d'objet ». C'est lorsque notre compréhension s'exprime par cette activité toute spéciale de notre attention que se produit le travail intérieur.

Tantôt c'est de la gigantesque expérience intérieure d'un Krishnamurti que surgissent les accents propres à réduire en poussière les remous du mental auxquels nous nous assimilons. Si nous voulons bien la saisir et la reconnaître, une indication nous est donnée qui nous amènera à comprendre et à transcender, sans les refouler, nos problèmes sans fin. C'est « d'affronter chaque idée et chaque objet qui se présente à l'esprit » afin de dissoudre, en l'éclairant, le mécanisme producteur du problème. N'est-ce pas là un *Dhyana* qui nous installe en permanence dans l'exercice de notre Fonction spirituelle par l'utilisation même des pièges qui lui faisaient obstacle !

Cette « vraie méditation est la compréhension de tout le processus du moi, elle est la connaissance de soi, l'expérimentation de ce qui est ». La qualité de notre attention ne doit pas être « exclusion », mais la faculté de découvrir ce qui est au delà de la pensée et de toute connaissance verbale. Lorsqu'on les dépasse « tout le contenu devient silencieux à tous les niveaux » ... alors surgit « l'expérience directe de la réalité qui seule résout les problèmes ».

Ne peut-on trouver là une plus belle actualisation du Yoga ? Alors que ce dernier nous invite à sortir de l'illusion des formes, veillons à ce que l'attachement à celles qui ont deux siècles ne nous retienne pas éloignés de sa vivante Réalité.

Dr THÉRÈSE BROUSSE.

*ALAIN DANIELOU*

## LE YOGA DE L'ÂGE DES CONFLITS

### QUESTIONS DE VOCABULAIRE

Depuis que l'Occident a commencé d'avoir quelques aperçus sur la pensée indienne, il s'est formé dans les différentes langues européennes un vocabulaire limité de mots sanscrits auxquels on attache un sens spécialisé, mais souvent inexact. On parle de la doctrine du Karmâ comme d'une curieuse croyance, alors qu'il serait si simple de parler de la « Théorie des conséquences des actions », qui est la théorie générale de laquelle sont dérivées les applications pratiques que sont toutes les morales, toutes les théories du bien et du mal, toutes les notions de progrès, de salut, de libération.

Le mot Yoga a aussi souffert d'une étroitesse de conceptions très contraire au caractère d'universalité qui marque toute la pensée hindoue. Ce mot, qui veut dire « ce qui relie », se réfère à toutes les méthodes, toutes les techniques par lesquelles l'homme peut entrer en contact avec les mondes transcendants, avec les formes du Divin. Le mot « Religion » n'est à l'origine qu'une traduction du mot Yoga, mais est employé de nos jours pour représenter des ensembles très limités d'injonctions morales, de rites et de dogmes qui varient d'une religion à l'autre. Bien que toutes les religions modernes aient préservé quelques fragments des conceptions du Yoga mélangés d'autres éléments, la théorie originelle n'a survécu que dans l'Inde, où elle est demeurée une science pure qui étudie sans parti pris toutes les méthodes qui

permettent l'expérience et la réalisation des possibilités transcendantes. Le Yoga est donc la base de toutes les religions et la clef de toutes les formes d'expérience mystique, de toutes les possibilités de réintégration comme de toutes les pratiques de magie ou de spiritisme. La théorie du Yoga nous permet de comprendre la nature des incarnations divines et d'expliquer la transmigration ou survie de l'être individuel.

### UNIVERSALITÉ DU YOGA

Quelle que soit la religion ou la civilisation auxquelles on croit appartenir, il est nécessaire, si l'on veut comprendre la nature et le but de l'état d'homme aussi bien que la valeur réelle des disciplines morales, des rites, des procédés de concentration mentale et autres méthodes d'action à fins spirituelles, d'envisager dans son ensemble ce qu'en termes religieux nous pouvons appeler la « science des rapports de l'homme avec Dieu », bien qu'une telle expression n'ait pas de valeur exacte tant que nous n'avons pas défini avec précision ce que nous entendons par science, par homme et par Dieu. La philosophie hindoue préfère se servir du terme plus général de Yoga qui inclut tous les rapports possibles entre tous les états possibles.

L'Univers est issu du Divin et sera réabsorbé dans l'Être sans limites. Il n'est séparé de son origine et de sa fin que par le mirage du Temps et de l'Espace, par les jeux d'un prodigieux pouvoir d'illusion. Il n'est pas d'aspect de l'Univers qui soit réellement séparé de sa cause, qui ne puisse être pris comme point de départ pour la réalisation du Divin. Il n'y a pas de forme du monde animé ou inanimé qui ne puisse être une porte par laquelle nous pouvons échapper au monde des formes, pas de mode d'action ou d'inaction qui ne puisse être un moyen d'expérience spirituelle. La science du Yoga nous aide cependant à rechercher quels sont les points les moins gardés de l'enveloppe qui nous emprisonne, quels sont les plans où les contacts avec d'autres mondes sont plus aisés, et quelles sont les méthodes les plus rapides pour atteindre la liberté.

Sitôt que nous perdons de vue l'universalité des principes, toutes les formes de religion, de morale deviennent des liens au lieu d'être des instruments. Mais aussi, si nous perdons de vue que le

particulier est pour nous le moyen d'atteindre l'universel, nos aspirations ne conduisent jamais à une réalisation effective. Il est essentiel pour nous de savoir que la caverne où nous vivons est contenue dans l'espace sans limite, mais c'est par le passage étroit de son entrée que nous pouvons atteindre le monde extérieur. L'ignorant qui passe par accident la porte étroite est plus fortuné que le poète qui rêve des sphères, mais ne cherche pas à trouver l'issue de sa prison physique. L'adepte doit visualiser l'ensemble des possibilités qui lui sont ouvertes avant de s'engager dans une expérience particulière, mais ce n'est qu'à travers le particulier qu'il peut atteindre l'universel. C'est seulement lorsque, au fond de nous-mêmes, nous réalisons l'universalité du Yoga, l'universalité de la possibilité de réalisation du Divin, que nous nous sommes libérés de toute étroitesse mentale, de toutes nos superstitions, nos croyances, nos liens sociaux et moraux pour en reprendre les parties vivantes non du point de vue aveugle de la foi, mais de celui lumineux de la connaissance que nous pouvons approcher avec fruit les méthodes pratiques qui facilitent l'expérience divine, mais qui n'admettent pas d'erreur, pas d'hésitation, de pudeurs, de préjugés inutiles.

Les bonds que font faire les méthodes de Yoga sur la Voie spirituelle sont si prodigieux que le moindre faux départ, le moindre lien qui rattache l'apprenti à la terre risque de le faire retomber brisé au premier pas. C'est pourquoi il n'est pas sage de s'exercer aux méthodes de Yoga sans un guide sûr. Ce n'est pas la pratique du Yoga qui est difficile, mais la préparation au départ.

### LA GRANDE AVENTURE

Le travail par lequel l'Apprenti se prépare à franchir l'espace qui le sépare des Dieux est aussi minutieux que la préparation d'une exploration polaire. Il doit s'entraîner mentalement et physiquement, ne rien oublier. Il s'agit là d'un voyage difficile, de l'abandon total d'un monde familier pour s'élancer dans un univers inconnu qui n'est pas celui de la vie, mais celui de l'éternité.

Notre perception du monde extérieur passe inévitablement par l'intermédiaire des sens. Nos sens sont d'étroits hublots qui nous permettent d'avoir un aperçu fragmentaire et déformé de la réalité

extérieure. Mais si le grand Cosmos nous révèle difficilement ses secrets, il existe en nous un autre Cosmos dont nous ne sommes point séparés par les mêmes barrières. Si nous voulons chercher à comprendre la nature secrète des choses nous devons les chercher en nous-mêmes, là où les limites des sens ne s'interposent pas entre notre conscience et nos perceptions. C'est par l'étude du microcosme que nous pouvons comprendre le macrocosme, par la réalisation du fragment d'être que nous sommes que nous pouvons atteindre l'Être universel. C'est dans la caverne du cœur que nous pouvons réaliser l'immensité des espaces. C'est en contrôlant les rythmes vitaux que nous échappons à la puissance du temps. C'est en atteignant la racine de la vie que nous pouvons échapper au pouvoir de la mort. C'est en explorant les sphères inconnues de notre monde intérieur que nous pouvons visiter les mondes célestes et infernaux.

#### LES CENTRES SUBTILS

Nous employons seulement une faible partie de notre cerveau. Nous possédons à l'état latent dans les parties inutilisées des quantités de facultés dont nous n'avons normalement nulle idée, de sens que nous n'utilisons point. Nous pouvons par des méthodes de concentration mentale, jointes à certains exercices musculaires et respiratoires, arriver à pénétrer peu à peu dans ces régions silencieuses du cerveau, à éclairer certains recoins inconnus. Chaque région nouvelle ouvre pour nous un univers nouveau, des pouvoirs surprenants, des moyens de percevoir et de connaître insoupçonnés. Bien que les centres subtils soient réellement dans le cerveau, nous les percevons comme s'ils étaient localisés dans différentes parties du corps. De même que nous sentons la douleur d'une entorse dans la cheville, bien que la perception réelle de la douleur soit dans le cerveau, de même nous croyons percevoir les centres subtils dans les régions du corps auxquelles ils sont reliés par le système nerveux, bien qu'ils soient localisés dans le cerveau lui-même. Du point de vue pratique la concentration sur les différents centres se fait exclusivement comme s'ils étaient réellement situés à la base de la colonne vertébrale, à la hauteur du nombril, du cœur, de la gorge, du front, etc. Toutefois, si une chirurgie habile réussissait à les toucher, à stimuler les centres correspondant à ces diverses facultés supérieures, cela ne pourrait se faire que par une

opération du cerveau et non pas dans les différents organes et glandes du corps, comme on l'a quelquefois supposé.

### LES TECHNIQUES DU YOGA

La science du Yoga explique les méthodes et les techniques par lesquelles nous pouvons nous explorer nous-mêmes et contrôler les automatismes de la vie, et par cela même dominer les forces de la Nature, acquérir des pouvoirs magiques et entrer en contact avec les êtres célestes, les formes du Divin.

Parmi ces techniques il en est qui sont plus ou moins faciles, plus ou moins rapides, plus ou moins efficaces, plus ou moins dangereuses. Il en est qui conviennent à certains êtres, à certaines périodes, à certains pays, à certaines races, à certains groupes ethniques ou sociaux, à certains tempéraments, à certains âges de la vie.

Les moins dangereuses sont celles dont l'enseignement est le plus accessible, mais ce ne sont pas nécessairement les plus efficaces. La plupart des techniques de Yoga ne peuvent être enseignées qu'avec de grandes précautions et un guide compétent, car elles affectent tout l'équilibre vital.

Les adeptes de certaines formes de Yoga assurent que la plupart des techniques qui convenaient à d'autres âges sont impraticables dans l'époque où nous vivons, où la vie est trop brève pour les mener à bien. Les méthodes qu'ils proposent comme étant adaptées à l'âge moderne ne peuvent être enseignées que secrètement, car elles sont parfois en contradiction avec certaines conceptions religieuses et morales, certains tabous hérités d'âges révolus, mais dont peu d'individus ont assez de liberté mentale pour oser reconsidérer la valeur.

### LES OBSTACLES

Il est compréhensible que la Nature s'oppose par tous les moyens aux méthodes par lesquelles un être vivant peut devenir son maître. Plus une technique nous permet d'approcher les buts sublimes du Yoga, plus il faut se méfier des obstacles et des dangers qui surgissent de toutes parts. La Nature cherche à main-

tenir la vie. Elle s'oppose donc à la réalisation spirituelle, et les artifices sont nombreux par lesquels elle sait faire dévier les méthodes qui permettent de lui échapper et les transformer en de nouveaux liens qui lui permettent de garder l'homme en son pouvoir. C'est là l'histoire de toutes les religions qui, parties d'un effort pour libérer l'homme de l'empire du monde, deviennent des entraves qui l'y attachent plus fortement. C'est pourquoi le divin Krishnā, dans le *Bhagavad Gîtā*, nous dit :

*Sarvā dharmān parityajyā mām ēkam śaranam vrajā.*

(*Bhagavad Gîtā*, 18, 66.)

Renonce à toutes les lois de la morale et de la religion et prends refuge en moi seul.

### MORALE OU TECHNIQUE

Nous vivons dans l'âge du moralisme. Beaucoup d'esprits, peu portés à admettre l'existence d'un Dieu ou d'une forme quelconque de survie, sont convaincus que certaines actions sont en elles-mêmes bonnes ou mauvaises, sans bien savoir ce qu'ils entendent par ces mots et ce à quoi la notion de valeur morale absolue devrait logiquement les conduire.

Du point de vue traditionnel du Yoga, bien qu'il existe des règles de morale sociale qui n'ont rien à voir avec le développement spirituel, il n'existe pas d'autres valeurs morales, mais seulement des techniques. Tous les codes de morale religieuse ne sont que des survivances incomprises d'anciennes règles de Yoga. Ce que nous appelons des vertus ne sont en réalité que des techniques qui n'ont de valeur que dans la mesure où nous en connaissons le but et cherchons à obtenir les résultats qu'elles permettent d'atteindre.

Toutes les formes de Yoga exigent des contrôles physiques et mentaux. Mais dans chaque cas il y a deux méthodes : celle de l'abstinence et celle de l'usage mesuré. Dans l'âge des Conflits, c'est la deuxième forme qui est considérée comme la plus indiquée. L'ascétisme est une arme puissante pour la réalisation du divin, c'est même l'arme la plus importante de certains âges du monde où des hommes, par la pratique d'austérités inouïes, ont su conquérir le ciel. Mais l'homme de l'Âge Sombre manque de la force nécessaire et risque de se détruire lui-même avant d'atteindre son



but. C'est ainsi qu'un jeûne comme le Chandrâyanâ, qui dure un mois, permet d'acquérir certains pouvoirs, mais détruit habituellement la force mentale qui permettrait de s'en servir. Les traités de Yoga s'opposent à tout ascétisme comme à toute indulgence et recommandent une alimentation systématique et proprement rythmée qui permet à l'être physique de l'Apprenti comme de l'Adepté d'être dans les meilleures conditions pour entreprendre son voyage intérieur.

La chasteté, si elle est réelle, est un moyen d'accumuler des énergies considérables, essentielles dans certaines formes de Yoga. Mais pour que le fonctionnement sexuel puisse être effectivement suspendu même en rêve, il est nécessaire d'avoir recours à un système alimentaire spécial, à des exercices physiques, mentaux et respiratoires très méthodiques. Comme toutes les disciplines qui tendent à suspendre l'usage d'une fonction physique, c'est seulement lorsqu'elle est sans fissure, sans réaction psychologique ou tension mentale que la chasteté a une valeur positive. Elle permet alors d'emmagasiner les forces d'une des énergies vitales les plus importantes et de les utiliser pour la conquête des mondes transcendants, comme d'ailleurs pour tout autre but. Un des effets premiers de la chasteté réelle est de donner au corps et au visage du yogi une apparence et une grâce d'adolescence, même dans un âge très avancé. Le yogi trouve dans la pratique de la chasteté un bénéfice immense et immédiat. Mais si vous venez lui dire que l'abstinence de certains plaisirs sans l'usage d'aucune des techniques qui rendent cette abstinence efficace est un moyen de gagner quelque chose sur le plan spirituel ou de plaire à un dieu, il sourira d'une superstition si enfantine.

### HATHA YOGA ET RAJA YOGA

On parle souvent du Yoga comme si c'était un système d'exercices, une culture physique de l'esprit et du corps. Ceci est vrai dans une certaine mesure des stades préliminaires qui sont appelés Hathâ Yoga.

Les huit degrés du Hathâ Yoga, Obédiences, Abstinenances, Contrôle respiratoire, etc., ont été maintes fois décrits. Ils représentent un système d'entraînement physico-mental qui facilite considérablement les méthodes de concentration. Il n'est pas absolument

nécessaire de se servir de cet entraînement pour atteindre les plus hautes formes du Yoga, mais il est une si grande aide, une si utile préparation qu'il ne semble pas qu'il puisse y avoir un avantage à s'en abstenir.

Les formes du Rājā Yoga, de la Voie royale, qui traditionnellement continuent celles du Hathā Yoga dans l'acheminement vers la réalisation spirituelle sont, dans l'Âge des Conflits, réservées à quelques privilégiés. Leur pratique exige des disciplines qui semblent surhumaines et qui sont en tout cas hors de la portée de la plus grande partie de l'Humanité. Il est donc essentiel à notre époque que soient enseignées des formes plus accessibles, plus rapides, plus efficaces. Si celles-ci sont en même temps plus dangereuses, c'est que nous vivons dans un âge difficile, et il est certes encore plus dangereux pour l'homme de ne pas s'occuper de son destin spirituel ou de perdre le temps précieux qu'il a à vivre dans des entreprises qui ne sauraient porter de fruit que de chercher à atteindre par un sentier, si périlleux qu'il soit, le but pour lequel il est venu au monde.

### LE YOGA DE L'AMOUR DIVIN

A mesure qu'il pénètre plus profondément dans l'Âge des Conflits, l'homme est de plus en plus attaché à d'illusoires valeurs matérielles. Rien n'a la force de l'en arracher que la passion. C'est donc en utilisant l'ardeur de l'amour, mais en changeant l'objet, qu'il peut arriver par une sorte d'artifice psychologique à s'élever au-dessus de lui-même. C'est en vertu de cette conception que depuis la fin du moyen âge indien ont fleuri tant de théoriciens de l'amour mystique, tant de poètes exprimant dans les termes les plus vibrants de l'amour leur attachement passionné pour les incarnations divines, hommes et pourtant Dieux.

La musique, la danse, les rites d'adoration sont des auxiliaires utiles de ces débordements de passion mystique et trouvent donc leur place parmi les techniques du Yoga. Mais l'instrument essentiel de la voie de l'Amour divin est le Mantrā-Yoga, c'est-à-dire japā ou répétition rythmée de formules symboliques ou mantrā-s, associées extérieurement au nom du bien-aimé céleste, bien qu'en réalité leur signification technique soit sur un tout autre plan.

L'amour est utilisé ici comme l'impulsion qui permet à l'homme d'accomplir le rite magique.

Les mantrâ-s peuvent être prononcés à haute voix ou seulement murmurés ou répétés mentalement. Le nombre des répétitions est généralement par cycles de 108 (le double du nombre des grains du chapelet catholique). Le plus simple et le plus commun des mantrâ-s de cet ordre est le mantrâ igné *Râm* qui représente la puissance de la pensée, et est par conséquent le véhicule qui conduit vers l'introspection, vers l'exploration du mental. La prononciation magique de ce mantrâ est *Rang*. Sa forme est associée à celle du divin *Râmâ*, l'incarnation du Devoir.

#### LA VOIE DE L'AMOUR PHYSIQUE

La voie de l'Amour physique est une technique différente. Dans le Yoga de l'amour divin, seul le sentiment, le désir, est transféré de l'objet humain à l'objet divin. Ici c'est l'acte même d'amour qui est utilisé comme un rite, et c'est l'objet même de l'amour humain qui est divinisé et dans lequel la vraie nature de l'être vivant, qui est divine, devient perceptible. Il n'est aucun être qui dans l'acte d'amour ne s'oublie lui-même, n'oublie son intérêt, sa raison, sa logique, sa vanité. Cette force qui l'arrache à lui-même est utilisée par une technique appropriée pour transporter l'adepte dans un autre monde. Il s'éveille alors sur un autre rivage comme un homme enfermé dans une caverne qui plonge dans un torrent obscur et après un moment de lutte et d'angoisse se trouve soudain libéré sur le rivage ensoleillé de la mer.

L'ivresse et certaines drogues comme le Bhang (chanvre indien) peuvent être utilisées aux mêmes fins. Mais ces méthodes exigent l'observation de règles très strictes, autrement elles sont dangereuses pour l'équilibre mental.

*Yairévâ patanam dravyaih siddhis tair evâ choditâ,  
Shri Kaulâ darshanê châ evâ Bhairavênâ Mahâtmanâ.*

Shivâ, le Dieu Terrible, a enseigné dans la doctrine de la main gauche que le progrès spirituel n'est possible qu'avec l'aide des choses mêmes qui sont la cause de la chute de l'homme.

(Kulârnava Tantrâ.)

Les pratiques qui utilisent l'amour physique comme instrument

de réalisation spirituelle sont généralement connectées avec le culte du Principe féminin et sont expliquées dans les Tantrā-s livres pour la plupart tenus très secrets. Les Tantrā-s affirment que seules ces méthodes permettent, dans l'Age des Conflits où la vie de l'homme est trop brève, la libération des attaches qui lient les êtres au cycle sans fin de la vie et de la mort. Les Tantrā-s reconnaissent que ces techniques sont dangereuses et difficiles. Leur but est la réalisation spirituelle et non le plaisir physique, leurs méthodes sont parfois en contradiction avec les lois qui assurent l'ordre social, l'intérêt matériel de la famille, de l'État. Ces techniques ne peuvent donc être enseignées qu'à l'apprenti dont le désir de progrès spirituel est sincère, dont la volonté de se détacher des liens et des ambitions humaines est réelle et durable.

#### QUALIFICATIONS ET CONDITIONS NÉCESSAIRES AU YOGA

L'initiation tantrique, comme celle du Yoya de l'Amour divin et celle des formes communes du Mantrā-Yoga ne nécessite aucune qualification autre que le désir du progrès spirituel. Ces formes de Yoga sont donc ouvertes à tous les individus de toutes les races et de tous les pays. Pour chaque forme de Yoga de la main gauche il existe une forme de main droite, le choix de l'une ou l'autre est pour l'individu une question d'aptitude et de tempérament.

La question de qualification pour une forme ou une autre de Yoga n'est pas une question de privilèges, mais de nature. Aucune forme de Yoga n'est interdite à ceux qui peuvent y réussir. Mais de même qu'une jeune fille n'est pas généralement qualifiée pour se mêler à des sports violents, de même nous avons tous des points faibles qui nous interdisent certains exercices, certaines entreprises. Les buts que le Yoga nous permet d'atteindre sont plus importants que toutes les réalisations temporelles. Nous ne pouvons donc espérer faire de la pratique des plus hautes techniques du Yoga une occupation accessoire. C'est un travail qui exige la concentration de toutes nos énergies et des circonstances extérieures favorables. Il n'en est pas de même en ce qui concerne les techniques préparatoires. La pratique des exercices de Hathū Yoga, contrôle du souffle, concentration, gestes, actions, etc., si elle est faite correctement, ne présente pas d'inconvénients et est

une préparation utile pour toutes les autres formes de Yoga. La plupart de ces exercices peuvent être pratiqués par des individus qui ont d'autres intérêts et devoirs et ne peuvent y consacrer qu'une ou deux heures chaque jour. De même certaines formes de Japā (répétition de mantrā-s) peuvent être pratiquées tout au long du jour, dans chaque instant de liberté. Après une pratique suffisante de ces exercices préparatoires, l'être se trouve purifié, dégagé de beaucoup d'entraves et il lui devient alors plus facile de décider s'il veut se consacrer à des expériences plus avancées, mais qui peuvent exiger un changement fondamental dans son mode de vie.

Il n'y a aucune règle en Yoga qui exclut *a priori* un être quelconque de certaines formes. Il y a des pays, des lieux, des êtres qui sont plus adaptés à certaines voies. Mais cela ne veut pas dire que ces voies soient impossibles ailleurs ou pour d'autres. La principale difficulté dans la vie moderne est de réunir les conditions de calme, de solitude, les loisirs qui conviennent à la pratique de la concentration, et d'avoir l'aide de guides compétents pour les premiers pas du voyage. Ces conditions sont plus facilement obtenues dans l'Inde parce que l'Inde est restée plus fidèle aux enseignements des sages des premiers jours. Mais il n'y a pas d'objection de principe à ce que des conditions idéales pour la pratique du Yoga soient recréées sur d'autres terres comme elles le furent jadis.

Il est nécessaire pour qu'un lieu soit propice aux réalisations spirituelles d'en sanctifier la terre par des rites, d'y évoquer la présence des dieux, d'y honorer le divin dans toutes les formes de l'existence animée ou inanimée, de le purifier par la présence de certaines plantes, certains êtres, certains objets et par certains gestes ou moudrā-s accompagnés de certaines paroles.

Parmi les maîtres du Yoga les avis sont partagés en ce qui concerne les voies qui sont à conseiller aux aspirants de l'âge moderne. Ici, comme pour toutes les méthodes de progrès individuel, la vérité est différente pour chacun. Il n'existe pas deux individus identiques, au même stade de développement. Il n'est donc pas possible de standardiser les formes d'éducation ou de progrès spirituel. Il faut seulement que l'apprenti puisse voir ouvertes devant lui les différentes voies qui peuvent le conduire à son but de manière qu'il puisse faire lui-même ses expériences et finalement son choix. Nul ne peut lui donner plus que des suggestions, ne peut faire plus que de lui indiquer des possibilités.

L'important est de lui faire connaître les méthodes et le but à atteindre et de lui montrer les différentes voies. La notion qu'il y a toujours de multiples façons d'arriver au même but est considérée comme si évidente dans la pensée hindoue qu'il ne semble pas nécessaire d'en faire mention. Il n'en est pas de même dans les pays où des religions dogmatiques se sont efforcées de réduire à l'unité les diverses voies de la connaissance.

Les quelques méthodes mentionnées ici ne sont pas les seules. Il en est beaucoup d'autres que l'apprenti peut prendre et qui l'aideront à s'ouvrir plus ou moins rapidement un chemin vers les régions inconnues et sublimes de son univers intérieur.

ALAIN DANIELOU.



## II

# TEXTES





## DEUX YOGA OUPANISHADS\*

### I

#### L'APPROCHE DU « PASSEUR » QUI MÈNE AU DELÀ DE LA DUALITÉ (*Advayā Tārakā Oupanishadā*)

### AUM

Il est le Tout; et l'Univers est le Tout.  
Le Tout est né du Tout.  
Si du Tout on enlève le Tout  
Ce qui reste est le Tout.  
Paix du corps ! Paix de l'Esprit ! Paix de l'âme,  
soyez miennes.

#### QUALIFICATIONS POUR LE YOGA DU PASSEUR.

Voici l'Approche du Passeur qui mène  
au delà de la dualité  
accessible aux seuls ascètes qui, leurs sens maîtrisés,  
sont possesseurs des six vertus :  
paix intérieure (contrôle de soi, détachement, patience,  
concentration, humilité). 1.

#### LE RÉSULTAT DE LA PRATIQUE DU YOGA.

Méditant — « Je suis la Conscience même. »  
les yeux clos ou mi-clos, le regard tourné en dedans,  
il contemple, au-dessus du centre situé entre les sourcils,  
la forme resplendissante du Principe ineffable  
fait de Réalité, de Conscience et de Joie.  
Et il se perd en Lui. 2.

\* Les notes et explications entre parenthèses et crochets sont basées sur d'anciens commentaires et les explications données dans d'autres Oupanishads.

### LA FORME DU PASSEUR.

Ce qui guide  
le fœtus, l'enfant, le vieillard, le mourant  
à travers l'immense peur du monde  
est appelé Tārakā, le « Passeur ».

Ce qui demeure lorsque l'on a compris  
que la notion d' « homme » et celle de « Dieu »  
ne sont que des illusions  
des apparences sans réalité,  
est appelé le « Principe sans dualité ». 3.

### LES TROIS FORMES DE L'EXPÉRIENCE.

Pour le connaître il faut avoir recours  
aux trois formes de l'expérience. 4.

#### *L'Expérience intérieure*

Au centre du corps est Soushoumnā,  
l'artère Principielle  
brillante comme le Soleil, fraîche comme le clair de Lune.

En son milieu  
pareille à la tige d'un lotus délicatement enroulée  
scintillant de milliers d'éclairs  
est Koundalini, l'Énergie toute-puissante.

Lorsque son regard intérieur la perçoit  
l'homme est purifié de toutes ses erreurs  
et il atteint la Libération.  
Celui dont constamment le regard intérieur,  
à l'aide du Yoga du « Passeur », voit briller,  
au delà de son front, à la naissance des cheveux,  
une lumière,  
atteint la réalisation.

Avec les index se bouchant les oreilles, il entend  
un bruit étrange ressemblant au son « Phoute ».

Fixant l'esprit sur ce son, le regard sur l'emplacement où, entre les sourcils, apparaît une lumière bleue, il est empli par une sensation de volupté prodigieuse.

Et il peut voir soudain l'intérieur même de la caverne de son cœur.

Ceux qui cherchent la libération s'adonnent à la pratique de l'Expérience intérieure. 5.

### *L'Expérience extérieure*

Maintenant l'Expérience extérieure.

Celui qui peut voir successivement dans l'espace à la distance de quatre doigts, puis de six de huit, de dix, de douze en avant du nez une lumière bleue avec un cercle d'ombre, des reflets jaunes et des ondes rouges qui se meuvent devient un yogi.

Devant les yeux de celui dont le regard mobile plonge dans le sein du vide apparaissent les rayons de lumière. C'est en les contemplant que l'on devient yogi.

Quand il voit du coin du regard ou bien vers la terre des rayons brillants comme l'or fondu son regard devient fixe.

Celui qui voit au-dessus de sa tête à la distance de douze doigts acquiert l'immortalité. Celui qui fixe ainsi son regard dans l'espace au-dessus de lui devient un yogi. 6.

### *L'Expérience intermédiaire*

Maintenant l'Expérience intermédiaire.

A l'aurore il contemple le disque indivisible  
et multicolore du Soleil  
ou bien les ondulations d'une flamme, ou le vide de l'espace,  
et il identifie sa propre forme à la leur.

Par sa contemplation il s'identifie à l'Ether  
au vide absolu.  
Il devient l' « Espace Supérieur »  
qui est le « Passeur » brillant comme une nuit profonde.  
Puis il devient le « Grand Espace »  
qui resplendit comme les flammes du Temps.  
Puis il devient le « Principe de l'Espace »  
qui scintille au-dessus de tout  
comme une lumière sublime.  
Puis il devient l' « Espace Solaire »  
brillant comme des milliers de Soleils glorieux.

En suivant la voie du « Passeur » il traverse  
en lui-même et au dehors  
les cinq sortes d'espace.

Par cette contemplation il se libère  
du fruit [de ses actions]  
et il se dissout dans l'espace de sa vision.

L'expérience du Passeur donne des fruits  
que l'intelligence ne saurait comprendre. 7.

#### LES DEUX « PASSEURS ».

Il y a deux Passeurs  
celui du premier passage et celui du second passage.  
Celui du second passage est au delà  
de la portée de la pensée.

Voici leur définition.

Sache que ce Yoga est de deux sortes  
ayant un premier stage et un stage ultérieur.  
Le premier stage est appelé le Passeur,  
le second déjoue l'intelligence. 8.

## LES ACCOMPLISSEMENTS DU YOGA DU PASSEUR.

Dans les yeux, à l'intérieur des pupilles  
sont reflétés la Lune et le Soleil.  
Ceux qui connaissent le Passeur voient en eux-mêmes  
dans l'espace intérieur du crâne  
les sphères de la Lune et du Soleil  
pareilles à celles du grand Univers.

Ayant compris que le Soleil et la Lune  
existent en deux mondes distincts,  
l'adepte du Passeur les contemple.

Il perçoit l'identité des deux mondes et médite,  
maîtrisant l'agitation de sa pensée.  
Sans le rapprochement [des mondes du dedans et du dehors]  
l'illusion des sens ne prend jamais fin.

C'est pourquoi, tournant ses regards  
vers le monde intérieur,  
l'adepte cherche le Passeur. 9.

## MÉDITATION FORMELLE ET INFORMELLE.

Ce Passeur est de deux sortes, avec ou sans image.  
Tout ce qui a pour point de départ  
une perception des sens comporte une image.  
La forme sans image se situe  
au delà du milieu des sourcils.

Dans toute méditation sur une forme même imaginaire  
l'usage des facultés mentales reste indispensable.

Ceux qui pratiquent la discipline du Passeur  
perçoivent à l'aide du regard intérieur uni à la pensée  
la Réalité qui est la Cause Première  
sous sa forme indivisible d'Être, de Conscience et de Joie.

La Cause Première apparaît sous la forme d'une lumière  
de la plus pure blancheur, et peut être contemplée  
par le regard intérieur et la pensée.  
Maintenant le Passeur sans image.

Seul le regard de la pensée  
 peut pénétrer la caverne du cœur.  
 Puisque la perception des formes  
 dépend des yeux de l'esprit,  
 l'Homme n'a conscience des mondes intérieurs et extérieurs  
 que quand l'âme, la pensée et la perception sont unies.  
 C'est pourquoi la perception intérieure  
 doit s'unir à la pensée  
 pour que le Passeur apparaisse. 10.

#### LA FORME DU YOGA DU PASSEUR.

Le yogi concentre son regard  
 dans l'ouverture subtile de son front  
 par laquelle pénètre la lumière d'en haut.

Unissant à elle par un effort intense  
 ses facultés mentales et le Passeur,  
 il soulève avec précaution les sourcils.

Ceci forme la première partie du Passeur.  
 L'autre partie est sans perception,  
 sans image mentale.

A la base du palais apparaît  
 un puissant rayon de lumière.  
 Contemplant ce rayon, le yogi  
 atteint les différents pouvoirs,  
 tel que devenir minuscule ou immense. 11.

#### LE GESTE QUI DONNE LE BONHEUR (SHAMBHAVI MUDRA).

La fixité du regard concentré sur un objet intérieur ou  
 extérieur, sans mouvement des paupières, constitue le  
 geste de « Celui qui donne le Bonheur ».  
 L'adepte qui a réalisé ce geste suffit par sa présence  
 à purifier les mondes. Le lieu où il demeure est sanctifié.

Celui qui a le bonheur de pouvoir approcher d'un tel yogi  
 est lui-même sûr d'atteindre la libération. 12.

## LES FORMES DU REGARD INTÉRIEUR.

L'Adepté s'identifie au rayonnement,  
à la lumière du regard intérieur.  
Suivant les instructions du Grand Précepteur,  
son regard intérieur atteint d'abord  
la roue de lumière aux mille rayons scintillants,  
puis la Lumière du Conscient qui réside  
dans la cavité du cœur,  
puis le stage transcendant de la Conscience  
établie au delà de la plénitude,  
au delà du seizième quartier.

Ces visions sont le fruit des enseignements du Vrai Maître. 13.

## LE PRÉCEPTEUR (ACHARYA).

Le précepteur est celui qui connaît la Sagesse Éternelle,  
qui adore l'Omniprésent, qui est sans arrogance  
expert dans la méthode et la pratique du Yoga,  
et qui s'identifie lui-même au Yoga,  
dont la vie est pure. 14.

Dévoué à ses maîtres, ayant contemplé l'Être Suprême,  
il est qualifié pour être appelé un *Gourou*. 15.  
La syllabe *Gou* représente l'Obscurité.  
La syllabe *Rou* veut dire « Celui qui disperse ».   
Parce qu'il disperse l'obscurité il est appelé *Gourou*. 16.

Le *Gourou* est la source de tout développement.  
Le *Gourou* est l'instrument de toute réalisation.  
Le *Gourou* est le symbole de la Connaissance Transcendante.  
Le *Gourou* est le Suprême Refuge. 17.

Le *Gourou* est la porte des mondes supérieurs.  
Le *Gourou* est la seule vraie richesse.  
Parce qu'il montre la voie de la Connaissance Suprême  
le *Gourou* est le plus grand. 18.



**IMPORTANCE DE LA LECTURE DE CET ÉCRIT.**

Celui qui prononce les paroles de la Sagesse  
se libère [des chaînes] du Monde.

Toutes les fautes commises dans ses vies successives  
sont effacées en un instant.  
Ses désirs sont accomplis.  
Le but de sa vie est atteint.

Ayant compris [il perçoit l'essence des choses].

Telle est l'approximation la plus proche  
[de l'Inexprimable]. 19.

*Traduit du sanscrit par ALAIN DANIELOU.*

## DHYÂNÂ BINDOU OUPANISHAD

## CONTEMPLATION DU POINT-LIMITE

Pour passer par delà l'obstacle,  
que, pareil à une montagne,  
forment nos erreurs accumulées (de vie en vie),  
il n'est d'autre moyen que l'ascèse  
de la concentration mentale. 1.

Par delà la syllabe qui est la semence  
se trouve le Bindou,  
le point-limite<sup>1</sup> (des formes perceptibles).  
Au-dessus est le Principe-du-son,  
Nâdâ, la vibration causale<sup>2</sup>.  
Au delà du Principe-du-son  
ce qui demeure, dans le silence,  
est l'Être Transcendant. 2.

Le Yogi qui perçoit l'Être Transcendant,  
au delà du son spontané  
qui naît au dedans de lui-même,  
est libéré du doute. 3.

## LE BRAHMAN, L'ÊTRE OMNIPRÉSENT ET IMPERCEPTIBLE

La pointe d'un cheveu divisée en cent mille  
[est tenue comme l'âme de l'être vivant].

1. Représenté par le point marquant la nasalisation du caractère AUM

2. Représenté par l'accent en demi-lune représentant la résonance nasale du caractère AUM.

Divisée encore en cent mille  
 [elle est aussi imperceptible que l'intelligence divine.]  
 Partagée de nouveau en cinquante mille  
 [elle est intraversable comme l'âme du Témoin-immuable].  
 Lorsque ceci même disparaît, ce qui reste  
 est l'Être nu, sans artifice. 4.

Comme le parfum dans les fleurs,  
 comme le beurre dans le lait,  
 comme l'huile dans le sésame,  
 comme l'or dans sa gangue de pierre, 5  
 le Soi Universel, l'Atman, est partout dans les êtres.

L'Atman traverse les êtres  
 comme le fil les perles du collier.  
 Délivré du poids de l'erreur, son intelligence affermie,  
 celui qui perçoit l'Être Absolu demeure uni à lui à jamais. 6.  
 Car l'Être est partout dans le corps des êtres  
 au dedans et au dehors  
 comme l'huile dans le grain de sésame,  
 comme le parfum dans la fleur. 7.

L'arbre de l'ignorance a des branches multiples,  
 son ombre l'Illusion est une, indivisible;  
 l'Être Éternel est partout pénétrant toutes choses,  
 le divisible comme l'indivisible [l'arbre et son ombre]. 8.

#### LA FORME DE LA SYLLABE SAINTE

Celui qui cherche la délivrance  
 concentre sans répit sa pensée  
 sur la syllabe unique AUM,  
 image du Brahman, du Principe Suprême.

La Terre, le Feu la Science-des-Mètres (le Rig Védä),  
 le mot sacré « Bhur » symbole de la Terre,  
 et le Grand-Ancêtre, le Créateur Brahmâ  
 sont nés de A, la première lettre, et se dissoudront dans  
 l'A. 9-10.

L'Espace planétaire, la Science-des-Essences (le Yajur Védā),  
l'Air, le mot sacré « Bhuvar » symbole du monde céleste,  
Vishnou l'Omniprésent et le Justicier  
sont nés d'OU, la deuxième lettre, et se dissoudront dans  
l'OU. 10.

La Voûte céleste, le Soleil,  
la Connaissance-des-Sons-et-des-Espaces (le Sāmā Védā),  
le mot sacré « Svah » symbole des mondes transcendants,  
et Shivā, le Grand-Dieu,  
sont issus d'M, la troisième lettre, et se dissoudront dans l'M.

A, de couleur jaune est Rajas,  
la tendance au mouvement circulaire.  
OU, blanc, est la Tendance Ascendante, l'Illumination.  
M, noir, est la tendance descendante, la dispersion.

Celui qui ignore les huit éléments,  
les quatre degrés, les trois lieux,  
les cinq dieux de la syllabe sainte<sup>3</sup>,

3. Les huit éléments de la syllabe AUM représentent symboliquement :

A, le Principe créateur, Brahmā, le Seigneur des Immensités.

U, le Principe préservateur, Vishnou, l'Omniprésent.

M, le Principe destructeur, Shivā, le Seigneur du Sommeil.

Bindou, le point, symbole de nasalisation dans le caractère sanskrit AUM,  
et aussi le Point-limite, limite du Manifesté et du non-manifesté.

Nāḍā, l'accent semi-circulaire représentant la résonance nasale, et aussi la  
Vibration-Causale, le remous du Verbe origine de toutes choses.

Kālā, la Divisibilité, la relation de la syllabe fondamentale avec les coordon-  
nées Espace-Temps.

Kālā-atītā, l'Indivisible, l'aspect causal de la syllabe AUM non différenciée  
et une avec la Divinité.

Tat-parā, « Au delà de Tout », l'identification de la syllabe AUM avec le  
Suprême Brahman, l'Être absolu non manifesté.

Les quatre degrés de la syllabe AUM sont les sphères d'extension de l'être  
vivant et de l'Être cosmique. Elles sont :

a) Dans l'Être vivant ou microcosme : Vishvā, l'extension, c'est-à-dire le  
corps; Taijas, l'Igné, c'est-à-dire l'Intellect; Prajñā, le Conscient, c'est-à-dire  
la faculté cognitive; Turtyā, le Quatrième degré, c'est-à-dire le Non-différencié,  
l'état dans lequel l'être individuel n'est pas distinct de l'Être universel.

b) Dans l'Être cosmique ou macrocosme : Virāt, l'Immense, le corps de  
l'Univers; Sūtrā, le Lien-de-Connexion, c'est-à-dire l'Intellect universel aussi  
appelé l'Embryon-d'Or (Hiranyā-garbhā); Bīja, la Semence, la Conscience uni-  
verselle; Turtyā, le Quatrième degré, identique pour l'Être individuel et l'Être  
universel.

c) Dans l'Être causal avec lequel l'Être individuel et l'Être universel ont  
une relation identique ils correspondent à : Ōṭī, la Trame, la Causalité phy-  
sique représentée par la notion que l'Être Suprême est partout comme l'Ê-

ignorant la science sacrée,  
ne saurait être un adepte  
et ne pourra atteindre la libération. 14.

### MÉDITATION SUR AUM, LA SYLLABE D'OBÉISSANCE

AUM est l'arc, la pensée est la flèche,  
la cible est l'Être Absolu, le Brahman.  
Tirée avec précision, la flèche pénètre l'Être  
et se perd en Lui.

(C'est la Réalisation de l'Identité, Brahâmâ-évâ-asmi, « Je suis, en vérité, l'Être Absolu ».)

Lorsqu'on a réalisé la vision de cet Être  
[Infiniment lointain et infiniment proche]  
les actions n'ont plus de sens,  
le bien et le mal n'ont plus de valeur. 15.

Les Dieux sont nés de la Syllabe Sainte  
et les astres sont issus d'elle.  
Tout ce qui existe dans les trois mondes,  
les êtres vivants et la matière inerte,  
est né de la syllabe AUM. 16.

ther dans l'Univers; Anujñātri, le Savant, la Causalité intellectuelle, représentée par la notion que la Cause n'existe qu'en relation avec l'Être Suprême, qu'elle est réabsorbée par lui comme l'Univers par le feu de la destruction finale; Anujña, la Science, la Causalité consciente représentée par la notion que la Cause n'existe pas réellement, mais seulement l'Être Suprême et qu'elle cesse d'exister devant lui comme l'obscurité devant la Lumière; Ekā-rasā vikalpā, l'Unification de la Perception, correspondant à la notion que rien n'existe que l'Être. C'est l'absence de question. L'Être n'est pas l'objet des mots ni de la pensée.

Les trois lieux de la syllabe AUM sont :

- 1) Les trois états de veille, de rêve, de sommeil profond.
- 2) Les trois corps physique, subtil, causal.
- 3) Les trois qualités fondamentales : Sattvā, Rajas, Tamas (centripète, circulaire et centrifuge).
- 4) Les trois pouvoirs (Bālā) d'agir, de vouloir, de connaître.
- 5) Les trois moments du temps : Passé, Présent, Futur.

Les cinq Dieux sont :

- Le Principe créateur, Brahâmā.
- Le Principe préserveur, Vishnou.
- Le Principe destructeur, Rudrā.
- Le Principe gouvernant, Ishvarā.
- Le Principe transcendant ou indépendant, Sadā-Shivā.

Répétée comme une syllabe brève,  
 elle détruit l'erreur [et rend immortel].  
 Répétée comme une syllabe longue,  
 elle apporte d'immenses richesses.  
 [Répétée comme une syllabe prolongée,  
 elle est la voie de la Connaissance.]

Unie à la résonance nasale,  
 elle mène à la Libération. 17.

Une résonance difficile à décrire  
 comparable au filet ininterrompu de l'huile versée  
 ou à la vibration qui suit le son d'une cloche  
 continue le son de la syllabe AUM.  
 Celui qui parvient à saisir cette résonance  
 peut atteindre la connaissance de toutes choses. 18.

#### PRATIQUE DE CONTRÔLE DU SOUFFLE AVEC MÉDITATION SUR LA SYLLABE D'OBÉISSANCE

Au centre du lotus du cœur brille la syllabe divine  
 pareille à une flamme immobile de la grandeur du pouce.

Aspirant l'air par la voie de gauche, s'en emplir.  
 La syllabe AUM apparaît alors au centre du corps  
 entourée d'un halo resplendissant.

L'aspiration représente l'action créatrice,  
 le Créateur Brahmā  
 le maintien du souffle est l'action préservatrice  
 le Protecteur Vishnou  
 l'expiration est le repos, le Sommeil Éternel, Rudrā.  
 Tels sont les dieux du contrôle du souffle.

#### AUTRE MÉDITATION SUR LA SYLLABE D'OBÉISSANCE

Remuer le feu dormant de la pensée,  
 utilisant comme tisonnier les facultés mentales

et comme un autre tisonnier la syllabe d'Obéissance, alors apparaîtra la flamme cachée. 22.

Maintenir de toute sa force le son de la syllabe AUM jusqu'à ce que le souffle meure et que le son se dissolve. 23.

L'AUM solitaire doit rester immobile parmi le va-et-vient du souffle.  
Établi dans le cœur de tous les êtres, pareil au cygne, symbole de l'identité<sup>4</sup>, il resplendit comme des milliers de soleils.  
Ceux qui savent le percevoir, libérés de l'action, réalisent leur destin véritable. 24.

#### MÉDITATION SUR L'ASPECT FORMEL DU PRINCEPE DIVIN

Quand l'être mental ayant achevé le périple de la création, la duration et la destruction des trois mondes [le monde du corps, le monde de l'intelligence, le monde de l'âme], se dissout, il atteint le stage suprême qui est appelé Vishnou, l'Omniprésent. 25.

Dans le cœur est le lotus  
aux huit pétales, aux trente-deux étamines,  
en son milieu se trouve le Soleil,  
au milieu du soleil, la lune. 26. .  
Au centre de la lune est le Feu,  
au milieu du feu, la Lumière.  
Au centre de la lumière est un autel  
orné de multiples bijoux. 27.

Sur l'autel est Vishnou, le refuge du monde  
sans maquillage, sans que rien masque sa nature.  
Sur sa poitrine ornée de perles est la mèche de poils,  
signe de la Fortune, et le joyau issu de l'Océan. 28.

4. Le cygne est Hamsā, c'est-à-dire Aham-sah, « je suis lui ». C'est la formule d'identification que le souffle de la respiration prononce constamment.

Tel apparaît Vishnou l'Immense,  
limpide comme le pur cristal,  
répandant une clarté douce  
comme celle de milliers de lunes.  
Sur cette image il faut méditer pieusement. 29.

### MÉDITATION SUR LES TROIS DIEUX

Celui qui cherche la connaissance de l'aspect formel du Divin  
en aspirant l'air concentre sa pensée,  
dans le centre situé auprès du nombril,  
sur l'Omniprésent, Vishnou l'immense, aux quatre bras,  
couleur de la fleur du lin. 30.

En retenant son souffle il contemple  
dans la région du cœur Brahmâ, le Créateur, le Seigneur  
de l'Espace,  
l'ancêtre aux quatre visages  
couleur de rubis, assis sur la fleur de Lotus. 31.

En expirant l'air il perçoit dans la région du front,  
l'Être indivisible, Shivâ aux trois yeux,  
clair comme le pur cristal et détruisant l'erreur. 32.

### MÉDITATION DANS LE CŒUR ET SON RÉSULTAT

Le lotus du cœur, centre de la grâce divine, est inverti,  
sa fleur en bas, sa tige vers le haut.  
Il ressemble à la fleur du bananier.  
La totalité de la Connaissance  
en est la substance éternelle. 33.  
Ce lotus a cent pétales, un large péricarpe,  
sa durée est d'un siècle.  
Le Feu, la Lune et le Soleil sont là  
l'un au-dessus de l'autre. 34.



Ce lotus plein de l'énergie  
 du Soleil, du Feu, de la Lune  
 qui pend la tête en bas, se redresse soudain  
 par l'action de la Syllabe Sainte.  
 Alors saisissant la semence du cœur (la lettre A)  
 [le Yogi] s'unit à l'Atman immuable  
 [et réalise Vishnou, l'Omniprésent, dont le symbole est la  
 lettre A]. 35.

[Se mouvant alors dans l'Atman,  
 dans l'identité, « je suis l'Être » (Hamsä),  
 réalisée par l'instrument  
 de la syllabe d'Obéissance,  
 il atteint la Libération sans traverser la mort.]

[En vérité] il possède le Védä,  
 la Connaissance Éternelle,  
 celui qui a saisi la nature des trois Lieux,  
 des trois Voies, des trois Principes,  
 des trois Lettres, des trois Mesures  
 et de la demi-lettre [ou résonance qui les continue]<sup>5</sup>.

Celui qui perçoit la résonance indicible  
 qui continue le son de la syllabe AUM  
 comme le fil ininterrompu de l'huile versée,  
 comme la vibration d'une cloche,  
 possède le vrai savoir.

5. Les trois Lieux (Sthānā) sont les trois états de veille, de rêve, de sommeil profond.

Les trois Voies (Mārgā) sont celles de la fumée, de la flamme, de l'inaccessible (Dhūmā, Archi, Agāti).

Les trois Principes (Brahmā) sont les corps de l'Être individuel, le corps de l'Être cosmique, et l'Omniprésence ou forme la plus manifestée de l'Être causal (Vishvā, Virāj, Ōtri).

Les trois Lettres sont A, U, M.

Les trois Mesures sont la syllabe brève, longue et prolongée (Hrasvā, dīrghā, ploutā).

## DISSOLUTION DU SOUFFLE DANS LA DEMEURE DU BRAHMAN

Le Yogi, affermi dans la voie de la réintégration,  
aspire l'air [l'énergie vitale excrétoire à la base de la co-  
lonne vertébrale] vers le haut  
comme on aspire l'eau par une tige creuse de lotus. 38.

Puis réduisant à leur prolongement subtil  
identifié à la résonance qui suit la syllabe sacrée,  
les formes

(visuelles, mentales et vitales, qui représentent la forme  
grossière, subtile et causale)

assemblées au centre du lotus du cœur.

Il les conduit [par l'artère centrale du corps subtil]  
jusqu'au milieu des sourcils où elles se dissolvent enfin. 39.

Il réalise alors que le centre de l'immortalité  
est en arrière du front, entre les sourcils,  
à la racine du nez.

Là il découvre l'espace immense  
où réside l'Être Absolu. 40.

## LES SIX DEGRÉS DU YOGA

*C'est par la porte de l'artère centrale Soushoumnâ que les  
énergies vitales vont se perdre dans le centre de l'immortalité.  
Cette porte n'est pas ouverte à tous. Nul ne peut prendre  
conscience de l'artère centrale sans la pratique du Yoga.*

Il y a six degrés dans la pratique du Yoga :<sup>6</sup>  
les postures, le Contrôle du Souffle,  
l'Arrêt des perceptions des sens,  
la formation de la vision intérieure,  
sa contemplation ininterrompue  
et l'identification avec elle. 41.

6. Asânâ, Prânâ-nirodhâ, Pratyâharâ, Dhâranâ, Dhyânâ, Samâdhi.

## LES QUATRE POSTURES

Il y a autant de postures différentes  
qu'il existe d'espèces d'êtres vivants.

Seul Shivä, le Dieu Suprême, connaît leurs innombrables  
formes.

Les quatre postures principales sont la Posture de Réalisation,  
la Posture Favorable, la Posture du Lion et celle du Lotus<sup>7</sup>.

*Pour la Posture de Réalisation, presser l'emplacement du  
Yoni avec le talon gauche et placer le talon droit au-dessus  
du pénis. Le corps doit être droit et symétrique.*

*Pour la Posture Favorable, qui détruit l'effet des poisons,  
placer les [pieds, la pointe vers l'arrière, les] talons sous le  
scrotum, le long de la suture, et, avec les mains, presser for-  
tement les côtés des pieds.*

*Pour la Posture du Lion, presser la suture avec les talons,  
les pieds invertis, et placer les mains sur les genoux.*

*Pour la Posture du Lotus, qui guérit tous les maux et détruit  
les poisons, placer les deux plantes des pieds face en haut  
sur les cuisses.*

## L'EMPLACEMENT DE LA VULVE

Le premier centre du corps subtil est le « Centre de Base »,  
le Moulâdhârä, à la base de la colonne vertébrale.

Le second est le centre « Support de l'Individualité » (Sva-  
adhishtanä). 43.

L'emplacement de la Vulve, du Yoni, est entre les deux. C'est  
le centre érotique.

Le Centre de Base, près de l'anus,  
a la forme d'un lotus à quatre pétales.

En son milieu est le (Kundalinî) Yoni appelé le Centre éro-  
tique

[c'est le centre qui contrôle le détachement

7. Siddhâ-âsânä, Bhadrâ-âsânä, Simhâ-âsânä et Padmâ-âsânä.

et les attachements<sup>8</sup> de l'être individuel],  
et devant lequel les Réalisés s'inclinent avec respect.

Au milieu du Yoni se dresse, incliné vers l'arrière,  
le Lingü, le Phallus (emblème de l'âme Divine),  
son sommet rayonnant comme un joyau précieux.  
Ceux qui comprennent sa nature ont saisi le secret du Yoga.

### LES QUATRE CENTRES

#### *Le Centre de base (moulâdhârâ).*

Le centre de base a la couleur de l'or fondu. •  
Vibrant comme la trace de l'éclair, il est de forme carrée. 47.  
Il se trouve au-dessous de l'attache du sexe,  
au-dessus de la langue de feu.

#### *Le Centre « Support du Souffle Vital ».*

L'existence de l'être individuel est liée au souffle vital,  
dont ce centre dépend. Formé de six pétales,  
ce centre se confond avec l'organe sexuel.

#### *Le Centre de la Cité-Joyau.*

Le Centre de la Cité-Joyau est dans la région du nombril.  
Le corps en cet endroit est traversé par le souffle  
comme une pierre précieuse par le fil du collier.

#### *Le Centre du son-spontané*

Dans la région du cœur est le grand centre aux douze pétales.  
L'être vivant, esclave de la vertu et du vice,  
erre dans ce centre jusqu'à ce qu'il ait compris l'essentiel.

[Au delà sont le centre de la Pureté aux seize pétales situé  
dans la gorge, le Centre de Commande à deux pétales, dans

8. Si l'énergie, dirigée vers le haut, remonte jusqu'au cœur elle est la source du détachement; si elle demeure en place elle est la cause de l'attachement, de la sensualité.

le front, voisinant avec les centres de la Lune et du Soleil, et enfin, au-dessus, le centre des mille pétales.]

### LE POINT DE DÉPART DES ARTÈRES SUBTILES

Au-dessus du sexe et au-dessous du nombril est un centre bulbeux de la taille d'un œuf d'oiseau. C'est de là que sont issues toutes les artères du corps subtil au nombre de soixante-douze mille. Parmi ces milliers d'artères, soixante-douze seulement sont généralement décrites. 51.

Les principales sont les voies des dix énergies vitales. La première est Idâ, l'artère principale gauche, la deuxième Pingalâ, l'artère principale droite, la troisième est Soushoumnâ, l'artère centrale. Puis viennent Gândhârî en avant de l'artère centrale, Hastijihvâ en arrière de l'artère centrale, Poushâ et Yashasvinî qui vont aux oreilles, Alambousâ à l'attache des bras, Kouhou vers le sexe, Shankhinî vers les pieds.

Ce point de départ des artères subtiles est l'objet de la constante attention du Yogi.

Les trois artères par lesquelles passent les trois énergies principales sont gouvernées par la Lune, le Soleil et le Feu. Ces artères sont appelées Idâ, Pingalâ et Soushoumnâ.

Idâ est sur la gauche du Corps, Pingalâ sur la droite, Soushoumnâ est au centre. 55.  
Telles sont les trois voies des énergies vitales.

### LES DIX ÉNERGIES VITALES

Les dix énergies vitales sont celles qui gouvernent la respiration, l'excrétion, la digestion, la toux,

la circulation, l'éruption, le clignement des yeux, l'éternuement, le bâillement, l'assimilation<sup>9</sup>. Les cinq premières sont les plus importantes, mais les cinq autres sont également des principes vitaux. 57. Ces énergies, qui sont les formes de la vie, circulent dans les milliers d'artères subtiles du corps.

#### LA VIE DÉPEND ESSENTIELLEMENT DES ÉNERGIES RESPIRATOIRES ET EXCRÉTOIRES

La vie se meut dans le corps, à travers les artères de gauche et de droite, sous l'impulsion des énergies respiratoires et excrétoires. Elle est si évasive qu'on ne peut jamais définir où elle réside.

Comme une balle qui, lancée par le levier du bras, suit sa course, le principe vital, rebondissant entre les deux énergies, se meut sans arrêt. 59.

#### DURANT LA PRATIQUE DU YOGA, LES ÉNERGIES RESPIRATOIRES ET EXCRÉTOIRES SONT ORDONNÉES

Le souffle respiratoire est attiré par le souffle excrétoire et le souffle excrétoire est attiré par le souffle respiratoire comme un oiseau attaché à un fil [le tire et est tiré par lui]. Celui qui sait cela a compris [la technique du] Yoga.

#### LE SOUFFLE FORMULE D'IDENTIFICATION

L'expiration crée le son « ham » qui veut dire « je ».  
L'aspiration forme le son « sa » qui veut dire « lui ».  
L'être vivant quand il respire répète sans arrêt  
la formule d'identification « Hamsa, Hamsa, Je, Lui, Je, Lui,  
Je suis Lui ». 62.

9. Elles s'appellent respectivement : Prāṇā, Apāṇā, Sāmanā, Undānā, Vyāṇā, Nāgā, Kourmā, Krikarā, Devadattā, Dhananjayā.

Pendant un jour et une nuit l'être vivant répète 21.600 fois cette formule magique qui constitue l'Invocation sans paroles (Ajapâ-Gâyatri).

En prendre conscience conduit à la Libération. 63.

En cherchant simplement à en rester conscient,  
l'Homme se purifie de toutes ses fautes.

Il n'y a jamais eu, il n'y aura jamais un moyen de réalisation supérieur à celui-ci. Il n'existe pas de formule sacrée comparable, pas d'action dont le mérite soit égal.

#### COMMENT OUVRIR LA PORTE DE LA LIBÉRATION, EN ÉVEILLANT L'ÉNERGIE ENROULÉE

La Grande Déesse est endormie, son visage  
couvrant l'ouverture du passage qui conduit  
directement au Principe.

Éveillée par la flamme de l'Énergie Mentale,  
qu'attise le souffle vital, 66  
elle s'élève par l'artère centrale, entraînant son corps  
qui se déroule comme une aiguille entraîne un fil.

Le Yogi peut alors ouvrir le passage qui le sépare  
de la Libération comme on force une porte à l'aide d'une  
clef. 67-68.

Joignant les mains, affermi dans la posture du Lotus,  
appuyant fortement le menton contre la poitrine,  
toute sa pensée orientée vers le Principe, il attire  
fortement à maintes reprises vers le haut le souffle excrétoire  
et relâche le souffle respiratoire.  
Par la puissance de l'Énergie Enroulée, il atteint alors  
la réalisation totale (l'Identité avec l'Être). 69.

LA CHASTETÉ ET AUTRES PRATIQUES UTILISÉES  
COMME MOYENS D'ÉVEILLER L'ÉNERGIE ENROULÉE

Le Yogi, qui a perfectionné la posture du Lotus et qui réussit à faire pénétrer le souffle vital dans les trois artères subtiles et, l'y maintenant, à arrêter sa respiration, atteint à coup sûr la Libération.

Il doit se masser le corps avec la sueur produite par son effort et n'absorber rien d'acide, d'amer ou de salé. Le lait est la seule nourriture qu'il désire, et il se sent pleinement satisfait. 71.  
Si, observant les règles du Yoga, il reste chaste et se nourrit avec prudence, il atteindra sans effort son but dans le cours d'une année. 72.

C'est seulement lorsqu'il a réussi à faire remonter l'Énergie Enroulée au-dessus du centre bulbeux que le Yogi commence à percevoir la possibilité d'atteindre la Réalisation.

LES TROIS CONTRACTIONS

Il faut réduire la quantité d'urine et d'excréments qui se trouve habituellement dans le corps pour que l'union des deux énergies vitales (respiratoire et excrétoire) puisse s'accomplir. Même un vieillard retrouve la jeunesse s'il maintient constamment la « Contraction de la Base ». 74.

La contraction de l'anus, tout en pressant les talons sur l'emplacement de la vulve et en attirant l'énergie excrétoire vers le haut, constitue ce que l'on appelle la « Contraction de la Base » (Moulā Bandhā).

Le mouvement par lequel un grand oiseau prend son vol, 75, constitue ce que l'on appelle la « Contraction du



Volant ». Dans cette contraction, le ventre est tiré vers l'arrière et le nombril soulevé vers le haut. 76. On dit de cette contraction qu'elle est le Lion qui dompte l'éléphant de la Mort. Elle dessèche le flot de lymphe produite dans la tête et dont l'écoulement vers le bas est la cause de toutes les maladies. 77.

Puis vient la « Contraction du Réseau » (Jālandharā) qui guérit toutes les affections de la région de la gorge. La « Contraction du Réseau » est simplement la contraction du cou.

#### LA PRATIQUE DU GESTE DU « MOUVANT DANS L'ESPACE » (KHÉCHARI)

Quand la langue retournée pénètre dans la cavité du crâne (derrière la glotte) et le regard est concentré dans l'espace entre les sourcils, ceci constitue le geste du « Mouvant dans l'Espace ». L'élixir de vie ne peut plus alors se déverser dans le feu des organes digestifs qui le consomment, et le souffle vital n'est plus rejeté au dehors. 79.

Celui qui a perfectionné ce geste du « Mouvant dans l'Espace » ne connaît plus ni la maladie, ni la mort, ni le sommeil, ni la faim, ni la soif. 80.

Jamais il ne perd conscience, jamais il ne souffre de maladie. L'action ne marque pas, et le temps ne lie pas celui qui a réalisé le geste du Mouvant dans l'Espace. 81.

Quand la langue pénètre dans la cavité (Khé) du crâne, la pensée libérée peut se mouvoir dans l'éther (Khé). 82. C'est pourquoi ce geste est appelé le geste du Mouvant (chari) dans l'Espace (Khé). Devant lui s'inclinent avec respect les Réalisés.

**C'EST PAR LA PRATIQUE DU MOUVANT DANS L'ESPACE  
QUE L'ON PARVIENT A RÉALISER LE GESTE DE LA FOUDRE  
(VAJROLI) <sup>10</sup>**

Lorsque, par le geste du Mouvant dans l'Espace, la langue allongée pénètre dans la cavité du crâne, le sperme ne peut plus s'écouler au dehors même dans l'étreinte d'une femme habile. Celui dont la semence reste dans son corps n'a plus à craindre la mort. Tant qu'est maintenu le Geste de l'Espace,

10. Tout dans le passage suivant a un sens double. Du point de vue des pratiques exotériques de certaines formes de Yogā il réfère à l'union sexuelle et à son utilisation technique pour l'acquisition de certains pouvoirs. Mais son sens principal se rapporte à l'union intérieure des deux principes divergents, mâle et femelle, mental et vital, dans le corps subtil du yogi. Les deux principes sont connectés avec les deux énergies complémentaires qui règlent le système sexuel, le besoin physique et l'attraction mentale. Leur coordination est essentielle pour l'équilibre de l'homme physique, mais est encore plus importante pour le développement des énergies subtiles. Cette coordination présente un aspect essentiel de cet équilibre des forces intérieures qui permettent au yogi de prendre son essor vers les régions transcendantes. Tant que cet équilibre, cette conquête des instincts vitaux, n'ont pas été systématiquement accompli, les efforts purement mentaux vers la réalisation sont inévitablement voués à l'échec.

Certaines pratiques du Yogā sont basées sur un aspect du mécanisme sexuel qui demande à être étudié avec soin, car il est, pour l'individu principalement intellectuel, le seul qui soit réellement important.

Le développement sexuel est strictement lié au développement intellectuel. L'eunuque et l'homme sexuellement sous-développé ne peuvent être intellectuellement créateurs. La force virile et la puissance intellectuelle vont de pair et sont strictement liées l'une à l'autre. Par ailleurs, l'acte sexuel vide le corps de cette énergie accumulée et temporairement diminuée la mémoire, l'imagination, le pouvoir de comprendre.

Lorsque l'être humain est tout entier tendu dans un effort pour saisir les conceptions les plus difficiles, celles qui exigent l'effort complet de toutes ses facultés, l'état physique qui le lui permet est un état où le corps est saturé d'énergie érotico-intellectuelle accumulée. Il en résulte une série de pratiques de Yogā qui stimulent les centres érotiques et en même temps permettent de contrôler la dépense de la précieuse matière spermatique.

Ce phénomène qui lie la vitalité intellectuelle à la vitalité sexuelle est nécessairement réalisé instinctivement par tous ceux qui ont besoin d'une acuité mentale extrême à des fins créatrices. Ceci conduit les artistes, les penseurs, les savants à la recherche de certains stimulants érotiques tout en réduisant au minimum la dépense spermatique, tendance qui explique certaines particularités sexuelles communes chez les artistes et intellectuels d'un certain niveau.

La conviction que le progrès intellectuel est lié à la force virile contrôlée se rencontre partout dans la pensée hindoue et explique la place considérable donnée au symbolisme et aux représentations érotiques tout en recommandant certaines règles de continence et de morale.

« L'Être n'est pas à la portée des impuissants. »

Et la prière qui précède les principaux Oupanishads contient la phrase significative :

« Qu'ensemble nous augmentions notre force virile. »

la semence ne s'écoule plus. Si même, par accident, l'éjaculation se produit et le sperme s'écoule dans le vagin, il est à nouveau aspiré fortement à l'intérieur du pénis à l'aide du geste du Yoni, le Geste de la Vulve.

#### LA CONNAISSANCE DE L'UNION DES DEUX SEMENCES CONDUIT A LA LIBÉRATION DÈS CETTE VIE

La semence qui est le point-limite entre deux états est de deux sortes, une blanche et une rouge. 86.

La blanche est le sperme, la rouge le flot de sang. Ce sang qui se trouve dans le centre de la vulve [près du centre de base] a la couleur du corail. 87. [C'est le Principe Féminin, le Principe Vital.] Le sperme, le Point-limite [ou Principe Mental] a son origine dans le centre Lunaire entre les sourcils. L'union des deux principes subtils est une réalisation difficile.

Le sperme correspond à l'Être, à Shivä, le flot de sang à l'Énergie, Shakti. Le Point-limite est le Principe Lunaire, le sang, le Principe Solaire. 88.

Le mélange des deux produit un corps transcendant. Quand la Semence rouge, stimulée par le vent qui la porte, s'unit au Principe Solaire dans l'espace [de la tête] un corps divin est formé. Dans la semence blanche est la Lune, dans la semence rouge, le Soleil. 90.

Celui qui a réalisé l'union des deux en une seule perception est arrivé au secret même du Yoga. 91.

#### LA PRATIQUE DU GRAND GESTE (MAHA-MOUDRA)

La Posture appelée le Grand Geste purifie les artères subtiles de toute impureté, réunit les principes lunaire et solaire, 91. dessèche les humeurs [mauvaises du corps]. 92.

Le menton appuyé contre la poitrine, le talon gauche pressé

à l'endroit du passage de la vulve, le pied droit étendu est tenu avec les deux mains. Remplissant d'air les deux parties du ventre, laisser le souffle sortir peu à peu. Tel est le Grand Geste qui détruit les obstacles. 93.

*Ici finit le contrôle respiratoire (prânâyamā).*

*Le Retrait des Sens (pratyāharā) consiste dans l'abandon de toute notion du moi localisée dans le corps et dans ce qui diffère de l'Atman, du soi véritable.*

*Savoir que rien d'autre que le Brahman, que le Principe Suprême n'a de réalité est la Concentration (Dhāranā).*

*La réalisation de l'identité du moi individuel et de l'Être Universel, de soi-même et du Brahman constitue la Contemplation (Dhyānā).*

*La disparition de toute distinction entre les trois éléments de la contemplation, — contemplateur, contemplé et contemplation, — est l'identification supra-mentale (Nirvikalpā-Samadhi).*

*Tels sont les dix degrés du Yoga.*

#### LA VISION DU SOI DANS LE CŒUR

Maintenant nous décrirons la vision du Soi, de l'Atman. A l'endroit du cœur est un [centre subtil qui a la forme d'un] lotus à huit pétales. En son centre, formant un cercle de taille minuscule se trouve située l'âme individuelle (jīvātman) qui apparaît comme une source de lumière. Tout ce qui existe existe en elle, et c'est d'elle que dépend toute perception comme toute action. Elle exprime sa croyance en sa propre existence dans des expressions telles que « Je suis libre. J'agis. Je jouis. Je suis heureux. Je souffre. Je suis borgne, boiteux, sourd-muet, maigre ou obèse ». 93-1.

Quand [dans le lotus du cœur] la notion du moi se pose sur le pétale qui est en avant, le pétale de l'Est qui est blanc, toutes les inclinations du mental se tournent vers la confort, vers la vertu. 93-2.

Quand elle se pose sur le pétale du Sud-Est (en avant, à droite), le pétale du Feu, qui est rouge-sang, le sommeil et la paresse prédominent. 93-3.

Quand elle se pose sur le pétale de droite, le pétale du Sud, qui est de couleur sombre, l'inimitié et la colère prédominent. 93-4.

Quand elle se pose sur le pétale du Sud-Ouest (en arrière, à droite) qui est bleu sombre, la tendance vers les actions mauvaises et la cruauté prédominent. 93-5.

Quand elle s'arrête sur le pétale de l'Ouest (vers le dos) qui est couleur de cristal, le goût du jeu, de l'amusement prédomine. 93-6.

Quand elle s'arrête sur le pétale du Nord-Ouest (en arrière, à gauche), le pétale de l'Air, couleur d'émeraude, il y a tendance à l'agitation et au détachement. 93-7.

Quand elle s'arrête sur le pétale du Nord, le pétale de gauche qui est de couleur jaune, le désir du plaisir et de la sensualité apparaît. 93-8.

Quand elle s'arrête sur le pétale du Nord-Est (en avant, à gauche), couleur de lapis, la charité et autres formes de la bonté apparaissent. 93-9.

Quand elle s'arrête sur les points de jonction [des pétales], de terribles maladies de vent, de bile, de phlegme se manifestent. 93-10.

Lorsque la notion du moi se pose au centre du Lotus, l'âme individuelle prend conscience de toutes choses. Elle chante, elle danse, elle se rappelle et se réjouit. 93-11.

Quand le regard se fatigue [dans cette contemplation intérieure], pour le reposer il faut tracer [mentalement] un pre-

mier cercle et se laisser dissoudre en son milieu. Cette première ligne est de la couleur de la fleur de Bandhukâ. C'est là que se trouve localisé l'état de sommeil. Au milieu du sommeil est l'état de rêve. C'est dans l'état de rêve que se créent les formes irréelles perçues par la vue, par l'ouïe, par l'imagination. Puis le regard intérieur à nouveau se fatigue. 93-12.

Pour enlever cette fatigue il faut former un autre cercle et se laisser dissoudre en son milieu. Ce second cercle est de la couleur de l'insecte Indrâ-kopâ (Colère d'Indrâ). Là se trouve situé l'état de sommeil profond. Dans l'état de sommeil profond il n'existe pas d'autre conscience que celle de l'Être Suprême. C'est une sorte de Communion perpétuelle (nityâ-bodhâ) qui conduit à la réalisation de l'identification avec Dieu. 93-13.

Traçant un troisième cercle, le Moi se dissout en son centre. Ce troisième cercle a la couleur du rubis. Là commence le quatrième état, l'état au delà des formes. Dans cet état il n'existe plus d'autre pensée que celle de l'Être Suprême. La Communion Perpétuelle est maintenant réalisée.

Peu à peu il atteint le repos.

Ayant réussi par sa fermeté

à transférer ses facultés mentales dans l'Atman même,

il ne connaît plus l'existence d'aucune autre notion. 93-14.

Ayant réuni les énergies respiratoires et excrétoires, il perçoit tout l'Univers comme la forme du Soi, de l'Atman. Au delà du quatrième état tout devient joie, la notion même de dualité est abolie. Cet état de bonheur parfait dure aussi longtemps que le corps survit. Ensuite viennent l'identification à la forme du Soi et la Libération Finale. Telle est la voie de la Vision du Soi. 93-15.

Faisant passer le souffle vital

par la grande porte [de l'artère centrale]

et maintenant la contraction du Réseau,

il s'élève avec l'aide du souffle

au-dessus du triangle [du centre de base]

et réalise la vision de l'Infaillible (du Suprême Brahman). 94.

## LA VISION DU SOI PAR L'AUDITION DU SON-PRIMORDIAL

Il faut concentrer la pensée au-dessus du triangle [au milieu du centre de base] sur les couleurs propres aux cinq éléments, en commençant par la terre, le jaune, et sur les cinq énergies vitales, en commençant par l'énergie respiratoire, ainsi que sur la semence, la couleur et l'emplacement de ces énergies.

La lettre Y (qui est située dans le cœur)  
a la sombre couleur bleuâtre des nuages.  
Elle est la semence de l'Énergie Respiratoire.

La lettre R est la semence du Feu, de l'Énergie Excrétoire  
Couleur de Soleil. [Elle est située dans l'anus.] 95.

La lettre L, forme de [l'élément] Terre,  
est l'Énergie Circulatoire.  
Elle a la couleur de la fleur de Bandhoukâ  
et est répandue dans tout le corps.

La lettre V est la semence de la vie.  
Elle est l'énergie qui contrôle la toux.  
Elle a la couleur de la nacre.

La lettre H, pareille à l'Ether,  
est la forme de l'Énergie Digestive.  
Couleur de cristal, elle circule  
par les soixante-douze mille artères du corps  
dans le cœur, le nombril,  
le nez, les pieds et les orteils. 97.  
Elle atteint jusqu'aux deux cent quatre-vingts millions  
de pores des poils.

Les Énergies Respiratoire et Digestive  
sont les formes d'une même énergie.  
De même [les différentes facultés] de l'être vivant  
ne sont que les manifestations d'un seul Moi. 98.

Contrôlant les trois temps du rythme respiratoire,  
l'esprit solidement concentré, 99 le Yogi  
attire peu à peu toutes ses perceptions  
dans la cavité du lotus du cœur.  
Unissant ensemble les énergies respiratoire et excrétoire,  
il s'élève graduellement à l'aide de la syllabe AUM  
[vers le centre des mille pétales,  
le centre de Commande derrière le front]. 100.

Contractant le cou [dans la contraction du réseau]  
et le sexe [dans la contraction de la vulve],  
il prend conscience de la bienfaisante artère Sôushoumnâ  
qui se dresse au-dessus du Centre de Base  
comme la tige fibreuse d'un lotus. 101.

Là on rencontre le son de la conque marine  
et tous les autres sons harmonieux,  
et parmi eux le son non manifesté  
qui sort du manche du luth, de la Vinâ (la colonne vertébrale),  
correspondant au son en puissance  
de la phrase pensée, mais non prononcée  
qu'on appelle le son intermédiaire, Madhyamâ. 102.

Ce son qui passe à travers  
le trou de la voûte éthérée  
ressemble au cri strident du paon.  
Au centre de la caverne du crâne,  
au croisement des quatre voies<sup>11</sup>,  
le Soi, l'Atman, trône, resplendissant  
comme le Soleil au milieu de l'espace.  
Là aussi, entre les sourcils,  
dans l'ouverture Principielle  
se trouve l'Énergie Suprême. 104.

La pensée, qui elle-même cessera bientôt d'exister,  
peut alors contempler son propre Soi,

11. Les trois artères subtiles et l'ouverture du sommet.



l'Atman, l'Homme Éternel  
orné des vingt-et-un attributs glorieux.  
Elle perçoit le Son-Intérieur  
qui est son rayonnement,  
le Son qui forme le point-limite  
d'où commence l'Être Transcendant,  
Shivā, le Dieu Suprême.

L'Être individuel, quand il a contemplé l'Être Absolu,  
cesse d'avoir une existence distincte  
et se perd dans l'immensité du Tout.

*Traduit du sanscrit par ALAIN DANÉLOU.*

### III

## INFLUENCES ET SIMILITUDES



## L'HÉSYCHASME : YOGA CHRÉTIEN ?

Dans la mesure où l'on peut définir le Yoga comme une « technique spiritualisante », il est légitime de parler d'un « Yoga chrétien ». Le but du présent article est d'en faire connaître les techniques somato-psychiques et d'expliquer le sens et la valeur qu'y attachent les orthodoxes qui les mettent en œuvre.

Pour faciliter l'exposition du sujet on peut distinguer trois groupes principaux d'exercices ascétiques :

Les premiers ne portent que sur le corps et n'influencent l'âme (*psychè*) et l'esprit (*pneuma*) qu'indirectement, dans la mesure où l'homme « total » s'en trouve modifié; ce sont les exercices dits de « mortification » : le jeûne, la veille, le travail harassant, la chasteté, etc.

Les seconds plient le corps à certaines exigences qui ont des répercussions directes sur la vie psychique et indirectes sur la vie spirituelle — ils sont à peine connus en Occident, et formeront l'essentiel de cet article.

Les derniers sont des exercices ascétiques qui mettent en œuvre les puissances psychiques de l'homme et ont des répercussions corporelles : ce sont essentiellement la méditation et certaines formes de la prière, qui sortent du cadre de notre sujet.

### I. — ASCÈSE DE MORTIFICATION

L'homme a été créé du néant : voilà la vérité première devant laquelle nous place la Révélation biblique; il n'a aucun fondement

ontologique ni en soi ni en Dieu : rien n'a précédé l'existence du Cosmos dont l'homme est partie intégrante; et aucun lien génétique ne relie l'homme à son Créateur. Le « chaos » dont parlait la pensée antique n'était qu'un néant relatif, celui de la nullité plutôt que celui du non-être — un « être » informe et confus, celui que nous dépeint le Livre de la Genèse dans son second verset : « La terre était informe et vide; il y avait des ténèbres à la surface » (« Or la terre était flot et chaos; et ténèbre sur la face du gouffre », selon la version d'Edmond Fleg), car pour l'antiquité, seul l'être ordonné avait une existence. Le néant vrai, absolu, celui qui précède la création de la première créature, dépasse les possibilités de la pensée naturelle, car il n'est pas une absence, ou un vide, ou bien un amenuisement de l'être qui deviendrait imperceptible : il est au contraire la Présence par excellence de l'Unique, du Seul Réel, Transcendant et Inconnu jusqu'à ce qu'il veuille Se révéler; le chaos est une implénitude du créé; ce qui précède l'apparition de la créature, c'est la plénitude de l'Incréé, que Dieu seul connaît, et révèle. Point de commune mesure, point de filiation naturelle entre Dieu et l'homme dont le seul point d'appui est la Volonté divine, qui, acceptée, lui ouvre l'accès à la vie — qui est participation à la Vie de Dieu. Et c'est à l'homme tout entier que cette vie est offerte : corps, âme et esprit, il est appelé à connaître Dieu, à communier à la vie divine. Car c'est l'homme total qui est à l'Image de Dieu.

Pour atteindre à sa fin dernière, l'être créé doit donc s'ouvrir à Dieu, dépasser sa propre limitation et se déployer à la mesure de l'Incréé; mais, outre cette tâche ontologique, une autre tâche lui incombe depuis sa chute : devenu un sous-homme, il doit redevenir ce qu'il était à l'origine avant de pouvoir accomplir sa vocation et répondre pleinement à l'appel de son Dieu.

L'harmonie de la nature humaine comporte une hiérarchie de ses parties constitutives : le corps doit être soumis à l'âme (*psychè*) et cette dernière à l'esprit (*pneuma*); quant à l'esprit de l'homme (*nephesh*), il communique avec le Souffle, l'Esprit de Dieu dans l'homme (*rouah*), puissance de vie et source de son immortalité. Tant que cette hiérarchie n'est pas détruite, l'homme reste « conforme » à Dieu, son « semblable » : il est capable de recevoir Dieu et de le manifester.

Mais l'homme est créé « souverain » : il peut déterminer sa destinée; sa contingence même assure son indépendance : aucune

nécessité interne n'a contraint Dieu à l'appeler à l'existence; inutile à la plénitude de l'être divin, il est posé en face de son Créateur. S'il Lui fait défaut, s'il s'en détourne, c'est l'intégrité de sa nature qu'il engage et met en danger : il peut cesser d'être le semblable de Dieu ou bien s'unir à Lui. Dans le premier cas, à la tâche ontologique de dépassement du créé, s'ajoutera pour quiconque voudra réaliser sa vocation une tâche nouvelle : retrouver l'harmonie perdue.

Il n'est ni possible ni désirable, dans les limites de cet article, de préciser tous les termes de la chute; mais pour le point qui nous occupe, il est intéressant de noter qu'elle a été à la fois soudaine et progressive : « Et la mort s'implanta peu à peu », dit le Livre de la Genèse; soudaine, la chute l'a été dans ce sens qu'un changement profond et radical s'est produit dès l'abord que l'on peut définir par le terme de « fragmentation » : Dieu et l'homme se sont trouvés être détachés l'un de l'autre; l'Esprit de Dieu en l'homme (*rouah*) est devenu non seulement différent, mais étranger à l'esprit de l'homme (*nephesh*); il a cessé d'être la source de vie, et l'homme resté seul n'a plus eu qu'à mourir; la triple harmonie hiérarchique du corps, de l'âme et de l'esprit s'est trouvée brisée dès que l'esprit de l'homme n'a plus été le chenal par lequel la vie s'épanchait dans l'âme et vivifiait le corps; et, séparé de la source divine de Vie éternelle, l'homme a dû chercher un appui pour son existence dans l'ordre naturel. Nous lisons au second chapitre de la Genèse (verset 16) : « Tu pourras manger de tous les arbres du jardin », mais après la chute : « Le sol sera maudit à cause de toi : c'est à force de peine que tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie ... et tu mangeras l'herbe des champs. »

Au lieu de communier à la vie de Dieu, Adam doit participer à la vie du monde matériel et de ce fait s'y intégrer jusqu'au jour où la terre reprendra ce qui lui appartient : « ... jusqu'à ton retour à la terre d'où tu as été pris : car poussière tu es, et à la poussière tu retourneras ».

Mais ceci n'est que la première étape de cette intégration de l'homme au monde matériel dont il eût dû se dégager ou plutôt dans lequel il eût dû intégrer l'Esprit divin : « Mon Esprit ne restera pas toujours dans l'homme, car l'homme n'est que chair... » (Genèse, vi, 3). Une fois séparé de Dieu, l'homme glisse sur la pente où le pousse l'esprit du mal dont il s'est fait l'esclave :

« L'Éternel vit que la méchanceté des hommes était grande sur la terre et que toutes les pensées de leur cœur se portaient chaque jour uniquement vers le mal » (Genèse, VI, 5), et le déluge survint; et lorsque seuls restèrent vivants ceux que le mal n'avait pas corrompus, mais qui cependant ont hérité de la fragilité progressive de leurs parents, le Seigneur « dit à Noé et à ses fils : ... vous serez un sujet de crainte et d'effroi pour tout animal de la terre, et pour tous les poissons de la mer : ils sont livrés entre vos mains; tout ce qui se meut et qui a vie vous servira de nourriture; je vous donne tout cela comme l'herbe verte ».

Ce *droit* de manger tout « ce qui se meut et qui a vie » apparaît donc comme la cruelle rançon d'une déchéance croissante, non comme une dignité conférée à l'homme : incapable de vivre de la Grâce de Dieu, sans vie intrinsèque, l'homme désormais dépend complètement du monde créé, de la matière dans laquelle il s'engage de plus en plus; il en tire sa vie et sa mort, une vie précaire et momentanée dont le terme est son retour à la poussière.

Revenir à la vie voudra donc dire entre autres choses rompre avec l'emprise de la matière, redevenir « autonome ». « Hélas! j'ai rendu ma chair vivace », proclame une hymne orthodoxe; l'opposition de deux termes : la chair et le corps, est frappante et claire : la chair, c'est le corps dépourvu de vie divine et qui ne maintient son existence que dans l'ordre de la matière; le corps, c'est la matière humaine pénétrée de l'Esprit de Dieu, revenue à l'harmonie et libérée des servitudes qui sont familières à sa nature déchue, quoique étrangères à elle de par sa vocation.

La lutte contre la chair est donc la lutte pour la reviviscence du corps, et le terme de mortification y acquiert sa vraie valeur : ce qui doit être tué, c'est la passion, la dépendance; ce qui doit être détruit, c'est la servitude; mais cette lutte n'est pas un meurtre non plus qu'elle n'est uniquement négative : nous appartenons au monde déchu qui a succédé au monde antédiluvien, et il ne suffit pas de *renoncer* à ce qui est pour nous source de vie pour *acquérir* une vie nouvelle. L'ascèse de mortification n'a de sens que dans la mesure où elle s'associe à une ascèse constructive qui nous rend aptes à recevoir la Vie divine et à « vivre de la Parole de Dieu », en un mot qui nous ouvre à Dieu; elle n'est possible que si, en même temps que nous nous dégageons du monde matériel, nous prenons pied dans le monde divin; et le progrès dans ce deuxième sens doit précéder l'œuvre de renonciation ou tout au moins aller

de pair avec elle, faute de quoi la « chair » meurt avant que le « corps » ne soit revenu à la vie.

Les divers éléments de cette ascèse — jeûne, continence, veille, travail — n'appellent aucun commentaire. Ils ont chacun une valeur particulière et ne peuvent être utilisés *promisue*. Si la veille conduite jusqu'aux limites des possibilités individuelles donne à l'intelligence une acuité et une fulguration inconnues sans elle, le jeûne ramène l'homme en soi, l'aide à faire « coïncider son être psychique avec les limites de son corps »; et l'ascèse de la soif est une des conditions nécessaires au progrès dans la prière intérieure. Par ailleurs, il est intéressant de noter, et important de savoir, qu'on ne peut s'adonner avec succès à un exercice ascétique sans se livrer simultanément aux autres : on ne peut prier sans jeûner et sans veiller, mais il est encore plus impossible de jeûner et de veiller si l'esprit de prière ne nous pénètre : c'est là la raison pour laquelle les vies de saints mesurent le progrès spirituel en termes, qui nous semblent si étranges, de longues veilles, de jeûnes à peine croyables... Il s'agit bien là de « mourir à la terre » et de revivre en Dieu, de se hausser par un effort constant et concerté à la hauteur de sa nature vraie par une lutte qui redresse et libère, qui tue le germe de mort pour que la vie porte fruit et triomphe.

## II. — TECHNIQUES SOMATO-PSYCHIQUES

L'ascèse de mortification est commune à l'Occident et à l'Orient chrétiens; celle qu'il me faut exposer maintenant est propre à l'Eglise orthodoxe. Elle a été établie et admirablement développée par les maîtres de tradition hésychaste.

L'hésychasme (de ἡσυχία : paix, repos), école ou plutôt tradition spirituelle, a eu son épanouissement le plus grand entre le XI<sup>e</sup> et le XIV<sup>e</sup> siècle dans les monastères et les solitudes du mont Athos. Ceux qui seraient curieux d'en connaître les origines et l'histoire liront avec profit les deux admirables articles du « Moine de l'Eglise d'Orient » que la collection Irénikon a publiés sous le titre de la *Prière de Jésus* (Chevetogne, 1952); une étude détaillée de la « Technique psychologique de l'Hésychasme byzantin », due au professeur Wunderle, a paru en 1938 dans les *Études Carmélitaines*; qu'il nous suffise donc de dire que l'hésychasme pose la



paix intérieure comme nécessité première et comme ultime réalisation de la vie spirituelle : paix terrestre intelligible, à la fois corporelle et mentale, qui ouvre la voie à la paix ineffable de la contemplation lumineuse de Dieu. L'ascèse hésychaste porte sur l'être tout entier : elle fait usage de chacune de ses puissances et unit chacune d'elles à l'Esprit de Dieu. La place que la paix y occupe est loin d'en faire un quiétisme oriental, comme on le croit trop souvent : la paix n'est pas absence de lutte, mais absence d'incertitude et de trouble.

La chute, avons-nous dit, a plongé l'homme dans la matière et l'a soumis aux mécanismes de ses lois; non seulement il s'est alourdi corporellement et est devenu tributaire du monde qu'il devait dominer et guider, mais, dans son être mental même, l'homme s'est lié et incorporé au monde créé et déchu; il ne peut plus ni penser ni sentir autrement que dans la forme de ce monde matériel, de ce monde fourvoyé, en utilisant les images qu'il offre, et incapable d'échapper à la succession, car la pensée est devenue discursive. Lors même qu'il essaie de s'en dégager, grâce aux mécanismes de l'abstraction, c'est dans le cercle vicieux du créé et de ses mécanismes qu'il se meut selon le mode, devenu normatif, du discours. Le retour à la norme vraie consiste donc dans l'établissement de l'attention parfaite hors d'atteinte de la dissipation, dans la stabilité du simple regard.

Notons d'abord que l'attention est, dans l'expérience spirituelle, non seulement une concentration des forces divergentes de l'intellect, mais la focalisation de l'être entier, sa sommation en un point, un parfait recueillement qui le libère du déroulement discursif et l'établit dans « l'éternel maintenant de Dieu » par le silence intérieur, dans l'amour-adoration. Ce point de sommation parfaite est appelé le « cœur »; ce dernier n'est pas le « siège des émotions » non plus que le cœur anatomique : c'est le « centre » de la vie humaine, le lieu d'où jaillit la vie et où elle se retire en dernier ressort. Trouver le « lieu du cœur » veut donc dire établir sa vie intérieure, et partant sa vie tout court, dans la parfaite stabilité et dans une souveraine et immuable indépendance, et atteindre la paix recherchée.

Toute l'ascèse corporelle qui est liée à sa recherche et à son utilisation est fondée sur une constatation psycho-physiologique qui nous semble fort simple, mais dont la découverte empirique tient du génie : savoir que toute activité psychique comporte une

répercussion somatique et qu'inversement les attitudes et les mouvements du corps peuvent favoriser, voire provoquer des états mentaux. Le corps, de façon sensible ou imperceptible, prend part à tout mouvement de l'âme — qu'il s'agisse de sentiment, de pensée abstraite, de volition ou même d'expérience transcendante. Cette réponse du corps est double : il prend part à l'effort d'attention du sujet, et il s'adapte à son thème; il est de notoriété universelle que l'effort d'attention s'accompagne d'un froncement du sourcil et d'un durcissement du masque, que la colère, la joie et chacune de nos émotions s'exprime en gestes et en attitudes; nombreux sont ceux qui ont noté que notre corps tout entier participe à des activités mentales : les jambes du *Penseur* de Rodin « pensent » avec la même intensité que son front. Quant à l'adaptation corporelle au thème de la pensée, sa preuve n'est plus à faire : la psycho-physiologie nous a appris qu'à chaque représentation correspondent des sensations cénesthésiques, des activités glandulaires, une mise en tension motrice caractéristiques. Ce double processus ne se déroule pas de façon quelconque : s'il est vrai que l'organisme entier participe à chaque événement mental, il n'est pas moins vrai que, dans les divers cas, ce sont des régions différentes de l'organisme qui sont intéressées de façon dominante, au point que, à l'occasion, telle région semble être seule mise en branle, et que des mécanismes d'exclusion mutuelle interviennent, liés aux antagonismes physiologiques bien connus.

Par ailleurs, un même thème, suivant qu'il est pensé ou senti, qu'il s'oriente vers l'action ou demeure quiescent, qu'il provoque tel ou tel jugement de valeur (et ce dernier caractère est d'importance en pratique ascétique), met en œuvre des centres différents de sommation de l'être, de concentration de l'attention. Le « thème fraie sa voie ».

Seule la pensée errante, non sous-tendue par un état thymique défini, est dépourvue de lieu physique : elle bourdonne dans la tête et réveille des réactions somatiques passagères qui, à l'occasion, peuvent devenir elles-mêmes centres d'attraction pour la pensée qui leur a donné naissance et la fixer de façon souvent inattendue. Cette pensée errante est déterminée par le mécanisme complexe des associations d'idées autogènes, des impressions reçues du milieu extérieur et des vagues subconscientes mises en branle au hasard de la méditation; elle a une valeur intellectuelle médiocre, mais présente dans la vie ascétique des dangers réels, car

trop souvent elle se comporte comme l'apprenti sorcier de Goethe.

Dès qu'apparaît une pensée directrice ou un maître sentiment toute l'activité psychique s'unifie alentour, acquiert une plus grande simplicité, une cohésion plus grande; le champ de conscience se rétrécit et s'éclaire, et simultanément se définit un lieu de concentration de l'attention.

L'expérience des ascètes orthodoxes en a défini un certain nombre et les a spécifiés par des caractères somato-psychiques qui permettent de les reconnaître. Indiquons-les brièvement :

### 1. *Centre crânien cérébro-frontal.*

Il est localisé, en gros, à la région intersourcilière; peut-être est-il plus sage de ne pas aller plus avant; car les témoignages des auteurs ne fournissent aucune base pour des localisations plus exactes; il nous semble (mais ceci n'est qu'une supposition personnelle) qu'il se situe à l'intersection des axes orbitaires lorsque le regard se dirige vers la région frontale. Ce lieu correspond à une pensée abstraite d'une intellectualité très pure; elle peut être très intense, très lucide et pénétrante, mais elle est complexe et instable car elle est régie par les lois de l'association; son unification autour d'un thème exige un grand effort de concentration volontaire qui en suspende le libre jeu anarchique; il entraîne la fatigue, puis il se brise, à bout de forces, et la pensée se dissipe. C'est le mode de pensée communément employé lorsque nous cherchons la solution d'un problème ou que nous nous appliquons à résoudre une difficulté qui requiert toute la force vive et toute l'agilité de notre intellect.

### 2. *Centre bucco-laryngé.*

Sans quitter complètement la région intersourcilière, la pensée peut se lier et s'incorporer au mot qui l'exprime; celui-ci, au lieu de n'être que pensé, est évoqué, ressenti, savouré; il acquiert une puissance évocatrice propre de par les valeurs émotionnelles (thymiques) dont il se charge et retentit sur la pensée plus qu'il ne le faisait dans le cas précédent. Les termes de la pensée perdent de leur abstraction, s'enrichissent d'une certaine coloration thymi-

que qui leur manquait et acquièrent une valeur représentative plus grande; leur dynamisme s'accroît d'autant; et cependant, la pensée, essentiellement discursive, fixée faiblement par l'élément émotionnel attaché au mot, reste en grande part à la merci du jeu des associations irrationnelles; pour se maintenir dans les limites qu'elle se fixe, il lui faut lutter; elle reste instable; à la longue elle se dissipe et meurt. C'est cependant la forme de pensée la plus commune : celle de l'intelligence qui s'exprime dans la conversation, la correspondance, et dans les premiers stades de la prière. Elle est à la base de l'oraison jaculatoire. Le lieu physique qui lui correspond se situe dans l'aire bucco-laryngée. Des localisations secondaires pourraient être définies.

### 3. *Centre pectoral.*

Il est situé à la partie supérieure et médiane de la poitrine. Ou bien l'orant reste très proche encore de son expérience précédente : pensées et sentiments y vibrent alors en même temps qu'ils sont exprimés et goûtés par les organes de la voix (haute, chuchotée ou muette); ou bien il est sur la voie du progrès vers le centre d'unification et de concentration parfaites, et sa prière reste silencieuse : « Le silence de l'âme, a dit saint Isaac le Syrien, est le mystère du siècle à venir. » La stabilité de la pensée, déjà manifestement colorée d'un élément thymique, est beaucoup plus grande que dans les cas précédents, mais c'est encore la pensée qui définit la coloration émotionnelle et qui est modifiée par elle; aussi est-elle riche et variée malgré un accroissement d'unité; elle ne cède pas spontanément; si elle faiblit à la longue, ce n'est pas par l'effet d'une défaillance de l'effort d'attention intellectuelle qui est moindre, soutenue qu'est l'intelligence par la charge émotionnelle de la pensée, mais par un effondrement de la tension thymique.

### 4. *Centre cardiaque.*

Il est situé « à la partie supérieure du cœur, un peu au-dessous du mamelon gauche », selon les Pères grecs; « un peu au-dessus », selon Théophane le Reclus, l'évêque Ignace Briantchaninoff et d'autres. Peut-être, en tenant compte d'un ensemble d'indications

disséminées, pourrait-on se risquer à dire que le lieu du cœur est lié au sinus carotidien; il nous semble cependant plus sûr de ne pas chercher à établir de correspondances anatomiques trop rigoureuses et de nous contenter de la terminologie approximative en usage, car plus de précision n'apprendra rien à ceux qui ne connaissent pas par expérience les lieux dont il est question, et l'approximation est plus que suffisante pour ceux qui savent ce dont il s'agit.

L'attention est fixée « au-dessus du cœur, dit Théophane le Reclus, comme sur une tour de guet d'où l'esprit surveille les pensées et les sentiments qui cherchent à s'introduire dans la citadelle sacrée, dans le sanctuaire de la prière ». C'est le lieu physique de l'attention parfaite. Ses caractères ont trait à la fois à l'élément intellectuel (noétique) et à l'élément émotionnel.

La pensée concentrée au cœur atteint à une cohésion complète : elle est sous-tendue par un élément thymique *un*, d'une intensité telle que rien d'étranger à lui ne peut se greffer sur elle ni la pénétrer. La puissance de la charge émotionnelle que possède en propre le thème qui occupe la pensée est suffisante à écarter toute inférence étrangère; la vie intérieure tout entière est « instantanée », c'est-à-dire établie dans un Présent durable et réduite à l'unité; toute émotion puissante peut être l'origine de ce mode de concentration : dans l'ordre de la vie séculière ce peut être une joie intense ou une grande douleur; dans l'ordre de la vie spirituelle, c'est une rencontre avec le Dieu vivant, la perception de la Présence réelle et de la réalité de la Présence personnelle de Dieu, expérience primordiale de toute vie chrétienne.

L'intelligence n'a aucun effort à faire pour que l'attention ne se dissipe pas; elle remplit son rôle véritable : elle voit et discerne; toutes ses activités sont aspirées du dehors au dedans, fixées à ce lieu physique par un attrait tout-puissant et maintenues là par une force étrangère à elles, et pourtant « plus intime à l'âme que l'âme même » (Nicolas Cabasilas), qui avive le cœur et fait l'unité dans la pensée. Libérée par cette « captivité bienheureuse » de l'effort nécessaire pour se concentrer sur un thème qui lui serait extérieur, l'intelligence persiste sans fatigue dans la prière ou la méditation. Libre de toute lutte, de toute incertitude, de tout souci, elle acquiert une lucidité, une vigilance, une puissance et un éclat qui lui étaient inconnus jusque-là. Cet état ne cessera que lorsque la grâce vivifiante du Saint-Esprit suspendra son action.

Concurremment à ces manifestations de la sphère noétique, la concentration de l'attention au centre cardiaque a des répercussions thymiques : le sentiment est vif, fervent, très pur, dépouillé de toute émotion et de toute passion : c'est une paix ardente, inintelligible et ineffable; c'est aussi une puissance par ses exigences et son impact sur la sphère pratique; et une lumière. Loin d'obnubiler et d'obscurcir la pensée comme le font les émotions, elle la dégage entièrement. L'intelligence reste pleinement et intensément consciente et libre — car l'âme libérée de son repliement sur elle-même et affranchie n'est jamais passive, agit par une force étrangère (l'état agi est l'état passionnel même). Libre, elle peut réaliser sa vocation vraie qui est d'actualiser tout ce que Dieu a mis en elle, d'être pleinement elle-même, c'est-à-dire conforme à Dieu, et de devenir le Temple du Dieu vivant : « La Volonté de Dieu, écrit un théologien russe, est la liberté pour les anges, la loi pour l'humanité déchue; elle n'est malédiction que pour les démons. » Dans cette synergie de Dieu qui se donne et de la créature qui, pour la recevoir et s'unir à Lui, s'abandonne activement, l'âme tantôt conserve la pleine maîtrise de soi et peut à son gré rester silencieuse ou orienter sa prière, tantôt elle voit surgir des profondeurs de son être qui communique à la vie divine la forme de sa relation à Dieu, prend conscience de son être véritable en Dieu et se laisse entraîner par l'Esprit qui l'appelle et la guide. Ayant perçu la Présence, elle oublie le monde entier et ne voit plus que Dieu, mais en Lui elle découvre l'amour que Dieu même porte à ses créatures et, comme sur les vagues du reflux, elle se trouve ramenée, pleine de compassion et de tendresse, mais avec Dieu, cette fois, vers ce monde qu'elle venait de quitter pour n'être qu'avec Lui. De nouveau face à face avec son Seigneur, elle prie pour ce monde créé et aimé de Dieu, communique à sa Charité, et cette participation l'arrache encore au créé pour la plonger en Dieu. Dans d'autres cas enfin, c'est un silence ineffable qui se fait en l'homme libéré de soi, et il contemple, dans le repos complet de toutes les forces de son être, la lumière divine incréée, les mystères du monde, de sa propre âme et de son corps (saint Isaac le Syrien).

Cette expérience peut avoir lieu selon un mode extatique ou non. L'extase, le ravissement, sont en effet la marque d'une vie mystique élevée; mais loin d'en marquer l'apogée, elles traduisent l'incapacité de l'homme à vivre dans la plénitude de la Vie divine

sans perdre contact avec sa vie individuelle parcellaire : « Elle est le fait, dit saint Syméon le nouveau Théologien, non des parfaits, mais des novices. » L'idéal à atteindre est une vie d'union parfaite qui soit permanente, inaltérable, et dans laquelle soit intégré l'homme tout entier — esprit, âme et corps, sans heurts ni ruptures d'équilibre, à l'image de Notre-Seigneur Jésus-Christ; état rare entre tous et dont saint Isaac a pu dire qu'« à peine un sur dix mille y peut atteindre ».

Toute prière véritable, c'est-à-dire faite dans une parfaite humilité, dans le dépouillement de toute préoccupation de soi, par un orant qui a fait sa paix avec Dieu, sa conscience et le Cosmos en s'abandonnant à Dieu sans retour, de même que toute méditation conduite dans les mêmes conditions est tôt ou tard vivifiée par la Grâce de l'Esprit-Saint. C'est alors qu'elle acquiert les caractères précités de l'ordre thymique et noétique, qu'elle devient le ferment de toute action et lui sert de critère, qu'elle se trouve être *le tout* de la vie, qu'elle cesse d'être une activité pour devenir *l'être* même; ce n'est qu'alors qu'elle se fixe à demeure au lieu cardiaque, permettant à l'orant d'adorer Dieu du fond de son cœur et de s'unir à Lui; aussi, et ceci est fondamental, toutes les techniques qui permettent de découvrir et de localiser ce lieu artificiellement, n'ont-elles pas pour but de faire jaillir la prière, et moins encore de faire naître des complexes d'émotions somato-psychiques qui seraient l'objet illusoire de l'expérience mystique. Elles doivent apprendre au *novice*, auquel elles sont destinées, où est ce centre d'attention optima, pour qu'il puisse — le moment venu — reconnaître que c'est bien là que naît sa prière, et s'y fixer; l'établissement de l'attention en ce lieu, crée, d'autre part, les conditions les plus favorables pour que la prière puisse être profonde et stable; mais, s'il est vrai que la prière véritable met en œuvre ce lieu physique de l'attention, il importe de se souvenir que l'attention peut s'y trouver fixée en dehors de toute prière : comme tout artifice celui-ci ne peut conduire l'homme que *jusqu'à lui-même* et ne lui assure aucun dépassement; la prière, elle, naît dans un acte de foi qui nous confronte avec l'Incréé, le Dieu personnel et vivant; elle ne dépend d'aucun artifice et ne peut être conquise ni par ruse ni par violence : elle est libre don de soi, de part et d'autre. Le corps n'est donc pas un organe producteur, mais un critère objectif; ce que l'on exige de lui, comme de la pensée discursive, c'est le silence et le retour à l'unité; il est actif,

mais non créateur : il est, comme tout en l'homme, une terre fertile qui attend la semence; partie intégrante de l'homme total, lui aussi portera ses fruits de sainteté, car il est appelé à la transfiguration, la résurrection et la vie éternelle.

Pour le Maître, le corps avec tous ses mouvements, est un précieux instrument de prospection, car il lui permet de discriminer dès l'abord certains états, alors même que leur contexte psychologique est encore imprécis, ou bien lorsque le disciple est encore inapte à percevoir les nuances de sa vie intérieure. La science des Pères en cette matière n'est donc pas un enseignement de la prière ni même de la vie intérieure, mais une ascèse et une critériologie de l'attention. C'est dire l'importance d'un Maître qui guide le débutant à la fois dans sa vie intérieure et dans les exercices corporels, qui les contrôle l'une par l'autre, et empêche le novice de se leurrer en prenant pour effets de la grâce les résultats naturels de son ascèse.

Toute erreur de technique ou d'interprétation peut, en effet, avoir les conséquences les plus néfastes, comme l'a prouvé l'expérience des moines athonites du XIV<sup>e</sup> siècle et celle de tous les imprudents et de tous les orgueilleux qui ont cru pouvoir utiliser sans guide les techniques somatiques.

Immédiatement au-dessous du cœur, lieu physique de l'attention dans une vie spirituelle saine, se trouve la région « des reins et des entrailles » où naissent toutes les sensations cénesthésiques qui, reçues et reprises par un psychisme peccamineux, mènent aux états passionnels qui troublent le cœur et l'intelligence. A leur plein développement, ces états se traduisent par des manifestations corporelles et mentales qui ne trompent guère : ce sont les désirs effrénés de la chair et de l'esprit. Mais à leur début, ces sensations sont assez proches de celles que décrivent certains mystiques et peuvent égarer le novice. L'aire qui les libère et leur permet de remonter jusqu'à la conscience claire ou crépusculaire est très vaste : elle comprend toute la région qui est immédiatement au-dessous du mamelon. Des moines ignorants, sans guides, sans expérience ni discernement, ont fait la cruelle expérience de ce qu'introduit dans la vie intérieure la concentration de l'attention sur ces zones. Ce sont leurs erreurs et leurs malheurs qui ont, depuis des siècles, alimenté d'arguments la critique anti-hésychaste de Barlaam de Seminaria, de Grégoire Acyndinos, de Nicé-



phore Grégoras et de leurs successeurs modernes, plus instruits, mais non pas plus éclairés, qui ont transmis à l'Occident leurs vues erronées sur l'hésychasme et la théologie palamite, accusant les moines de l'Athos de chercher, par la contemplation de leur nombril et des exercices de suffocation, à créer des états d'extase qui seraient le but ultime à atteindre.

Si l'on met de côté les nuances qui spécifient les divers « lieux secondaires » de cette vaste région, on peut dire que la fixation de l'attention sur l'un quelconque des centres de cette zone amène l'obscurcissement progressif de la pensée lucide et de la conscience, qui peut aller jusqu'à leur extinction complète, provoquant des « états crépusculaires » plus ou moins stables et plus ou moins durables; l'exacerbation des perceptions cénesthésiques et, enfin, l'apparition de manifestations passionnelles, incontrôlées, corporelles et mentales. Le sentiment, libre et lucide, est remplacé par l'émotion somato-psychique passive; la paix et le repos actif des forces de l'âme, par le trouble et la violence des désirs et des appétits irrationnels; le silence du corps, par le désordre des passions et des impulsions anarchiques; la maîtrise de soi, par un égarement plus ou moins complet de la pensée et du sentiment qui deviennent incapables de commander les nerfs et de régir le corps. Et le tout aboutit souvent à l'aliénation mentale et aux désordres physiologiques.

L'usage des exercices corporels exige donc de la façon la plus absolue un Maître expérimenté et vigilant, et, de la part du disciple, une grande simplicité et un abandon actif et confiant; ses difficultés augmentent, en même temps que ses dangers, avec la complexité psychique du novice et avec l'aptitude que donne notre éducation moderne de se « regarder vivre » au lieu de vivre.

Cette ascèse, comme nous l'avons déjà dit à plusieurs reprises, façonne une forme et n'a de sens que par le contenu qui y est enchâssé; elle se lie de façon nécessaire à une ascèse mentale, à laquelle l'article du professeur Wunderle déjà cité peut servir d'excellente introduction. Il nous faut maintenant donner une description des techniques elles-mêmes :

I. — TECHNIQUE DIRECTE, FONDAMENTALE. Deux Maîtres nous la font connaître dans leurs écrits : saint Grégoire le Sinaïte, qui, au XIV<sup>e</sup> siècle, introduisit la Prière de Jésus au mont Athos et

en fut le propagateur infatigable; et saint Syméon le nouveau Théologien qui fut le maître éminent du XI<sup>e</sup> siècle.

*Saint Grégoire le Sinaïte :*

Assieds-toi sur un siège bas, fais descendre ton intelligence de ta tête dans ton cœur et retiens-la en ce lieu; ensuite, péniblement incliné jusqu'à en ressentir une vive douleur dans ta poitrine, tes épaules et ton cou du fait de la tension de tes muscles, clame de cœur et d'esprit : Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi ! Ce faisant, retiens ton souffle, ne respire pas avec trop de hardiesse, car cela peut dissiper la pensée. Si des pensées te viennent, n'y prête pas attention quand bien même elles seraient simples et bonnes, et non pas seulement vaines et impures. En retenant ta respiration autant que tu peux, en séquestrant ton intelligence dans ton cœur et en multipliant patiemment tes appels au Seigneur Jésus, tu briseras et anéantiras rapidement ces pensées par les coups invisibles que leur porte le Nom Divin. Saint Jean Climaque dit : « Frappe tes adversaires avec le Nom de Jésus; il n'est pas d'arme plus puissante sur terre ou dans les cieux. »

Lorsque ta pensée défaillira, que ton corps et ton cœur seront devenus douloureux à force d'implanter en eux avec fréquence le Nom de Jésus, de telle sorte que cette occupation aura cessé de leur apporter la chaleur et la joie nécessaires pour soutenir le zèle et la patience de celui qui s'y adonne, alors (seulement) lève-toi et, seul ou avec ton disciple, psalmodie ou exerce ta pensée sur tel passage des Ecritures, ou réfléchis à la mort, ou bien lis ou livre-toi au travail manuel, ou adonne-toi à quelque autre occupation qui fasse peiner ton corps.

*Saint Syméon le nouveau Théologien :*

Il te faut avant tout veiller à trois choses : premièrement à n'avoir aucun souci de quoi que ce soit, de bon ou de mauvais; en second lieu, à avoir une conscience pure en tout, qui ne te reproche rien; et troisièmement à avoir un détachement parfait, de telle sorte que ta pensée n'incline vers aucun des attraits de ce monde.

Ayant fortement établi toutes ces dispositions en ton cœur, assieds-toi dans un lieu retiré, seul, dans un coin; ferme ta porte, concentre ton intelligence, écarte d'elle tout objet temporel ou vain, appuie fortement ta barbe contre ta poitrine, retiens un peu ta respiration, fais descendre ton intelligence dans ton cœur en même temps que tu dirigeras sur lui les yeux de ton corps, et prête attention à ce qui s'y passe; contrains ton intelligence à y rester attachée et cherche par la pensée à trouver l'endroit où se trouve le cœur pour que ton intelligence s'y fixe complètement. D'abord tu y rencontreras les ténèbres et la peine; mais ensuite, si tu persévères dans cet exercice d'attention nuit et jour, tu en auras une joie incessante. L'intelli-

gence, à force de s'y efforcer, trouvera le lieu du cœur, et alors elle verra bien vite des choses qu'elle n'a jamais vues et dont elle n'a pas notion : elle se verra lumineuse, pleine de sagesse et de discernement. Et dès lors, d'où que vienne une pensée illégitime, avant qu'elle ne pénètre dans le cœur et n'y introduise aucune image, l'intelligence la chassera et l'anéantira en disant : Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi ! C'est à partir de ce moment qu'elle commence à avoir du ressentiment et de la haine pour les démons, les pourchasse, les frappe et les anéantit. Pour ce qui est des autres choses qui ont lieu en même temps, tu apprendras à les connaître plus tard, avec l'aide de Dieu, toi-même, par ta propre expérience, dans la mesure où tu garderas dans ton cœur Jésus, c'est-à-dire la prière indiquée : Seigneur Jésus, aie pitié de moi !

II. — TECHNIQUE MÉDIATE, ACCESSOIRE. *Saint Nicéphore l'Abstinant* nous dit :

Avant tout, que ta vie soit libre de toute agitation, de tout souci ; et sois en paix avec tous. Ensuite, retire-toi dans ta cellule, ferme ta porte sur toi ; assieds-toi dans quelque coin, et fais ce que je vais te dire. Concentre ton esprit et fais-lui suivre, pour atteindre le cœur, le chemin que suit l'air, et contrains-le à descendre dans ton cœur avec l'air que tu inspires... Habitue-le à ne pas quitter ce lieu trop vite, car au début il souffre beaucoup de rester ainsi enfermé et à l'étroit, mais quand il s'y habitue il ne veut plus errer au dehors.

III. — TECHNIQUE MIXTE. Elle consiste en la synchronisation d'un certain nombre de battements du cœur avec chacune des phases de la respiration, et en l'adaptation à chaque battement du cœur, d'un des termes de la Prière de Jésus : « Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur. »

IV. — A ceux qui n'obtiendraient pas accès au lieu du cœur par les moyens qui précèdent, *saint Nicéphore l'Abstinant* donne ce conseil :

La faculté d'élocution réside dans le larynx. Utilise-la donc à répéter sans cesse la Prière de Jésus. Au début, l'attention y restera étrangère : peu à peu cependant l'intelligence prêterait l'oreille aux mots, l'attention se fixera sur eux ; ensuite le cœur en sera ému et la prière l'introduira elle-même, sans effort de ta part, dans son sanctuaire.

Cette technique est essentiellement différente des précédentes ; elle scandalise souvent ceux qui en entendent parler, par ce qu'il

y a en elle de délibérément mécanique; comment admettre, comment accepter, même à son début, l'absence consciente et consentie d'attention; comment cette prière inattentive peut-elle être ou devenir un acte pieux. Nous nous trouvons ici face à face avec le réalisme sans réticence des Pères et leur extraordinaire pénétration : aux plus incapables ils offrent une voie qui les mènera aux plus authentiques réalisations de l'esprit et ils savent lutter contre chacun de nos ennemis spirituels avec ses propres armes : aux automatismes de la pensée, ils opposent un automatisme qui saura vaincre ses adversaires, car il est plus simple encore qu'eux; à l'enchaînement anarchique voulu par les circonstances de la vie de relation, ils opposent un rythme autonome, car il libère du milieu ambiant celui qui le met en branle, mais aussi personnel, car chacun choisit le sien et le greffe sur les rythmes profonds de son être physiologique et psychologique. Notre expérience, pourtant si pauvre malgré son apparente complexité, ne nous enseigne-t-elle pas que l'attention analytique de notre intellect, bien souvent, dissipe la concentration, en brise l'unité profonde en dispersant son effort sur une multitude d'objets ? Au contraire, la répétition monotone, rythmique, sans hâte et sans éclat, d'une formule unique, brève mais puissante par les représentations mentales qui s'y attachent et par la Présence réelle de Dieu, fait le silence dans l'intellect, unifie l'attention sur le plan thymique et réalise en fin de compte la pleine concentration. C'est de cette expérience qu'est née l'oraison jaculatoire.

V. — Enfin, *Théophane le Reclus*, dans les conseils qu'il donne à quiconque voudrait aborder la vie spirituelle, nous enseigne que l'une des conditions indispensables au succès est de ne jamais admettre le laisser-aller corporel : « Sois, dit-il, comme une corde de violon réglée sur une note juste. Sans alanguissement ni surtension : le corps droit, les épaules effacées, le port de tête aisé, la tension de tous tes muscles orientée vers le cœur. »

Il est particulièrement intéressant de noter le jugement que porte ce grand maître de vie intérieure sur les méthodes classiques de l'hésychasme. Elles sont, dit-il, en substance, le fruit et la preuve d'une expérience spirituelle authentique. Elles ont apporté une connaissance précieuse des règles et des voies de la vie intérieure, et ont en particulier montré à l'évidence l'importance de la dignité du corps dès cette vie dans l'œuvre du salut et dans la vie d'union.

Cependant, en règle générale, elles sont devenues superflues sous leur aspect athonite, et constituent un danger pour les novices sans maître, car elles pourraient supplanter pour eux l'œuvre spirituelle elle-même et les induire à prendre pour charismatiques des états naturels devenus inhabituels pour nous.

Les techniques classiques peuvent cependant, selon lui, être conseillées à ceux dont le cœur s'est desséché et fermé dans le formalisme des rites et des règles, et qui ne connaissent plus que la forme sans vie de la religion. La concentration de l'attention au cœur, par ce qu'elle comporte de retentissements somato-psychiques, peut leur faire retrouver l'émotion naturelle et la vie, et les amener — sous une direction très sûre — aux sentiments apassionnels de la vie intérieure vraie.

Est-il nécessaire de dire une fois de plus que toutes ces techniques ne constituent *pas* la vie en Dieu non plus qu'elles ne sont ni la prière ni la méditation : elles font partie d'une riche ascèse libératrice qui embrasse tout l'être et qui est par nature négative. Une fois l'attention unifiée au lieu de parfaite concentration et prête à recevoir la grâce et à élever sa prière, *commence* seulement l'œuvre spirituelle.

Par leur forme et par leur teneur la prière et la méditation doivent être des facteurs de cohésion et d'unité. Nous avons consacré à leur étude l'Introduction et le dernier chapitre d'un essai publié en 1948 par les *Études Carmélitaines*; nous y renvoyons le lecteur curieux de plus de détails, car les techniques mentales de l'hésychasme sont à elles seules un très vaste sujet.

Avant cependant de mettre un terme à cet exposé, nous voudrions dire un mot des analogies qui ont été signalées entre la méthode hésychaste et le *Autogenes Training*. Dans un article, trop bref malheureusement, le Dr Paul Zacharias, de Tuebingen essaie d'établir un parallélisme entre les méthodes psychothérapiques du *Autogenes Training* et celles que nous avons décrites dans cet article : il trouve que l'on est en face de deux techniques non seulement analogues, mais presque identiques; une seule chose semble manquer à l'hésychasme : les exercices de résolution musculaire et de résolution nerveuse. Nous ne sommes pas certains qu'une entière justice soit faite à quelques-unes des « conditions préliminaires » tant posturales que mentales; peut-être une analyse plus large et plus poussée des deux termes en présence permettrait-elle de préciser les analogies et de discerner quelques

différences passées sous silence. Il semble cependant intéressant de noter qu'un psychologue de métier réhabilite jusque dans son détail une ascèse qu'il est d'usage de décrier au nom de la science.

Hiéromoine ANTOINE BLOOM.

#### BIBLIOGRAPHIE

*Collection Irénikon*, 1947, t. XX, n° 3 : « La Prière de Jésus », par un moine de l'Eglise d'Orient.

Le même article : Chevetogne, 1952.

*Dieu Vivant*, n° 8, Mme Behr-Siegel : « La Prière de Jésus », 1947.

*Études Carmélitaines*, 1948 : « Technique et contemplation : Contribution orthodoxe ». A. Bloom.

*Der Weg zur Seele*, Heft I, 1952, Dr Paulus Zacharias : « Gebet und Entspannung » (Hesychastisch Mystik und autogenes Training).

*On the Invocation of the Name of Jesus* : by « A Monk of the Eastern Orthodox Church ». London, S.P.C.K. 1951.

*Writings from the Philokalia on the Prayer of the Heart* : Transl. from the Russian Text. Faber et Faber, 1952.

*The Unseen Warfare*. Faber et Faber, 1952.

*La Théologie mystique de l'Eglise d'Orient*, V. Lossky. Aubier, 1945.

*Orthodox Spirituality*, by « A Monk of the Eastern Orthodox Church ». London, S.P.C.K., 1945.

*Collection Irénikon*, 1952 : « Sur l'usage de la Prière de Jésus », par un moine de l'Eglise d'Orient.

*Petite Philocalie de la Prière du cœur*, traduite et présentée par Jean Gouillard. « Cahiers du Sud », 1953.

*Études Carmélitaines*, 1938 : « Technique psychologique de l'Hésychasme byzantin », par le prof. Wunderle.

*Philocalie Russe et Patrologie grecque de Migne* : passim.

SWAMI SIDDHESWARANANDA

## LE RAJA-YOGA DE SAINT JEAN DE LA CROIX

Étude comparative de la *Nuit Obscure* de saint Jean de la Croix  
et de l'Ashtanga-Yoga (yoga des huit embranchements)  
de Patanjali

Le raja-yoga est la voie royale qui mène à l'union avec le divin. L'emploi du terme « yoga » est légitime lorsqu'il s'agit d'une école de pensée religieuse puisqu'il désigne l'union de l'âme avec Dieu. Les conceptions relatives à Dieu, à l'âme et leurs relations mutuelles varient suivant les doctrines, mais le « yoga » inclut toutes les méthodes d'approche et chacune d'elles peut, à juste titre, revendiquer le droit d'utiliser ce terme. D'ailleurs, on pratique également le yoga dans les écoles de spiritualité qui n'ont pas la notion de Dieu et ne formulent pas de postulat déterminé quant à la Réalité ultime, c'est le cas, par exemple, des écoles bouddhiques. Le yoga est alors assimilé à une méthode d'approche psychologique ou para-psychologique, vers la Réalité. Cette Réalité s'exprime soit en termes positifs pour les védântins par l'affirmation : « *Tout est brahman* » ; soit en termes négatifs, et en dehors de toute formule, pour les bouddhistes lorsqu'ils déclarent : « Depuis le commencement rien n'existe. » Le yoga ne prend partie et ne propage aucune école de pensée particulière, il conserve une attitude impartiale à l'égard de tous ses partisans ; les esprits religieux aussi bien que ceux dont l'attitude est extra-religieuse utilisent le yoga comme moyen d'approche de la Réalité, et chaque école conserve son entière liberté pour formuler, suivant sa foi, sa propre conception de la Réalité. Nous devons d'ailleurs envisager cette méthode d'un point de vue purement psychologique, de telle sorte

qu'aucune considération d'ordre théologique ou doctrinal ne nous aveugle à l'égard de l'esprit humain lorsque celui-ci décide, en vue d'une recherche spirituelle, d'explorer ses capacités. La plus grande possibilité d'un être humain est certainement de pouvoir imposer silence à son mental par l'annihilation des *vrittis* (*chitta vritti nirodha*)<sup>1</sup> ou, pour employer les paroles de saint Jean de la Croix :

L'âme, avant d'arriver à l'état de perfection, doit ordinairement passer tout d'abord par deux sortes principales de nuits que les auteurs spirituels appellent voie purgative ou purification et que nous appelons ici « nuits » parce que, dans les deux cas, l'âme marche, pour ainsi dire, dans la nuit et l'obscurité.

Dans son prologue saint Jean de la Croix dit :

Notre-Seigneur voudrait les âmes dans la nuit obscure afin de les amener par là à la divine union.

Un peu plus loin, il écrit :

Il est donc clair que, pour arriver ici-bas à s'unir parfaitement à lui par la grâce et l'amour, l'âme doit être dans l'obscurité par rapport à tout ce que l'œil voit, l'ouïe entend, l'imagination représente et le cœur perçoit.

A propos de la réalisation de la Nuit obscure de l'âme, saint Jean de la Croix écrit : « Nous allons prouver comment la foi est une nuit pour l'esprit. Nous allons parler des obstacles que la foi rencontre et de la part d'activité qu'elle doit elle-même mettre en œuvre. » Ailleurs nous lisons : « Telle est la nuit spirituelle que nous avons appelée active parce que l'âme fait *ce qui dépend d'elle* pour y pénétrer. » Nous soulignons ces mots afin de bien indiquer que, suivant le yoga de saint Jean de la Croix, le disciple doit apporter une certaine part d'activité. Ces paroles du saint servent de réponse à certaines critiques contre le yoga ; suivant ces critiques, le yoga, inadaptable à la mentalité chrétienne, se trouve en opposition directe avec la théologie chrétienne car, toujours suivant ces dires, le disciple est incapable de s'arroger aucune action en vue de son avancement spirituel, puisque l'âme est con-

1. Le « yoga consiste à empêcher le contenu mental (*chitta*) de prendre diverses formes (*vrittis*) ». Deuxième sutra de Patanjali.



taminée dès sa naissance par le péché originel, aucun effort humain n'est efficace pour sa rédemption, seule l'action divine peut le sauver. Les théologiens qui soulèvent ces objections contre la pratique du yoga insistent sur l'incapacité du disciple à prendre une part active à son progrès spirituel et sur la nécessité pour celui-ci de se limiter à une soumission complète à la volonté du Seigneur. Saint Jean de la Croix répliquerait qu'une telle opinion dénote certainement, de la part de leurs auteurs, une méconnaissance de l'attitude qui convient à un disciple. En revanche, les critiques de ces théologiens s'appliqueraient parfaitement au deuxième stade de la vie spirituelle, lorsque le rôle actif de l'âme est terminé, c'est-à-dire dès qu'elle a dépassé la voie purgative. Elle entre maintenant dans un état passif, selon le saint : « La voie passive comprend ce que l'âme ne fait pas par elle-même ni par sa propre industrie, mais ce que Dieu fait en elle, et alors, elle est comme passive. » Plus d'une fois des esprits critiques nous ont déclaré : ce yoga n'est qu'une sorte de recette culinaire que notre théologie chrétienne ne saurait accepter. Nous leur conseillons vivement de lire la doctrine de la Nuit obscure et la description de la part active de l'âme avant que le Seigneur ne l'introduise lui-même dans le deuxième état, passif celui-là. Ce deuxième stade est celui de la contemplation infuse; ici l'activité de l'âme n'a plus sa place, et c'est là que nos théologiens pourraient légitimement tenter une opposition au yoga. Mais, au dernier stade de la vie spirituelle, le yoga accorde la plus haute importance au complet renoncement de la volonté humaine, l'âme demeure alors entièrement passive. Ce degré est, suivant les écoles vichnouites, celui de l'union avec le divin appelé *savikalpa-samâdhi*<sup>2</sup>. D'après les paroles d'un maître spirituel du sud de l'Inde, l'un des grands *Alwars*<sup>3</sup>, l'âme doit devenir semblable à un bloc de marbre entre les mains du sculpteur. Voici d'ailleurs, selon la description de saint Jean de la Croix, la part contributive de l'âme :

Comme la transformation en Dieu ne dépend ni des sens ni de l'habileté humaine, l'âme doit se dépouiller complètement et *volontairement* (c'est nous qui soulignons) de tout ce qu'elle peut contenir d'affection aux choses d'en haut et d'en bas; elle le fera dans toute la mesure où cela dépend d'elle; et alors qui empêchera.

2. État d'union où la dualité subsiste.

3. Saints vichnouites.

Dieu d'agir en toute liberté dans cette âme soumise, dépouillée, anéantie ?

Un peu plus loin, il dit :

Elle (l'âme) doit s'appliquer à ne rien savoir ... l'âme doit réduire à néant toutes ses imperfections.

Ces quelques lignes et d'autres passages, trop nombreux pour être cités, décrivent la part d'effort que l'âme doit accomplir avant d'être admise au stade passif. Ce degré est ainsi décrit au chapitre XVIII, verset 66 de la Bhagavad Gitâ : « *Sarva-dharmân parityajya, mâm ekam śaranam vraja*. — Abandonne tous les *dharma* (devoirs) et prends refuge en Moi seul. »

Suivant la théologie mystique, il y a trois degrés dans la vie spirituelle. Le premier, la *via purgativa*, décrit le travail que doit accomplir l'âme sur elle-même; cette étape est indiquée dans la méthode du yoga par les termes *yama-niyama* (règles de discipline et purification mentale), puis vient le deuxième degré, la *via contemplativa* qui correspond en yoga à *pratyâhâra dhâraṇa* et *dhyâna*, c'est-à-dire : le recueillement, la concentration et un état de méditation contemplative. Le début de la *via contemplativa* comporte une période de méditation, mais, suivant saint Jean de la Croix, la méditation discursive cède bientôt la place à la contemplation infuse, entre les deux il y a un degré intermédiaire durant lequel on ne peut déterminer si l'âme agit ou si Dieu est actif en l'âme, « tant que l'on ne sera pas arrivé à cet état qui est celui des âmes déjà avancées, il y a un mélange de l'une et l'autre voies », écrit saint Jean de la Croix. La méditation discursive correspond aux pratiques de *pratyâhâra* et *dhâraṇa*, et lorsque l'aspirant arrive à *dhyâna*, il se trouve à l'extrême limite de deux états où l'on ne peut distinguer entre l'action humaine et l'action infuse divine dans l'âme. Parfois il semble que celle-ci essaie de capter Dieu, parfois elle paraît inactive et il semble que Dieu laisse couler sa grâce dans le cœur du disciple. Nous pouvons lire ces descriptions dans les litanies que nous ont léguées les saints vichnouites et çivaïtes. Telle est la *via contemplativa* selon la méthode du yoga. La dernière étape de la vie spirituelle, la *via unitiva*, est celle de l'union avec le divin; ici — aussi bien en théologie chrétienne que suivant la méthode indienne — c'est Dieu lui-même qui entre en union avec l'âme. De temps à autre,

le Seigneur permet à l'âme de penser qu'elle possède encore quelque activité, mais selon le yoga de l'Inde il s'agit simplement d'un jeu du Seigneur. Dans l'état d'union, seul le Seigneur agit, et son action est la complète possession de l'âme. Suivant les paroles de saint Jean de la Croix : « L'âme devient Dieu par participation. »

Les malentendus ne manquent pas parmi les théologiens d'Occident dès qu'on présente le problème du yoga sous l'aspect de l'annihilation des vagues du mental (*chitta vritti nirodha*). Ceux dont l'interprétation de l'effort spirituel se borne à réduire le mental à l'immobilité ont raison d'être pessimistes, car, en soi, le suicide mental ne prouve rien. Les théologiens, yogis, philosophes et métaphysiciens qui entreprennent la réalisation du deuxième *sutra* de Patanjali n'y voient pas une fin en soi, mais une voie d'accès à une juste vue de la Réalité. Le troisième *sutra* est ainsi conçu : « Alors (au temps de la concentration), le voyeur (le *Purusha*) réside en son état propre (non modifié). » A ce degré de concentration toutes les vagues du mental sont supprimées; cet état d'annihilation est négatif. Le troisième *sutra* nous donne la description de son opposé, l'aspect positif; un fait, quel qu'il soit, a toujours deux aspects : positif et négatif. Si nous plantons une graine en terre, elle germe; nous pouvons dire que l'écorce de la graine a éclaté et que celle-ci est détruite, ou bien que le germe est né; la première déclaration est négative, la seconde est positive. Entre ces deux points de vue il n'y a pas de succession dans le temps. Il n'y a pas de relation chronologique entre la rupture de l'écorce et la germination de la plante. L'événement a lieu dans l'éternité de l'instant. Ainsi, il n'y a pas de durée entre la destruction des vagues mentales et la possession de l'âme par le *Purusha*. Saint Jean de la Croix nous dit de même que le soleil resplendissant s'élève à l'horizon dès que la troisième partie de la Nuit est terminée.

Dans l'enseignement métaphysique de l'Advaita, l'annihilation des vagues mentales a un but déterminé, c'est un moyen qui permet d'arriver à appréhender la Réalité. Nous ne connaissons habituellement qu'un aspect de la Réalité, l'aspect manifesté, exprimé dans la conscience par une série de perceptions; ces perceptions, enregistrées par le mental dès qu'elles y pénètrent sous forme de vagues, sont interprétées comme actions. Mais cela n'est que la moitié de la Réalité; nous ignorons l'autre aspect du Réel : le

SILENCE. Le silence apparaît dès que cessent les perceptions. Le phénomène de la perception n'est possible — suivant l'épistémologie indienne — que par rapport à son opposé, la non-perception, dont nous avons l'expérience dans le sommeil profond. C'est par les contrastes et les oppositions que la vie est sentie et vécue comme une expérience vivante. Ce qui contredit le mouvement des vagues du mental est le SILENCE. La métaphysique indienne ne témoigne d'aucune préférence pour un aspect ou pour l'autre; mais notre activité mentale, nous présente une vision faussée de la Réalité. Pour le Védânta comme pour le Zen, « chérir des opinions » est le plus grand obstacle à la réalisation de la Doctrine Suprême. Nous devons à tout prix nous détacher de la vie sans pour cela nous attacher au SILENCE<sup>4</sup>, au SAMADHI, l'aspect non manifesté appelé dans la *Brihadaranyaka Upanishad* la MORT. Nos préférences ne doivent aller ni à la VIE ni à la MORT, c'est alors seulement que la Réalité nous dévoilera son secret dans la réalisation de la Conscience de Turiya. La discipline du yoga est inévitable pour nous faire saisir l'importance de « lâcher prise », mais cet abandon ultime ne se produira que lorsque la plus puissante de toutes nos pensées, le sens du « moi », se sera détaché de nous. La plus grande difficulté à laquelle nous nous heurtons est, suivant saint Jean de la Croix, de plonger la volonté dans la nuit, car le sens de l'égo est attaché à la volonté. Nous aborderons ce sujet plus tard. Limité par les dimensions d'un article, nous n'étudierons ici que la nuit de l'entendement; nous nous proposons de traiter dans un second et troisième article la nuit de la mémoire et la nuit de la volonté.

Toute l'importance de la voie de la dévotion est condensée dans la manière dont le disciple pratique la charité. Pour ceux qui suivent la voie métaphysique (*jnâna*) l'annihilation de toutes les pensées enregistrées dans la substance mentale (*chitta*) est particulièrement nécessaire, car seule cette destruction permettra d'expérimenter le vide interstitiel, c'est-à-dire le *samâdhi*. Le *satori* (en tant qu'événement) jaillit dès que les deux aspects de la Réalité, l'expression et la non-expression, sont placées sur le même plan, simultanément s'élève la connaissance que l'état de *jnâna* ou *satori* a toujours été présent. Le Védânta, le Zen et saint Jean de la Croix affirment avec unanimité que cet état ne peut être

4. Voir mon Liminaire à la *Mândûkyôpanishad*. Adyar, Paris, 1952.

produit, aucune discipline ne donne accès à l'état final. Les écoles vichnouites nient catégoriquement l'efficacité de l'effort personnel dans la dernière phase de la *sâdhana*, celle-ci ne s'accomplit que par la grâce du Seigneur en réponse à l'abandon total (*çaranâgati*) du disciple. La métaphysique advaïtîque n'apparaît pas dans le yoga de saint Jean de la Croix, ni d'ailleurs dans les enseignements vichnouites ou çivaïtes, car, pas plus dans ces écoles que dans la métaphysique chrétienne, on n'envisage la position extra-religieuse. Les enseignements de saint Jean de la Croix demeurent circonscrits par les dogmes de la sainte Église, à l'égard de laquelle il affirme dans son *Prologue* une entière soumission. La Foi de saint Jean de la Croix est le *credo* de l'Église : « Dieu est Trinité en personnes et Unité en nature, c'est ainsi que la foi nous le propose. » Les saints vichnouites de l'Inde ont, eux aussi, une dogmatique déterminée dont ils ne peuvent s'écarter. Mais l'attitude imposée par les dogmes nous laisse libre d'observer la pleine floraison du raja-yoga en saint Jean de la Croix, le raja-yoga ne se prononce pour aucune théologie, bien qu'il demeure la force propulsive la plus puissante qui nous pousse sur le chemin de la réalisation de la théologie mystique, quelle que soit notre religion. Les dogmes — vichnouites ou chrétiens — n'interviennent qu'à l'instant où il s'agit d'interpréter la *substance* de la contemplation infuse, car le fait même de la contemplation infuse n'est mis en doute ni par les écoles indiennes ni par les Églises chrétiennes. Notre seul but ici est d'interpréter, à l'intention de nos frères indiens et de nos amis occidentaux qui aiment la voie d'approche hindoue, ce fait extraordinaire auquel nous avons toujours voué plus d'amour depuis le début de notre séjour en Europe : la découverte du raja-yoga en saint Jean de la Croix. Ainsi, lui aussi se saisit de cette échelle, la mieux appropriée pour atteindre au pinacle de la gloire spirituelle. Lorsque de nombreux visiteurs indianisants viennent vers nous et déplorent avec un sentiment d'infériorité qu'il n'existe dans la tradition occidentale aucun équivalent du raja-yoga indien, nous leur conseillons de lire maintes fois les œuvres complètes de saint Jean de la Croix, ainsi que nous l'avons fait nous-même; et nous pouvons dire, sans aucune hésitation, que nous considérons saint Jean de la Croix comme le Patanjali de l'Occident.

## II

Avant de continuer notre étude et d'établir un parallèle avec la terminologie du yoga, nous allons définir clairement quatre termes continuellement utilisés par saint Jean de la Croix : concentration, méditation, contemplation et contemplation infuse. Nous nous occuperons des trois premiers un peu plus tard, pour le moment prenons l'expression « contemplation infuse » telle qu'elle est employée habituellement par le saint et essayons de trouver son équivalent dans les termes dont fait usage un *sadhak* du yoga. La contemplation infuse, selon saint Jean de la Croix, est le stade où le disciple abandonne une fois pour toutes l'initiative de son développement spirituel; si nous acceptons cette définition, le terme indien qui répond à cette conception sera *pratyaksha* ou *anubhava*, généralement traduit en français par « réalisation ». C'est ce que saint Jean de la Croix appelle le « terme final » que l'âme découvre elle-même lorsqu'elle arrive à la fin de son voyage spirituel. Cette réalisation est accomplie par Dieu dans l'âme humaine, mais par pure convention, on parle de la réalisation du disciple. D'ailleurs, la Bhagavad Gitâ le spécifie très clairement au chapitre XI, lorsque Sri Krishna révèle sa forme cosmique à Arjuna : « Je t'ai accordé la faveur, Arjuna, de voir cette forme suprême révélée par mon yoga. » Au verset suivant, le Seigneur précise : « Ni le sacrifice, ni les vedas, ni les aumônes, ni les œuvres, ni les grandes austérités, ni l'étude approfondie ne peuvent faire obtenir la vision de cette forme. » Suivant la théologie mystique, la contemplation n'apparaît qu'après l'abandon de la méditation, lorsque les ténèbres de l'entendement, de la mémoire et de la volonté son étendues sur l'esprit, annonciatrice de l'aube, de l'union de l'âme avec Dieu. Quand le disciple a renoncé aux austérités et qu'une longue suite d'humiliations successives lui a apporté l'humilité de l'âme, humilité née de la connaissance que les tentatives humaines sont impuissantes au dernier stade de l'évolution de l'âme; après avoir parcouru la voie active, puis la voie passive, alors commence la contemplation infuse dont nous avons donné un exemple ci-dessus en citant la vision que Sri Krishna accorde à Arjuna. La contemplation infuse de la substance de la Foi chrétienne : « Dieu est Trinité en Personnes et Unité en nature », est la descente de

Dieu en l'homme. Cette réalisation est accomplie par Dieu, mais l'homme, dans son ignorance, essaie de se l'approprier à lui-même au moyen d'austérités, de sacrifices, d'études et d'autres formes de pratiques spirituelles. Il en est de même dans la tradition advaïtîque, l'égo s'éteint dans la contemplation, la réalisation de l'Éternel. Çamkara, dans les versets de l'Invocation qui précède le texte de la Mândûkyôpanishad<sup>6</sup>, affirme sans équivoque possible que Brahman lui-même contemple l'univers dans les états de veille (*jagrat*), rêve (*svapna*), sommeil profond (*sushupti*) et demeure Immuable identique à *turiya* (l'Intemporel). Suivant saint Jean de la Croix, l'homme ignore cette vérité des vérités que : Dieu seul est, il s'approprie ce qui légitimement n'appartient qu'à Dieu. Selon les paroles de Sri Ramakrichna, « Dieu est dans tous les hommes, mais tous les hommes ne sont pas en Dieu, c'est pourquoi nous souffrons ». Saint Jean de la Croix, comme d'ailleurs l'auteur de la *Bhagavad Gîtâ*, déclarent que cette connaissance n'est donnée à l'homme que par la voie surnaturelle, lorsque le disciple pratique le buddhi-yoga (le yoga de la discrimination) et que le Seigneur lui fait don de l'« œil divin » (*divya çakshus*). Selon le Védânta, l'Éternel n'est jamais limité par sa manifestation telle que l'âme la contemple. Quand nous employons le terme « inconditionné » pour indiquer ce qu'on ne peut définir, nous n'avons pas l'intention de donner à ce terme le sens « d'absence de tous conditionnements ». Subjectivement, nous pouvons supprimer les conditionnements du mental en stoppant tous les mouvements mentaux, cela n'impliquera pas que le monde extérieur cessera pour autant d'exister. Lorsque je m'endors, le monde n'entre pas en même temps dans le silence. Le Védânta et le yoga ne prennent parti ni pour un subjectivisme idéaliste, ni pour un objectivisme réaliste. Le Réel s'exprime également dans l'un et l'autre. Le vrai sens du terme « inconditionné » est l'infinie possibilité de tous les conditionnements. (D'après l'enseignement de Shri Râmakrichna les formes divines sont éternelles (*nitya*), mais il ne s'agit évidemment pas des simples formes physiques de Krichna ou de Rama). L'illustration de l'argile nous permettra de saisir correctement ce point de vue. (Nous prions le lecteur de se référer aux commentaires que Çamkara a consacrés à cette question dans la *Brihad. Upanishad*, pp. 17 à 22 dans l'édition de Mayavati.)

6. *Mândûkyôpanishad*, Éditions Adyar, Paris, 1952.

Personne ne voit l'argile indépendamment des formes qu'elle emprunte, aucune forme n'est éternelle. Chaque forme qui se présente successivement à nos regards n'est autre chose qu'argile; cependant nous ne pouvons affirmer que nous voyons l'argile puisque nous ne pouvons pas percevoir l'argile indépendamment des formes; nous ne pouvons pas davantage déclarer que nous ne voyons pas l'argile puisque tout ce que nous découvrons n'est rien d'autre que l'argile. Nous avons une intuition directe de l'argile et cette intuition est inconditionnée, mais les formes sont conditionnées. L'argile est douée d'innombrables possibilités d'expressions formelles. De même, l'Éternel n'est jamais conditionné, mais il possède une infinie possibilité de se présenter lui-même dans sa gloire éternelle. Du point de vue védantique, les adorateurs de l'Éternel le contemplent, suivant les religions, sous de multiples FORMES, qui sont autant de révélations de l'Éternel aux hommes. D'un point de vue ésotérique, ces formes sont les présentations opérées par le Purusha lui-même lorsqu'il révèle la substance de la Foi à une âme. Les substances des contemplations vichnouites ou çivaïtes ne sont pas les mêmes; ainsi, sommes-nous autorisés à parler également de la substance de la foi chrétienne : « Dieu est Trinité en Personnes et Unité en nature. » Après avoir aidé le disciple à traverser la Nuit obscure au moyen du processus *chitta vritti nirodha*, le raja-yoga le dépose sur l'autre rive, devant un aspect positif cette fois : la contemplation infuse. Au cours de ce voyage de transformation, l'âme est passée de l'état actif au stade passif par l'action surnaturelle de la grâce de Dieu ou, pour exprimer la même chose en terminologie advaïtique, elle est parvenue au point où la « Réalité se révèle elle-même ». Le raja-yoga n'éprouve pas la moindre difficulté à accepter les dogmes chrétiens et à les considérer comme l'une des innombrables possibilités qu'utilise l'Éternel pour permettre au disciple de le contempler.

C'est avec la plus grande prudence que nous allons établir la distinction entre les termes de « contemplation » et « contemplation infuse » dont se sert saint Jean de la Croix. Le premier désigne l'état dans lequel le disciple « a cette connaissance, ou vue amoureuse de Dieu d'une façon générale ». Ce stade est antérieur à celui de la contemplation infuse et postérieur à la méditation discursive; la conscience contemplative est une connaissance identifiée à l'amour dont l'équivalent védantique est, en sanskrit, *astibhâti* (existence-connaissance, ou *sat-chit*). C'est également *priya* (ou



*ânanda*), c'est-à-dire l'amour. Cette connaissance ou vue amoureuse de Dieu (*priya*) est identique à l'intuition métaphysique. Sans avoir tout d'abord une ferme conviction intellectuelle, notre engagement dans la vie spirituelle ne saurait être intégral. Les réactions de l'affectivité sont changeantes, mais les convictions intellectuelles, nées de la *buddhi* (intuition intellectuelle) et sanctionnées par elle, sont permanentes car, par les opérations de la *buddhi*, de l'intuition intellectuelle, nous pénétrons dans des régions universelles. Le particulier est le champ des réactions émotives, véritable pépinière d'erreurs ! Tandis que l'intuition intellectuelle, où opère la *buddhi*, devient Dieu par participation, pour employer les paroles de saint Jean de la Croix. La *buddhi* dont il est question ici n'est pas la *buddhi* individuelle de l'*antahkarana* (organe interne), mais la lumière même de l'Éternel qui vient frapper le *chitta* (substance mentale), et, au lieu de laisser le pouvoir de *mâyâ* projeter la multiplicité, cette *buddhi* supérieure lui permet de briller dans toute sa gloire. La *buddhi* inférieure de l'*antahkarana* trouve son expansion dans la *buddhi* supérieure et, par là, réintègre sa nature universelle. La *buddhi* inférieure associée à l'*antahkarana* et réunie à la *buddhi* supérieure constituent le Mahat. La Vérité intellectuelle contenue dans la formule védantique : « Tu es Cela » est le point d'appui des étudiants de l'Advaita ; mais dans les traditions dualistes la conviction intellectuelle demeure tout aussi nécessaire. Dans la tradition chrétienne, c'est le moment où la contemplation commence à intervenir ; lisons ce que le saint nous dit au sujet de cette connaissance ou vue générale de Dieu :

Car si l'âme n'avait pas alors cette connaissance et cette présence de Dieu, il s'ensuivrait qu'elle ne ferait rien et qu'elle ne saurait rien : et, en effet, après avoir abandonné la méditation qui l'aide à discourir par ses puissances sensitives, s'il lui manque aussi la contemplation, ou connaissance générale dont nous avons parlé et où elle tient en activité ses puissances spirituelles, la mémoire, l'entendement et la volonté, qui sont déjà unis dans cette connaissance toute faite et possédée, elle serait nécessairement privée de tout exercice par rapport à Dieu ; car l'âme ne peut agir ni recevoir ni conserver ce qu'elle a acquis, si ce n'est par la voie de ces deux puissances sensitive et spirituelle. ... Il est donc nécessaire pour elle de posséder cette connaissance générale avant d'abandonner la voie de méditation et de raisonnement. ... Cette connaissance dont nous parlons... l'âme ne la voit pas et ne la sent pas... Aussi l'âme manquant des connaissances qui sont fournies par l'entendement et les sens selon leurs capacités habituelles ne les sent plus. Elle n'a plus sa sensibilité habituelle... bien que cette connaissance soit

plus pure, plus simple, plus parfaite, elle est moins sentie de l'entendement et lui paraît plus obscure... Au contraire, quand elle se trouve dans un entendement moins pur et moins simple elle lui paraît plus claire et plus importante; parce qu'elle est alors investie, mêlée, enveloppée de quelques formes intelligibles, il est plus facile à l'entendement et aux sens de s'y arrêter. ... Cette connaissance générale... dont nous parlons se communique avec tant de pureté et de simplicité, et dans un dégagement et éloignement si complet de toutes formes intelligibles qui sont les objets propres de l'entendement, que l'entendement ne la sent pas, ne la voit pas. Parfois même, quand cette connaissance est plus pure, elle aveugle l'entendement parce qu'elle le prive de ses lumières habituelles, de ses représentations ou images, et alors il se rend bien compte des ténèbres où il se trouve.

L'état de contemplation décrit ci-dessus correspond au stade final de *dhyâna* selon la méthode du yoga; à ce degré le mental est tourné vers l'Idéal qui incarne la Foi. Si nous avons suivi attentivement la lecture de l'œuvre de saint Jean de la Croix, nous comprendrons que le mot « Foi » concentre une grande richesse de signification capable de satisfaire à la fois notre cœur et notre esprit. Selon l'interprétation de saint Jean de la Croix, la Foi est l'équivalent de la plus haute Connaissance. Nous profitons de l'occasion qui nous est offerte ici pour faire une remarque à ce sujet. Nous avons souvent entendu dire par des personnes ayant quitté l'Église catholique qu'elles avaient renoncé au christianisme faute d'y avoir trouvé une voie d'approche rationnelle et intellectuelle. Pour ces personnes, l'ensemble du christianisme se borne à une dévotion dirigée vers le salut. Cependant si nous réfléchissons à la notion de « connaissance générale » telle que le saint nous l'enseigne, en tant que facteur nécessaire avant l'abandon de la méditation, nous y découvrons une base solide où la *buddhi* guide notre approche vers la Réalité. En toute comparaison nous devons agir loyalement et ne pas prendre le meilleur de notre côté pour l'opposer au pire du camp adverse : il faut prendre le meilleur de chaque côté afin de les comparer. Lorsque nous parlons d'une voie de la Connaissance dans la tradition chrétienne, nous devons prendre pour notre étude des mystiques qui, tel saint Jean de la Croix, représentent réellement cette voie, et chez qui la notion de FOI n'est pas seulement un dynamisme émotionnel, mais aussi une flèche pointée vers l'Intelligence suprême — cet autre nom de la Réalité ou Dieu. Pour certains mystiques cette méthode d'approche est l'éveil de la

mémoire pré-adamique, éveil provoqué non par l'homme, mais par la grâce de Dieu, cet éveil ne peut jamais être atteint au moyen de l'intellect ou de la dialectique, puisque l'intellect est vicié par le péché originel. Selon le mode d'expression védantique l'intellect se meut dans l'ignorance (*avidya*), la Connaissance (*vidya*) ne peut surgir d'un mouvement de l'ignorance.

D'une manière générale, lorsque nous employons le mot « foi », nous portons notre attention sur nos réactions émotives; mais la signification que donne saint Jean de la Croix à ce terme correspond en *sanskrit* à *shraddha*, dont l'étymologie s'énonce ainsi : *srat* a le sens de VÉRITÉ. La Foi et la Vérité sont donc synonymes. Lorsque nous faisons usage du mot « Vérité », la réaction provoquée en nous prend sa source dans l'intelligence. Nous constatons que, *dans le yoga de saint Jean de la Croix, la Foi prend la place occupée par l'Ishtam sur lequel médite le disciple qui suit la voie expérimentale du yoga*. La Foi et la Révélation chrétienne sont identiques, et nous pouvons dire que ces deux termes sont interchangeables; ainsi Jésus-Christ incarne la Révélation. Pour la tradition indienne, bien que le Guru et l'Ishtam soient tout d'abord conçus séparément, le disciple doit à un moment donné réaliser la fusion du Guru dans l'Ishtam, ainsi que Shri Râmakrishna nous l'a expliqué. La méditation sur Jésus-Christ est une méditation sur la Foi. La notion de Foi contient une charge dynamique d'« intelligence », et c'est ce que le saint nous suggère lorsqu'il réclame du disciple « cette Connaissance générale » destinée à devenir, — grâce à la connaissance de ce qui doit être fait et de ce qui doit être évité, — la charpente de l'intelligence. Saint Jean de la Croix témoigne de la même exigence dont fait preuve la *Bhagavad Gitâ*: « Que les Écritures soient donc l'autorité déterminant pour toi ce qui doit être fait et ce qui ne doit pas être fait. » Une intelligence profonde est nécessaire pour comprendre les Écritures et pour savoir trouver ce qui doit être fait ou évité. Les connaissances universitaires ne sont ici d'aucune utilité. Frère Laurent, Lattu Maharaj ou Hui Neng n'avaient aucune érudition. L'intelligence dont nous parlons est un don gratuit; dès qu'elle s'éveille dans l'âme — serait-ce d'un illettré — le muet devient éloquent et l'ignorant devient érudit. Saint Jean de la Croix estime que le disciple doit posséder cette connaissance générale avant d'abandonner la voie de la méditation.

Étudions maintenant sa conception de la méditation.

## III

Dans l'ordre du processus spirituel, la méditation est antérieure à la contemplation infuse. Avant d'aborder notre sujet, considérons une question très importante du point de vue du yoga : jusqu'où saint Jean de la Croix accepte-t-il le rôle du Guru et de l'Ishtam? Le Guru est le guide spirituel, or un guide est nécessaire pour parcourir une voie difficile. En s'engageant sur la voie spirituelle le disciple affronte une épreuve terrible qui consiste à réduire à néant sa propre individualité, la réalisation du but, annoncée par le saint au chapitre XXVI de *La Montée du Carmel*, exige la présence d'un guide, d'un Guru.

Le lecteur doit toujours se rappeler l'intention et la fin que je me suis proposées en écrivant ce livre; mon but a été de diriger l'âme au milieu de toutes les connaissances naturelles et surnaturelles, de la tenir à l'abri des illusions et des difficultés dans la pureté de la foi pour parvenir à l'union divine.

Telles sont les propres paroles de saint Jean de la Croix. Dès son prologue, il précise que ce chemin est très difficile et que, dans cet ouvrage, il ne s'adresse pas au grand public :

D'ailleurs mon intention principale n'est pas de m'adresser à tous en général, mais bien à quelques personnes, aux religieux et religieuses de la réforme de Notre-Dame du Carmel... Dieu leur a fait la grâce de les placer dans le sentier de cette montagne, comme ils sont dépouillés complètement des biens de ce monde, ils comprendront mieux cette doctrine de la nudité d'esprit.

La doctrine de la Nuit obscure n'est pas une pratique à la portée de tout le monde! Elle est réservée à ceux qui ont entendu l'appel du Seigneur :

Abandonne tout et suis-moi. — Si quelqu'un veut suivre mon chemin, qu'il se renonce, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive. Parce que celui qui veut sauver son âme la perdra et celui qui la perdra par amour pour moi la sauvera (Mc, VIII, 34-35).

Et saint Jean de la Croix cite la Genèse, l'histoire de Jacob gravissant le mont Béthel pour y ériger un autel et offrir à Dieu un sacrifice; Jacob imposa trois conditions à ceux qui le suivirent : la première, renoncer aux dieux étrangers; la seconde, se purifier;

et la troisième, changer de vêtements. La première condition implique le renoncement à tous sentiments affectifs qui s'adresseraient à d'autres qu'à Dieu. La seconde est la purification par la Nuit obscure de l'âme, c'est-à-dire le renoncement de toutes les tendances enracinées dans les attachements sensuels. L'âme doit se mortifier elle-même par une sévère discipline, elle doit avoir le contrôle de tous les appétits des sens et elle doit se repentir de toutes ses erreurs passées. La troisième condition, qui consiste à changer de vêtements, signifie que l'âme doit se transformer elle-même. Dans les deux premières conditions l'initiative humaine est nécessaire, mais la troisième — changer de vêtements — est l'œuvre de Dieu : « Dieu lui-même les remplace par des vêtements nouveaux. Il dote l'âme d'une nouvelle faculté de connaître et d'aimer Dieu en lui-même. » Le disciple ne sait comment endosser ces vêtements nouveaux, ici l'aide du Guru est essentielle. De plus, le chemin parcouru par le disciple est à l'encontre de la chair, selon les paroles du saint, c'est une voie surnaturelle, qui mène à une autre nature transformée et transfigurée. Il prêche un idéal monastique. Voici une citation de saint Paul tirée de la fin du chapitre XVII (2<sup>e</sup> volume) de *La Montée du Carmel* :

Une chose certaine, mes frères, c'est que le temps est court; par conséquent que ceux qui sont mariés soient comme ceux qui ne le sont pas; que ceux qui pleurent soient comme ceux qui ne pleurent pas; que ceux qui se réjouissent soient comme ceux qui ne se réjouissent pas; que ceux qui achètent soient comme ceux qui ne possèdent pas; que ceux qui usent de ce monde soient comme ceux qui n'en usent pas.

Seul un guide sûr peut diriger l'âme vers sa destinée finale. Qui est le Guru des chrétiens en route vers la perfection? C'est la sainte Église. L'Église catholique est beaucoup plus qu'une organisation de fidèles, comme par exemple la *sangha* bouddhiste, il s'agit là d'une notion plus haute. En effet, nous considérons la sainte Église comme l'incarnation de la Foi, comme un Être vivant, c'est d'ailleurs ce qu'indique le genre féminin qu'on lui applique lorsqu'on dit : « Notre Mère l'Église. » Elle est la médiatrice entre l'âme et Dieu. Son rôle est identique à celui de la déesse Shri dans la tradition vichnouite. Il est intéressant d'établir un parallèle entre cette conception de l'Église et la notion vichnouite de Krichna, l'Éternel masculin, et de Radha, l'Éternel féminin. Selon la tradition vichnouite, la totalité du monde manifesté (ou

créé) est *prakriti*, c'est-à-dire féminin. Précisons cependant qu'il ne s'agit nullement de question de sexe individuel, mais de symboliser les principes positif et négatif. Le principe éternel intransitoire Purusha est représenté par le masculin, c'est le principe positif, tandis que l'Éternel féminin représente le transitoire (*prakriti* ou *mâyâ*), c'est le principe négatif (notons au passage le sens étymologique du mot *mâyâ* : ce qui change et ne demeure jamais le même). Tout ce qui appartient à *mâyâ* participe à son aspect impermanent, transitoire; ainsi donc tout ce qui appartient à ce monde manifesté exprime le principe négatif, le changement : tout est féminin. Cette théorie est celle de l'école vichnouite de Shri Krichna Chaïtanya. La Libération ou Mukti n'intervient qu'au moment où le fidèle perçoit le Principe masculin, symbolisé par Krichna, comme le Principe actif en toute chose. Le *jîva* (l'âme), plongé dans l'ignorance, croit qu'il est lui-même l'agent, l'auteur de ses actes, alors qu'en réalité, seul le Principe cosmique éternel travaille en chacun de nous. Comment obtient-on cette réalisation? On ne peut y parvenir autrement que par la grâce de Shri Radha, l'Éternel féminin. Les *gopis* qui entourent Radha et Krichna sont les âmes. Chacune d'entre elles doit se « trans-former » en Radha, l'Éternel féminin, et pour cela se contempler dans le miroir de Radha. Chacun de nous devra un jour abandonner l'idée d'être « celui qui agit »; c'est là une transposition de l'enseignement de saint Jean de la Croix lorsqu'il nous engage à plonger l'entendement, la mémoire et la volonté dans la Nuit obscure. Celle qui nous accorde sa médiation pour nous aider à réduire notre personnalité à « rien » — comme dit saint Jean de la Croix — est le Guru, l'Éternel féminin, et c'est bien le rôle que joue l'Église, elle est la médiatrice. Dans la mythologie indienne, l'Éternel féminin est incarné par Radha, ou Lakshmi, ou Sita dont la grâce métamorphose chaque âme, chaque *gopi* en sa propre forme, en son attitude. Dans la tradition vichnouite cette doctrine s'appelle : Shri Tatva, ou Lakshmi Tatva. Ainsi, l'Église-Mère est la médiatrice entre l'âme et Dieu, elle joue le rôle de Guru. La sainte Église est le Guru, la sainte Église est la FOI. Lorsque la grâce du Guru est éveillée dans le cœur du disciple, le vieil homme meurt en lui. Nous lisons dans la Gitâ : « Ce qui est la nuit pour tous les êtres est le temps de veille pour le sage; ce qui est le temps de veille pour tous les êtres est la nuit pour le sage qui voit. » Le Guru, l'Église, éveille en nous la créature endormie. Les puis-

sances de l'âme sont réduites au silence, la foi devient vivante et l'âme purifiée s'unit à l'Éternel masculin par l'intermédiaire de l'Éternel féminin. Dans son livre *De l'Amour*<sup>6</sup>, le Dr H. Benoit écrit, à ce propos, les lignes suivantes :

Dans le temps ultime de la réalisation, ou réalisation intemporelle, le triangle est constitué autrement; le pôle passif féminin est représenté par la totalité de l'aspect temporel de l'homme, avec son « soma » et sa « psyché »; le pôle masculin actif est le Principe créateur qui est au centre de tout être créé, ce qu'on nomme parfois « Esprit », au sens où cet « Esprit » est antérieur à la fois au « corps » et à l'« âme ». L'« Esprit » pénètre l'organisme psycho-somatique de l'homme, en une ultime union intérieure, en vertu d'une hypostase qui est alors le principe même de l'Amour, ce qu'on appelle en scholastique « Agapé » ou amour actif du Principe suprême pour sa créature passive. Le résultat de cet acte d'amour est alors le « nouvel homme », l'homme « réalisé », « libéré », réuni au Principe de toute la manifestation.

Cette direction de l'âme par la sainte Église s'accomplit au moyen de la Foi, qui s'exprime par la possession de cette connaissance générale qu'apporte la contemplation. Pour le raja-yoga, l'une des pratiques les plus essentielles est la méditation sur le Guru imaginé dans le cœur du disciple. Dans l'œuvre de saint Jean de la Croix nous ne trouvons aucune mention spéciale sur la méditation centrée dans ce *chakra* (centre psychique), mais la rigueur de la discipline imposée au disciple pour la purification des émotions, qui constitue la première partie de la *via purgativa*, implique qu'une sévère surveillance s'exerce sur les pulsions dont procède notre affectivité qui, selon les croyances populaires, siège dans le cœur. Nous pensons que l'idée d'abandonner la méditation donnera un choc à nos lecteurs hindous comme, d'ailleurs, à ceux qui sont en contact avec les directives de méditation hindoue, car, pour eux, il est difficile d'admettre qu'on puisse abandonner la pratique de la méditation! Pourtant nous découvrirons dans la lecture d'ouvrages de hautes études vichnouites, qu'un temps viendra où même la méditation doit être abandonnée, puisque dans la méditation l'âme est active et que l'activité vient de l'égo, ainsi dans une vue correcte de la spiritualité ce travail n'a pas légitimement sa place. En effet, si le disciple a progressé, la méditation sur le Guru, c'est-à-dire sur l'Église et ses doctrines, aura frayé un che-

6. *De l'Amour*, par le Dr H. Benoit. Éd. Lutétia.

min pour la contemplation, et la méditation cessera d'elle-même. Mais la méditation, suivant saint Jean de la Croix, aura servi à créer une habitude d'amour :

Chaque fois que l'âme produit ce fruit par la méditation elle accomplit un acte... et la multiplicité des actes finit par engendrer dans l'âme l'habitude, de même les actes multiples de ces connaissances pleines d'Amour de Dieu que l'âme a produits arrivent à former l'habitude... Il (Dieu) les met tout de suite dans la contemplation et dans l'amour.

Les actes dont parle le saint s'appellent Kainkarya dans la terminologie des saints vichnouites de l'école Prabandha, dans le sud de l'Inde. Saint Jean de la Croix ajoute que l'amour établit la ressemblance entre celui qui aime et l'objet aimé. L'amour non seulement rend semblable, mais encore assujettit celui qui aime à l'objet aimé. Un long contact est nécessaire avant que l'amour ne vienne à naître, dit encore le saint, et la méditation est le moyen qui permet de créer cette habitude. C'est ce que l'école du yoga appelle *smarana* et *manana* (le souvenir et la réflexion), le courant de la méditation excite l'âme aux actes d'amour. Là où se fixe l'esprit, là est notre trésor. Quand le mental s'accroche à quelque chose, c'est qu'il ne le possède pas, mais c'est, au contraire, la chose en question qui le possède : ainsi nous sommes les esclaves de nos pensées. Comment deviendrons-nous les esclaves de notre pensée de Dieu ? Il nous faut l'aimer, et cet amour ne peut venir que par la force d'une habitude contractée à la suite d'une constante association de notre esprit avec la pensée de Dieu, c'est ce que le yoga nomme *smarana* et *manana*. Si la sainte Église est le Guru, le disciple doit obtenir la Foi par une méditation constante sur les fondements de cette Foi. Pour interpréter la fonction du Guru sans tomber dans l'hérésie, dans ce que saint Jean de la Croix appelle « une foule d'erreurs et d'imperfections », le disciple doit avoir recours aux conseils d'un directeur de conscience. Toutefois le directeur de conscience ne tient pas place de Guru et saint Jean de la Croix critique amèrement ces directeurs de conscience qui, avec le temps, deviennent un véritable danger pour l'évolution spirituelle du disciple; il exhorte les disciples à trouver de bons directeurs de conscience.

Jésus-Christ occupe indubitablement la place occupée par l'Ishtam dans la tradition du yoga. Saint Jean de la Croix répète



souvent « qu'on ne réalise de progrès qu'en imitant le Christ; il est la voie, la vérité et la vie. Personne ne va au Père, si ce n'est par le Fils, comme il le proclame lui-même ».

Cette sorte de méditation est analogue à celle que pratiquent les étudiants du raja-yoga au moyen de représentations et de visualisations. Le saint décrit d'une manière détaillée les embûches et les dangers que cette méthode présente, elle risque d'éloigner les fidèles de la vérité plus que de les en rapprocher. Au cours d'une minutieuse analyse, saint Jean de la Croix examine ces dangers propres à détourner l'étudiant de son but, et à faire de lui le possesseur de pouvoirs psychiques et occultes que le saint déclare être l'œuvre du démon. C'est exactement la même tentation qui guette ceux qui suivent certaines pratiques de raja-yoga, ils risquent de tomber dans les griffes des pouvoirs (*siddhis*), ce qui, bien entendu, renforce l'égo au lieu de le détruire. L'amour pour le Christ se développe en suivant le chemin qu'il a lui-même préparé pour ses disciples et non en s'embarquant dans une aventure d'où ils ne retireront que des pouvoirs surnaturels. Ce chemin se rapproche de ce que les Hindous appellent *mânasa puja*. L'adoration et la méditation débutent par une sorte de visualisation de Krishna, Rama, ou tout autre idéal choisi que le disciple imagine en son cœur. A mesure que la méditation se développe, le centre de l'attention se déplace et glisse de la forme physique de la divinité sur la foi qu'elle représente, le mental est alors plongé, pour ainsi dire, dans cette « connaissance générale » à laquelle le saint donne une si grande importance. Le Seigneur Jésus (l'Ishtam), la Foi et cette « connaissance générale » fusionnent et deviennent identiques. Pour les étudiants du yoga qui pratiquent *dhyâna*, la figure de l'idéal s'identifie avec le contenu du Pranava « OM » dont la signification est la matière de nombreuses *upanishads* et de leurs commentaires. La conception cosmique de cette méditation n'est enseignée et transmise que par initiation. L'initiation n'est pas un rituel mystérieux, nous utilisons ce terme afin d'indiquer qu'il s'agit d'une connaissance qui dépasse le cadre d'une conférence publique et qu'on transmet individuellement. Un psychanalyste dirait qu'un disciple n'est « qualifié » qu'après avoir opéré le transfert. Lorsque le processus de projection est complètement terminé, à la fin de son évolution spirituelle, le disciple découvre que son *âtman* est le *Sarvabhûtâtmabhûtâtma* (celui dont le Soi est le Soi de tous les êtres vivants), autrement dit

qu'il est identique à cet *âtman* auquel il avait jusqu'ici offert son adoration. Pendant la durée de ce processus, l'amour est né entre le Guru et le disciple, un lien émotionnel que saint Jean de la Croix nomme « les fiançailles » entre l'âme et Dieu, c'est la soumission d'amour de l'âme à l'Église (ou au Guru). C'est là que le disciple devient l'esclave du Guru, car saint Jean de la Croix nous enseigne que l'amour, non seulement rend semblable, mais encore assujettit celui qui aime à l'objet aimé. Le terme « initiation » indique une certaine maturité psychologique, puisque la richesse du Guru est transmise au disciple. La notion que nous avons dans l'Inde de l'initiation sous sa forme intensive (non pas le rite ordinaire par lequel chacun d'entre nous reçoit un *mantram* du Guru de la famille, *kula-guru*) est un éveil intérieur suscité par une vraie faim spirituelle. Ce genre de *disksha* (initiation) se différencie nettement des rites initiatiques qui intègrent une personne au sein d'une communauté religieuse, comme par exemple le baptême pour les chrétiens, ou l'investiture du cordon sacré (*upanayanam*) pour les brahmanes. L'initiation supérieure dont nous voulons parler se retrouve dans la Bible, saint Jean de la Croix cite ce passage :

Si parmi vous il y a quelques prophètes du Seigneur je leur apparaîtrai en songe. Mais il n'y a personne comme mon serviteur Moïse; il est le plus fidèle qui soit dans toute ma maison. C'est bouche à bouche que je lui parle, et il voit le Seigneur non au moyen de comparaisons, de figures ou d'images, mais à *découvert* (les italiques sont de nous).

Ce type d'initiation, où la réalisation est instantanée et s'accompagne de transmission de connaissance, est très connue dans l'histoire du mysticisme indien. Lorsque Shri Râmakrishna dit à Swâmi Vivekânanda : « Je vois Dieu comme je vous vois, mais d'une manière beaucoup plus intense », et lors de l'initiation du Swâmi à cette vision<sup>7</sup> Shri Râmakrishna utilisa les mêmes paroles de transmission, grâce auxquelles le disciple voit le Seigneur, non par un moyen de comparaison, de figures ou d'images, mais à découvert.

Cette méditation n'est pas pour tous. Pour conquérir la Foi dont parle saint Jean de la Croix il faut d'abord être passé par la *via*

7. Voir à ce sujet mon *Liminaire à la Mândûkyôpanishad*. Adyar, Paris, 1962.

*purgativa*. La généralité des membres d'une communauté spirituelle se contentent de consolations. Saint Jean de la Croix démontre avec véhémence l'erreur de ceux qui cherchent des consolations. Nous tous, dans la vie, avons besoin de compensations, et rares sont ceux qui veulent se libérer de l'emprise congénitale des compensations. Nous essayons de remplacer les compensations de la vie par les consolations religieuses. Ainsi qu'il a déjà été dit, aux yeux de saint Jean de la Croix, la Foi est Connaissance, et dans la Connaissance il ne peut y avoir ce facteur personnel qui domine tout notre système de compensations. Très peu de fidèles parviennent à voir en Jésus-Christ l'incarnation de la Foi qui leur apporte la rédemption des forces compensatrices. Saint Jean de la Croix n'use d'aucun compromis lorsqu'il s'écrie :

Jésus-Christ est très peu connu de ceux qui se croient ses amis. On les voit, en effet, rechercher en lui les douceurs et les consolations et s'aimer beaucoup eux-mêmes, au lieu de rechercher ses amertumes et ses anéantissements, ce qui serait la marque de l'amour qu'ils lui portent. Quant à ceux qui vivent loin de lui et sont séparés de lui, à ces grands, à ces savants, à ces potentats et aux autres qui vivent au milieu du monde, préoccupés de satisfaire leurs ambitions et leurs désirs de grandeur, comment pourrions-nous dire qu'ils connaissent le Christ... Il n'est pas question d'eux dans cet écrit.

L'acquisition de la connaissance générale est identique à l'acquisition de la lumière surnaturelle. Dans l'état naturel, expression des tendances et puissances de l'âme, l'homme s'identifie aux formes intelligibles qui sont les objets propres de l'entendement. L'état surnaturel dont parle saint Jean de la Croix correspond à la notion védantique du Purusha permettant lui-même au disciple de le contempler, et nous avons déjà indiqué à ce sujet que, suivant le point de vue hindou, les possibilités de l'Éternel sont infinies. C'est d'ailleurs l'enseignement qu'expose la *Bhagavad Gita* (ch. IX, verset 15), où la Réalité est conçue dans son Unité, distincte de l'âme, et comme le Multiple omniprésent. Un peu plus loin, aux versets 17 et 18 du même chapitre, nous lisons :

Je suis le Père de l'univers, la Mère, le Soutien, l'Ancêtre, le très Saint, que nous devons apprendre à connaître, la Parole de Pouvoir et aussi les trois Védas. — Je suis la Voie, l'Époux, le Seigneur, le Témoin, la Demeure, le Refuge, l'Amant, l'Origine, la Dissolution, la Fondation, le Trésor, la Semence impérissable.

Pour le dogme chrétien, il n'y a qu'une seule position, celle que nous avons déjà citée : « Dieu est Trinité en Personne et Unité en nature, c'est ainsi que la foi nous le propose. » Dans l'état surnaturel il y a

un dégagement et un éloignement si complet de toutes formes intelligibles qui sont les objets propres de l'entendement, que l'entendement ne la sent pas et ne la voit pas (la connaissance). ... Parfois même... quand cette connaissance est plus pure, elle aveugle l'entendement, parce qu'elle le prive de ses lumières naturelles, de ses représentations ou images, et alors il se rend bien compte des ténèbres où il se trouve.

Du point de vue de l'entendement l'obscurité est complète, tandis que du point de vue de la connaissance tout est lumière... Dans une étude sur le raja-yoga de saint Jean de la Croix, les passages suivants sont de la plus grande importance.

Mais quand cette lumière ne se communique pas à l'âme avec tant de force, elle ne sent pas les ténèbres, elle ne voit pas la lumière; elle ne perçoit rien de ses connaissances d'ici-bas et de là-haut; aussi elle se trouve parfois comme dans un oubli si profond qu'elle ne sait ensuite ni où elle était ni ce qu'elle a fait; la notion du temps semble avoir disparu pour elle... Et comme cette connaissance est pure et limpide, elle fait que l'âme à laquelle elle se communique est simple, pure, limpide, dégagée de toutes les conceptions ou images des sens et de la mémoire par lesquelles elle agissait dans le temps, et elle laisse l'âme dans l'oubli et en dehors de la notion du temps... Telle est l'oraison dont il est dit qu'elle pénètre les cieux parce qu'elle n'est pas dans le temps. Elle pénètre les cieux parce que l'âme est alors unie à Dieu par son intelligence devenue céleste; aussi cette connaissance laisse-t-elle dans l'âme, quand elle revient à elle-même, les effets qu'elle y a produits sans qu'elle s'en aperçoive et qui sont l'élévation de l'esprit à l'intelligence des choses de Dieu, le détachement et l'éloignement de toutes les choses de la terre, de leurs formes, figures et jusqu'à leur souvenir.

La description de cette oraison correspond, pour un yogi, à un certain type de *savikalpa-samâdhi* (état d'union où subsiste encore la dualité).

Dans le même chapitre, saint Jean de la Croix cite le sommeil de l'Épouse des Cantiques, un des effets produits en elle par ce sommeil est l'oubli, c'est-à-dire cet état d'absence dû à la Con-

naissance, elle dit alors : « *Nescivi* » je ne savais » d'où me venait cette faveur... » Sans doute l'harmonie des puissances de l'âme est suspendue, mais son intelligence est dans l'état dont nous avons parlé. Voilà pourquoi l'Épouse des Cantiques se répondit à elle-même pour résoudre cette difficulté : « *Ergo dormio, et cor meum vigilat*, « bien que je dorme selon mon état naturel (en cessant d'agir), cependant mon cœur veille » parce qu'il est élevé surnaturellement à une connaissance surnaturelle. La preuve à laquelle on peut connaître que l'âme est occupée à cette connaissance secrète consiste en ce qu'elle ne goûte aucun plaisir dans les objets créés inférieurs ou supérieurs. » Arrêtons un instant notre pensée sur Sœur Elisabeth de la Trinité qui, de nos jours, réalisa le sens de *Nescivi*. Nous ne voulons pas laisser échapper cette occasion d'établir la comparaison entre l'état de l'âme endormie, tandis que le cœur est éveillé, et ces quelques lignes du *Vivekaçadamani* :

Celui dont le mental est absorbé en Brahman — qui conserve néanmoins une entière vigilance, qui, en même temps, s'est affranchi de toutes les caractéristiques de l'état de veille — celui-là, on le considère comme un *jivan mukta*.

Cet ouvrage est un texte de l'*advaita*, la substance de la foi qu'il enseigne est, certes, différente de celles enseignées par les systèmes dualistes, pourtant, nous constatons que toutes les descriptions concernant les hommes de réalisation ont des affinités certaines.

Lorsque le débutant s'aperçoit, d'après ces descriptions, que l'âme n'est pas occupée paisiblement dans cette connaissance, on devra profiter de la méditation discursive... Quand on dit qu'elle reçoit la lumière qui lui est communiquée surnaturellement, on veut dire qu'elle comprend passivement; quand on dit qu'elle n'agit pas, ce n'est pas qu'elle ne comprenne pas, mais parce qu'elle comprend ce qui ne lui a coûté aucun effort de son industrie personnelle. Quand le moment est venu et que l'âme a abandonné derrière elle son industrie personnelle, si d'anciennes tendances reviennent et la pressent et qu'elle reprend intérêt à la méditation d'objets particuliers, cela ne lui sera d'aucun profit et ne sera autre chose qu'un obstacle à cette lumière générale de l'esprit...

Dans cet ouvrage, saint Jean de la Croix énonce une vérité spirituelle de la plus haute importance pour tous :

L'homme adonné à la Vie spirituelle doit donc se tenir dans une

attention amoureuse pour Dieu et conserver dans la paix son entendement, lorsqu'il ne peut méditer, alors même qu'il lui semblerait ne rien faire.

Saint Jean de la Croix donne, pour ce stade où la méditation discursive quitte l'âme, un conseil de valeur :

Mais qu'il veille à ne pas interposer des considérations, des images, des méditations ou quelques raisonnements pour ne pas troubler l'âme et la priver du contentement et de la paix dont elle jouit; ce serait la jeter dans l'agitation et la gêne.

Pour conclure le chapitre XIII du second volume, le saint cite ces paroles de David :

Apprenez à être dégagé de tout (intérieurement et extérieurement), et vous verrez que je suis votre Dieu.

#### IV

La Nuit obscure opère de trois manières : la Foi place l'entendement dans la Nuit; l'Espérance place la mémoire dans la Nuit; et la Charité (ou l'amour) place la volonté dans la Nuit. Saint Jean de la Croix peut, à juste titre, être considéré comme l'un des plus grands raja-yogins, c'est lui qui a découvert la voie opératoire qui consiste à plonger dans la Nuit les trois puissances de l'âme : l'entendement, la mémoire et la volonté au moyen de la Foi, de l'Espérance et de la Charité. Nous avons déjà insisté sur l'importance de la Foi chrétienne dans le plan d'ensemble de la Nuit obscure de saint Jean de la Croix; selon ses conceptions, nous avons constaté que la Foi et la doctrine de la sainte Église étaient une seule et même chose, puis nous avons identifié la place qu'occupe la sainte Église avec celle du Guru. Essayons maintenant d'approfondir davantage tout ce qu'implique la Foi dans son œuvre.

Saint Jean de la Croix cite les paroles de saint Paul :

La Foi est une ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas. La Foi est la substance des choses que nous espérons et, bien que l'entendement y adhère avec fermeté et certitude, elles ne sont pas dans le champ de celles qu'il découvre, parce que, s'il les découvrait, ce ne serait plus la

Foi. Car, bien que la Foi donne la certitude à l'entendement, elle ne lui rend pas l'objet manifeste, elle le laisse au contraire dans l'obscurité.

La Foi ne peut être mise à découvert par l'entendement humain; sa lumière ne brillera pas dans l'âme avant que l'entendement n'ait été enseveli dans la Nuit. Nous avons déjà vu que, pour le yogi, cet état est celui où le mental est purgé de ses modifications (*vruttis*). Voici ce que saint Jean de la Croix entend par une foi fermement établie :

L'entendement doit, pour se préparer à l'union divine, être dégagé et purifié de tout ce qui peut lui venir par les sens, dépouillé de tout ce qu'il pourrait connaître clairement, placé dans un calme profond, exempt de toute activité naturelle, en un mot, établi dans la foi.

Un peu plus loin il dit encore :

Elle seule est le moyen prochain et proportionné pour l'union de l'âme à Dieu, car la ressemblance entre elle et Dieu est si grande qu'il n'y a pas d'autre différence entre voir Dieu et croire en Dieu.

Ainsi la Foi est aussi une *vision*, c'est ce que la tradition indienne exprime par l'ouverture du troisième œil. L'entendement n'est pour rien dans cette vision; elle s'éveille dans le cœur du disciple par la grâce du Guru. Suivant saint Jean de la Croix, la sainte Église, et elle seule, accorde cette vision. *Le disciple doit renoncer complètement à sa manière de voir personnelle*. La tradition indienne offre la même intransigeance, l'obédience au Guru est absolument essentielle. Les paroles de Shri Râmakrishna, selon lesquelles on doit éprouver le Guru, s'appliquent seulement avant l'acceptation du Guru; une fois le choix fait, la soumission est inconditionnée. La tradition catholique est exempte des difficultés auxquelles se heurtent les Hindous pour le choix du Guru puisque l'Église est l'unique Guru, c'est elle qui a la charge d'interpréter la Foi. On reçoit la Foi par l'audition; saint Jean de la Croix nous dit que :

La Foi vient de l'audition et l'audition de la Parole du Christ (Rom., x, 17) — c'est comme s'il disait : la foi n'est pas une science qui s'acquiert par un sens quelconque; elle n'est que l'acquiescement de l'âme à ce qui lui vient par l'ouïe... Les autres sciences s'acquièrent avec la lumière de l'entendement; celle de la foi s'acquiert

sans cette lumière; il faut même faire le sacrifice de cette lumière particulière pour ne point perdre celle de la foi. — Si vous ne croyez pas, vous ne comprenez pas (Is., vi, 3).

Ainsi la Foi jaillit de l'audition, c'est-à-dire de la *çruti*. La Brihadaranyaka Upanishad enseigne qu'il faut d'abord entendre la vérité, ensuite il faut y réfléchir et enfin la réaliser. La méditation que recommande l'upanishad se rapproche beaucoup de celle enseignée par la tradition de saint Jean de la Croix, ni pour l'une ni pour l'autre des deux traditions l'Absolu ne peut devenir l'objet de la pensée. Cette méditation ouvre la voie vers la réalisation. Saint Jean de la Croix cite souvent l'affirmation de la Bible sur l'impossibilité où se trouve l'homme de voir Dieu : « L'homme ne peut pas me voir sans cesser de vivre. » Rappelons-nous les paroles de saint Jean de la Croix lorsqu'il identifie vision et foi; cette vision, sans rapport avec la vision ordinaire, consiste en une appréhension supra-mentale de la substance de la Foi, elle demeure complètement indépendante des opérations de l'entendement. Nous avons déjà vu que la Foi et la connaissance sont une seule et même chose, ainsi cet ordre de vision n'appartient en aucune façon à l'expérience sensible. Citons une fois de plus ces lignes de saint Jean de la Croix : « La Foi est l'acquiescement de l'âme à ce qui vient par l'ouïe. » La révélation des Écritures est donnée au disciple par la bouche du Guru (l'Église), le disciple doit être prêt à se soumettre entièrement aux paroles reçues (la *çruti*). Les écrits de la *çruti* chrétienne — la substance de la Foi — telle que saint Jean de la Croix l'a formulée, est une connaissance intuitive transmise par les mots et reçue par l'audition. L'ouïe a une supériorité sur la vue! En effet, les yeux perçoivent les formes, celui qui se laisse capturer par les formes tombe dans l'idolâtrie, tandis que ce que perçoit l'oreille est enveloppé par les paroles dont l'audition provoque la connaissance. Seule la parole des Écritures contient la Connaissance (*para-vidya*); cette Connaissance supérieure a un caractère universel, elle n'est jamais polluée par l'idolâtrie, elle n'est pas davantage à la portée de tous, et l'un des traits spécifiques de cet âge de Kali-Yuga est la tentative de démocratiser la Connaissance, tentative impuissante d'ailleurs, car jamais la Connaissance ne s'obtiendra comme un droit électoral ou le suffrage universel! Une certaine maturité de compréhension est la première qualité requise, cette dernière est le fruit de la *via purgativa*. La purification du mental transforme la foi en con-



naissance, puis, suivant saint Jean de la Croix, la connaissance opère sur le mental la destruction du pouvoir imaginaire et fantasmatique (*samkalpa et vikalpa*) et par là dévitalise le mental, autrement dit, la purification du mental au cours de la méditation discursive détruit la faculté de projection et d'imagination. Si ce processus est correctement conduit par un directeur de conscience avisé, le pouvoir du mental diminue progressivement, son champ d'action se réduit de plus en plus jusqu'à disparaître totalement. Pour soutenir sa thèse, saint Jean de la Croix cite de nombreux textes bibliques, par exemple David :

L'obscurité était sous ses pieds; il s'est élevé au-dessus des chérubins, il a volé sur les ailes des vents. Il a pris les ténèbres pour sa retraite, autour de lui il a placé comme une tente l'eau ténébreuse des nuées du ciel...

Tout cela indique l'obscurité de la foi. Puis il cite Salomon :

Le Seigneur a promis de demeurer dans la nuée. ... Toutes les fois où Dieu fit des apparitions solennelles, il s'est montré dans la nuée...

Ensuite cette citation du livre de Job :

Dieu lui parla au sein d'une nuée obscure... Ces ténèbres signifient toute l'obscurité de la foi dans laquelle s'enveloppe la divinité pour se communiquer à l'âme... Dieu est ténèbre pour notre entendement. La foi aussi est ténèbre et obscurité pour notre entendement.

L'action de la Nuit obscure porte tout d'abord sur ce que saint Jean de la Croix appelle les « deux sens corporels intérieurs », c'est-à-dire l'imagination et la fantaisie. C'est ce que le yoga nomme *samkalpa et vikalpa*. Et saint Jean de la Croix poursuit :

L'un produit une sorte de raisonnement imparfait, l'autre forme l'image conforme à l'objet représenté... C'est à ces deux puissances que se réfère la méditation qui est un acte discursif aidé par les images, formes et figures qui sont fabriqués et formés par les sens. Il en est de même aussi quand nous nous représentons Notre-Seigneur Jésus-Christ crucifié, attaché à la colonne ou souffrant dans une autre scène de sa Passion, quand nous considérons Dieu assis sur son trône et environné d'une grande majesté, ou encore quand nous nous imaginons la gloire du ciel comme une lumière incomparable, ou quoi que ce soit d'humain ou de divin. Or l'âme doit rejeter toutes ces imaginations ou représentations et demeurer

dans l'obscurité par rapport à ses sens intérieurs si elle veut parvenir à l'union divine.

Puis, un peu plus loin :

Ceux donc qui se représentent Dieu sous quelque-une de ces images, ou celle d'un feu dévorant, d'une lumière éclatante ou de quelque autre forme, et qui croient par là acquérir quelque ressemblance avec lui, s'en éloignent au contraire beaucoup.

Ici, il s'agit de la méditation et de la concentration, c'est un sujet que le yoga a minutieusement exploré. Patanjali nous parle des différents objets de méditation qui ont pour but de rendre le mental capable de se concentrer intensément. Le cinquante et unième *sutra* du premier chapitre expose la méthode d'entraînement pour obtenir le *samâdhi* « sans semence » (*nirbija-samâdhi*). Le disciple ne touche son but qu'après avoir détruit l'attachement à l'égard de toutes les catégories de concentration et de méditation. Dès que le contrôle des *samkalpas* et *vikalpas* est total, aucun genre de représentation ne se produit plus. A ceux qui ne sont pas encore initiés à un degré supérieur de vie spirituelle et aux débutants, saint Jean de la Croix accorde la permission d'utiliser certaines représentations et méditations afin, nous dit-il,

d'enflammer peu à peu leur amour et donner à leur âme un aliment par le moyen des sens... Mais elle doit se contenter d'y passer et veiller à ne pas s'y fixer, parce qu'alors elle n'arriverait jamais au terme qui n'a aucun rapport avec ces moyens éloignés et n'a rien à voir avec eux... Ces moyens sont comme les degrés d'un escalier... Ils ne sont que des moyens pour y monter... Nous ne devons pas penser que l'Être divin est semblable à l'or, à l'argent ou à la pierre précieuse bien travaillée, ou à l'imagination de l'homme. (Act., xvii, 9.)

C'est ainsi que saint Jean de la Croix s'adresse aux débutants qui, après avoir employé ces représentations, s'y attachent et n'essaient pas de les dépasser. Désespéré, il s'écrie : « Si tout n'était que moyen, où et quand jouirait-on de la fin et du terme ! » Puis le saint parle du stade de la vie spirituelle pendant lequel il faut s'adonner à

l'oraison discursive au moyen des représentations, images, formes et figures dont nous avons parlé ; car il ne faut les abandonner ni plus tôt ni plus tard que ne le demandent les dispositions de

l'âme. Il convient de les quitter à temps pour qu'elles n'empêchent pas l'âme d'aller à Dieu, il est également nécessaire de ne pas abandonner avant le temps la méditation imaginaire, sous peine de retourner en arrière ... les opérations des puissances... servent cependant aux commençants de moyens éloignés pour disposer et préparer leur esprit par les sens aux choses spirituelles; elles servent également à écarter en passant toutes les autres formes ou images grossières, matérielles, mondaines et naturelles.

Toutes ces remarques prouvent à quelle profondeur plongent les connaissances de la vie spirituelle de saint Jean de la Croix. Chez nous la méthode du yoga emploie la concentration et la méditation en vue de détourner le cours du mental de sujets mondains. Puisque le vagabondage du mental ne peut suspendre ses imaginations et ses fantaisies, qu'il s'occupe au moins à des imaginations et à des fantaisies dont le contenu soit d'ordre spirituel. Shri Ramana Maharshi nous raconta un jour l'anecdote suivante : l'agitation, l'imagination et l'indiscipline du mental sont telles qu'on le compare à un éléphant dont la trompe sans cesse en mouvement brise une branche ici, puis une autre là sur l'arbre auquel il est attaché. Afin d'empêcher l'animal de faire trop de dégâts, on place une chaîne sur sa trompe. Aussitôt l'animal commence à jouer avec la chaîne. Il en est de même pour l'imagination et la fantaisie que l'on distrait avec un sujet spirituel. Le mouvement de la trompe de l'éléphant ne s'arrête pas, son agitation est la même qu'auparavant, mais le subterfuge de la chaîne permet de limiter les dégâts...

Saint Jean de la Croix donne ensuite une description détaillée des trois signes qui indiquent à l'âme que le moment est venu d'abandonner la méditation discursive accompagnée de représentations et d'images. 1° L'âme découvre qu'il lui est devenu impossible de méditer, elle n'y trouve plus ni goût ni suavité, mais seulement sécheresse. 2° Elle n'éprouve plus aucune envie d'appliquer son imagination et ses sens à aucun des objets extérieurs ou intérieurs de la méditation; non pas que la faculté imaginative cesse de fonctionner, mais elle n'éprouve plus le désir de l'appliquer à *dessein* sur ces objets. 3° Ce dernier signe est le plus certain, nous dit l'auteur, « l'âme se plaît à se trouver seule avec Dieu, à le regarder avec amour »; elle « jouit de la paix intérieure », dans cet état les puissances demeurent inactives, l'âme a seulement cette « connaissance générale et amoureuse de Dieu » dont nous

avons déjà parlé. Après avoir reconnu simultanément en elle ces trois signes l'âme peut, en toute sécurité, abandonner la méditation discursive et entrer dans la contemplation. Toutefois, saint Jean de la Croix insiste sur la prudence nécessaire à cet égard, car, dit-il, il faut prendre garde de ne pas confondre la tiédeur et le manque de recueillement avec le premier signe, c'est pourquoi l'âme doit découvrir en elle-même le deuxième signe : n'éprouver aucun désir de s'occuper de choses étrangères à Dieu ; mais cela n'est pas encore suffisant, elle doit être possédée du désir d'être seule avec Dieu. En effet, si l'âme n'a plus de goût pour méditer et qu'elle n'éprouve pas davantage d'attrait pour autre chose, « cet état pourrait procéder de la mélancolie ou de quelque autre humeur provenant de la tête ou du cœur » ... et l'âme pourrait se laisser aller à « goûter les charmes de cet assoupissement ». Lorsque ces trois signes, sans confusion possible, sont simultanément présents dans l'âme, celle-ci découvre que les exercices de méditation préliminaires n'étaient que « l'écorce de la vie spirituelle ».

C'est alors que commence un stade de la vie spirituelle particulièrement difficile. L'homme adonné à la vie spirituelle doit donc se tenir dans une attention amoureuse pour Dieu et conserver dans la paix son entendement, lorsqu'il ne peut méditer, « *alors même qu'il lui semblerait ne rien faire* ». La vie du disciple traverse à ce moment une longue période de forte tension. Il a en effet perdu l'attrait pour la méditation discursive accompagnée d'images et de représentations et pourtant il n'est pas encore parvenu à la contemplation infuse. Il a tout juste la connaissance générale que nous avons déjà longuement étudiée. L'aspirant est protégé des dangers naturels et surnaturels grâce à la discipline que lui impose la Foi (l'Eglise, le Guru). L'un des dangers que rencontre le *sadhak* sur sa route, nous dit le yoga, et qui risque d'arrêter ses progrès, est certainement l'attrait que peuvent exercer sur son mental les expériences surnaturelles. Combien de gens n'avons-nous pas rencontrés, tant aux Indes qu'en Europe, qui considèrent qu'ils sont très avancés parce qu'ils ont des visions ou d'autres expériences surnaturelles. Pour saint Jean de la Croix, leur seule valeur est la suivante :

Lorsque l'âme est ainsi disposée par cet exercice naturel, Dieu a coutume de l'éclairer et de la spiritualiser davantage par quelques visions surnaturelles qui sont celles que nous appelons ici imagi-

naires et qui, nous l'avons déjà dit, produisent de grands fruits dans l'esprit; car les unes et les autres lui enlèvent graduellement quelque chose de sa grossièreté et le perfectionnent, bien que très lentement.

C'est ici que l'aide du directeur de conscience prend toute son importance afin d'établir avec certitude les expériences que l'âme peut à bon droit accepter et celles qu'elle doit rejeter. Saint Jean de la Croix aborde ce sujet par quelques considérations sur les difficultés que présentent le rôle de directeur de conscience et sur ses rapports avec le disciple. Il dit tout d'abord : « Je comprends qu'il est difficile de dire comment l'esprit du disciple se forme d'une manière secrète et intime sur le modèle de son maître spirituel. » Et quelques lignes plus loin il ajoute : « On ne peut expliquer un point concernant le disciple, sans expliquer celui qui concerne le maître. » Ainsi, si le Père spirituel est porté aux visions, s'il y trouve du goût, « il ne pourra manquer d'imprimer à son insu dans l'esprit du disciple ce même goût », et si le disciple a la même inclination d'esprit il aura la plus grande estime pour ces visions. Quand le confesseur n'a pas la prudence nécessaire pour détourner le disciple et le détacher de ces visions, il lui communique les marques auxquelles on reconnaît les bonnes et les mauvaises visions et risque de jeter l'âme dans les dangers et les préoccupations de toutes sortes. Mais il y a plus. Certains directeurs, s'apercevant que les âmes obtiennent des communications avec Dieu, les utilisent pour demander la révélation de tel ou tel secret, et ces âmes obéissent, croyant licite de quémander des révélations par cette voie. Si Dieu exauce leur demande, ils prennent de l'assurance et s'imaginent que Dieu est content de cela, ce qui n'est pas. Quant à eux, ils agissent et croient selon ces révélations et s'attachent à cette manière de traiter avec Dieu. Cependant, il arrive que les faits ne correspondent pas aux révélations; ils s'en étonnent et se demandent alors si ces révélations venaient de Dieu ou non; car, selon eux, la révélation aurait dû se réaliser comme ils l'avaient imaginé. « Et c'est là une grande illusion, car les révélations ou les paroles de Dieu ne se vérifient pas toujours comme les hommes se l'imaginent ou selon le sens des mots. » Saint Jean de la Croix conclut en disant que Dieu n'aime pas ce procédé et qu'il montre alors son irritation :

Ce qu'il y a de mieux et de plus sûr, dit-il, c'est de porter

les âmes à fuir prudemment de telles communications surnaturelles, et de les habituer, comme nous l'avons dit, à rechercher la pureté dans le dénuement spirituel et l'obscurité de la foi; c'est là le chemin qui mène à l'union avec Dieu.

En lisant les lignes suivantes, extraites du chapitre XIX, nous croyons entendre un écho de Çamkara. Saint Jean de la Croix nous dit :

... si on venait, conformément à nos vues, nous proposer certaines communications par une voie surnaturelle, nous ne devrions les recevoir que si elles étaient bien conformes à la raison et à l'enseignement de l'Évangile. Dans ce cas on les accepterait, non parce qu'elles viennent par révélation, mais parce qu'elles sont conformes à la raison, et on laisserait de côté tout sentiment relatif à la révélation.

Cette prudence de saint Jean de la Croix est en parfait accord avec les directives que nous avons reçues des disciples directs de Shri Râmakrichna. Shri Sarada Devi<sup>8</sup> avait coutume de recommander à ses enfants spirituels de conserver leur tête fraîche et leur système digestif en bon état! Si le cerveau s'échauffe on devient facilement sujet aux hallucinations. Saint Jean de la Croix estime que, même si les visions proviennent d'une source surnaturelle authentique, il est bon de les rejeter et de ne leur accorder aucune importance; au lieu de fortifier la Foi évangélique, les visions éloignent le mental de la substance de la Foi, car la substance de la Foi dépasse tous les moyens d'expression. Les moines d'un Ordre spirituel ont renoncé à leur famille, à leurs possessions et à leur carrière dans le monde en vue d'un seul but : réaliser Dieu. Lorsque, sous prétexte d'expériences spirituelles, ils deviennent sujets aux visions, aux auditions surnaturelles, etc., sauf quelques rares exceptions, ils ouvrent la voie à la schizophrénie ou deviennent paranoïaques. Ainsi, disait la sainte Mère, par une ironie du sort, justement ceux qui ont voué leur vie à une bonne cause, et leur nombre est plus grand qu'on ne l'imagine, eux dont l'objectif initial était la Libération (*Mukti*), s'empêtrèrent encore plus étroitement dans les mailles du filet de Mâyâ. Si le disciple trouve une direction spirituelle convenable, ces dangers sont évités, mais souvent la vie spirituelle est une

8. La sainte Mère, la compagne de Shri Râmakrichna.

évasion devant les responsabilités de la vie, une recherche de compensations artificielles et de consolations qui se termine lamentablement par une affection pathologique. Saint Jean de la Croix a lutté avec force contre l'acquisition à bon marché de ce genre de gloire spirituelle. La doctrine entière du saint est orientée complètement vers ce que le Zen appelle « lâcher prise ». Or les forces surnaturelles qui s'éveillent en nous sont de puissantes griffes qui renforcent la « prise » de l'égo au lieu de l'obliger à lâcher.

## V

Arrêtons-nous un instant, au cours de notre appréciation comparative du raja-yoga traditionnel de l'Inde et du Maître Yogi de la tradition chrétienne : saint Jean de la Croix. Étudions la place et l'importance d'un exercice assidûment pratiqué par les raja-yogins hindous : le *manasapuja*. Cet exercice consiste en l'adoration d'une image mentale accompagnée de la répétition d'un Nom sacré. Swâmi Brahmânanda<sup>9</sup> ou Shri Mahapurushji Maharaj, disciples directs de Shri Râmakrichna, avaient coutume de nous conseiller la méditation sur une image spirituelle, ou représentation, et de synchroniser *dhyâna* (la concentration) avec le *japa*, ou répétition du *mantra* reçu du Guru. Saint Jean de la Croix est d'avis contraire, il recommande d'éloigner de l'esprit toutes formes et toutes images. Comment pourrions-nous concilier ces deux attitudes ? La racine de cette contradiction est dans la différence métaphysique qui conditionne le point de vue spirituel des Hindous et celui des chrétiens ; appliquons-nous donc à saisir correctement cette différence métaphysique. Le processus de la réalisation chrétienne selon la foi, l'union avec le divin, procède par l'élimination de toutes les formes ; saint Jean de la Croix décrit minutieusement la nature de cette union. L'âme y atteint par dix degrés successifs dont neuf seulement sont accessibles sur cette terre, le dixième, l'état d'union parfaite, est réservé à la gloire céleste de l'âme après la mort.

Le raja-yoga, tel qu'on le pratique aux Indes, enseigne, d'une part une réalisation purement dévotionnelle (*Bhakti*), c'est-à-dire

<sup>9</sup>. *Disciplines monastiques*, par le Swâmi Brahmânanda. Derain, Lyon, 1949.

la connaissance des relations entre l'âme et Dieu (si le disciple appartient à une école dualiste) ou la connaissance advaïtîque qui restitue à l'homme la mémoire de son identité avec « Cela » (*tat tvam asi* : tu es Cela) si le disciple appartient à l'advaita; mais d'autre part, l'enseignement du raja-yoga comprend aussi une connaissance de la Totalité (*sarvam*). La Totalité est le temps et l'espace. Le cadre de toute manifestation : le temps, l'espace et la causalité constituent *mâyâ*. Les conceptions chrétiennes s'efforcent d'atteindre à l'état de transcendance, au delà du temps ou, tout au moins, à un état où le temps s'arrête. Le but du raja-yoga de l'Inde consiste à supprimer toutes les modifications du mental et à arriver au *samâdhî* sans semence (*nirbija-samâdhî*); ce processus correspond à l'immersion de l'esprit dans la Nuit obscure. Pour nous, cette expérience apporte la connaissance de la moitié de la Réalité seulement — si toutefois nous pouvons employer cette expression — l'autre moitié est *mâyâ*, le monde manifesté. Le disciple vise maintenant à obtenir la connaissance de *mâyâ*, au lieu de se contenter de la rejeter comme un obstacle. Notre prise de vue du monde, limitée par l'emprise de l'ignorance (*avidya*), engendre à son tour l'ignorance et nous interdit une vue « synoptique » de la Réalité; ainsi la caractéristique de l'ignorance (*avidya*) est une vision partielle de *mâyâ* et, selon l'école Çakta, *mâyâ* est assimilée à la Çakti (énergie) de Brahman, c'est-à-dire à la Réalité<sup>10</sup>. Cette vision limitée de l'ignorance suscite les fausses identifications (*adhyasa*) et nous fait prendre la partie pour le tout. Dès que nous aurons accédé à la connaissance que *mâyâ* est Brahman, nous saurons qu'il n'y a aucune différence entre l'Absolu et la manifestation. C'est la conception de *sarvam* et, puisque la Totalité est identique à la Çakti de Brahman ou *mâyâ*, cela revient à dire que « la Totalité est Brahman » (*sarvam khaluvidam Brahma*). C'est le sommet de l'enseignement védân-tique auquel nous conduit le raja-yoga.

La thèse temporaire que pose le Védânta au point de départ de la vie spirituelle est : *Brahma satyam, jagad mithya*, Brahman est la Réalité, le monde est illusion; et il aboutit au terme de la vie spirituelle à la vérité finale : *sarvam khaluvidam Brahma*, la Totalité (*Shakti*) est Brahman. Voyons maintenant par quel che-

10. Voir à ce sujet : *The World as Power : Power as Consciousness*, par S. J. Woodroffe. Pub. Ganesh, Madras, 1929.



min passe le Védânta avant de parvenir à cet aboutissement. Pour entraîner le disciple à la concentration (*dhyâna*) on lui demande de maintenir le mental sur une image ou un objet fixe, et de répéter simultanément un *mantram* (formule sacrée); nous allons expliquer la profonde signification métaphysique de ce genre de *dhyâna*. L'objet fixe symbolise l'idée d'espace<sup>11</sup>, la notion originelle de l'espace s'éveille en nous en fonction du point de repère, d'un objet fixe, par exemple le soleil, ou toute autre constellation dans le ciel, cette première expérience est suscitée par la distance entre deux points fixes, mais nous nous apercevons rapidement qu'un seul point (le soleil) est lui-même constitué d'espace (*deshā*, ou *ākāṣa*). Les briques dont ce mur est construit paraissent séparer l'espace, mais en fait, elles ne sont elles-mêmes qu'une condensation de l'espace. L'éminent professeur Théodore de Karman, une autorité en science aérodynamique, nous a expliqué que, suivant les conceptions de la science moderne la matière n'est autre chose qu'une condensation de l'espace vide. Nous pensons qu'un rapprochement est possible entre ces vues scientifiques et la cosmogonie védântique, puisque, selon l'enseignement du Védânta, l'*ākāṣa* est « espace vide » et le *prāṇa* (l'Énergie primordiale ou la *Śakti*) est une condensation de l'*ākāṣa*<sup>12</sup>. Dans l'art, on exprime cette conception métaphysique par la danse de Kali. La *Śakti* divine, l'Énergie primordiale danse sur le corps immobile de Īśa, son Epoux, l'Immuable, l'Absolu. Sa danse est le Temps dans ses multiples manifestations et projette les mondes! L'univers entier n'est rien d'autre qu'une expression de *prāṇa*, une condensation de l'*ākāṣa*, l'espace vide, simultanément conçu comme l'ultime Réalité. *Prāṇa* est la totalité de l'univers manifesté. « Les êtres sont non manifestés en leur origine, manifestés dans l'état intermédiaire, ô Bharata, et non manifestés à leur dissolution. » (*B. Gītā*, II, 28.) La Totalité de cet univers manifesté est Vasudeva : « Une condensation de l'Absolu »!... S'il est possible de juxtaposer ainsi deux notions radicalement contradictoires.

Nous allons voir par quel processus la pensée védântique arrive à connaître — en tant que facteur d'expérience — l'*ākāṣa*, source

11. Voir la traduction anglaise du *Nārāyaṇeyam*, par Battathiripad Sri Mappathur Narayana. Ed. Menon, Indian Classics, Malabar, 1939.

12. Voir aussi dans la revue *Hommes et Mondes*, de septembre 1951, l'article de Lincoln Barnett sur le physicien Oppenheimer, dont l'« intérêt pour la pensée orientale vient de l'analogie entre les philosophies hindoues et les idées philosophiques développées par la science moderne ».

et origine de toute existence et pénétrant toute chose. La méthode de méditation du raja-yoga utilise certains symboles (*pratikas*). A mesure que la concentration s'intensifie, l'objet de méditation perd sa forme particulière, il se dilate dans le champ de conscience du méditant, par cette dilatation il pénètre des états de plus en plus subtils, *chittākaṣa*, puis *chidākaṣa*. L'attachement à une forme déterminée, à l'exclusion de toute autre, est l'idolâtrie. Nous rejoignons ici l'illustration de l'argile envisagée comme Matière première; la capacité de concevoir dans l'argile l'infinie possibilité des formes équivaut à la connaissance de la Forme cosmique, matrice de toutes formes, essence en laquelle toutes les formes trouvent leur moule. L'attraction vers la Réalité figée en une forme unique à l'exclusion de toutes les autres provient du désir de compensation et résulte de nos fausses identifications. Notre ami, le Dr H. Benoit, a écrit une page fort intéressante sur cette question :

Nos compensations sont nécessaires à notre réalisation totale, puisque sans elles nous ne pourrions accepter l'existence et nous nous détruirions aussitôt; elles sont sur le chemin de notre juste évolution vers le *satori*. Mais l'obtention du *satori* suppose que nous dépassions un jour nos compensations, ce dépassement doit être compris non comme une perte de la substance vivifiante contenue dans nos compensations, mais comme un *éclatement du contour formel exclusif qui limitait cette substance; la réalité vue dans l'idole ne s'anéantit pas mais diffuse hors de l'idole dont les contours restreints éclatent*<sup>13</sup> (les italiques sont de nous).

Le Bhagavad Purana recommande vivement à ses étudiants cette forme de méditation dont Krishna est le symbole cosmique classique. L'Ishta — l'Idéal — perd progressivement son caractère spatial, son aspect particularisé, ses traits physiques d'être humain, son histoire personnelle disparaît; il devient l'Infini; il devient Conscience. Les différents états de la matière, les quatre éléments, doivent avoir un milieu commun. Tout d'abord et pour des raisons de commodités en rapport avec un ordre hiérarchique, on attribue ce caractère à la pensée, et on conçoit l'*akaṣa* comme une base séparée, un cinquième élément, d'où les quatre autres tirent leur existence. Lorsque la compréhension atteint une certaine maturité, l'idée d'un contenant et d'un contenu s'évanouit, abandonnée comme

13. *La Doctrine suprême*, vol. II, p. 182. Le Cercle du Livre, Paris, 1952.

un dernier vestige d'ignorance; on réalise l'identité des deux facteurs. Finalement, la notion même d'un milieu commun disparaît — cette position rejoint les conceptions actuelles de la science — *akaṣa* et pure Conscience sont identiques: *chaitanya* en védānta; *shūnyata* ou *tatathya* (*that-ness*) en bouddhisme mahayaniste. On distingue trois aspects de l'*akaṣa* qui correspondent respectivement à l'état grossier (ou physique), *mahākaṣa*; à l'état subtil, *chittākaṣa*; et à l'état causal ou séminal, *chidākaṣa*. L'état de rêve nous permet de réaliser que tout est conscience: « Dans la condition de rêve, le contact avec le monde extérieur est momentanément coupé; sans aucun secours étranger, le mental crée alors les différents éléments qui composent un univers complet. Mais c'est également ce qui se produit dans la condition de veille; entre ces deux conditions, il n'y a pas la moindre différence. Par conséquent, tout cet univers (empirique) n'est que la production du Mental Cosmique (*Viveka-cūḍā-maṇi*, verset 170) <sup>14</sup>. Envisagé sous l'angle de la causalité, l'*akaṣa* est la source où prennent naissance les autres états de la matière inerte (*jada*); envisagé sous l'angle extra-causal, l'*akaṣa* est alors conscience, et la matière, énergie (ou *prana*), est aussi conscience; en terminologie védāntique l'objet est appelé: *vichaya chaitanya*, c'est-à-dire la matière saisie comme une expression ou une condensation de la Conscience. Ainsi, le monde entier est PENSÉE (ce terme est pour nous synonyme de Conscience) <sup>15</sup>. Nous voyons maintenant que la méditation sur un Idéal choisi, employé comme symbole fixe, nous a permis, par la dilatation de l'image, d'atteindre à la Forme cosmique; le Cosmos à son tour (*virat*)! devient un avec Ishvara et ainsi que nous l'enseignent les versets d'invocation à la Mandukyopanisad: « Le Virat est Brahman. » Nous sommes maintenant en mesure d'apprécier la portée métaphysique d'une forme de méditation qui, au moyen de la concentration sur une image — une idole — l'utilise pour détruire toutes les idoles! L'image n'est pas *minmâyî*, « constituée d'argile », mais *en fait* elle est, suivant les paroles de Shri Rāmakrishna: *chinmayî*, « condensation de la Conscience ».

Si la méditation sur l'Ishtam qu'on utilise comme centre de

14. *Viveka-cūḍā-maṇi*. Maisonneuve, Paris, 1946. *Mental cosmique*. Adyar, Paris, 1951.

15. Conception très proche de celle de sir James Jeans, dans son ouvrage, *L'Univers mystérieux*.

concentration ou point fixe a une telle portée et nous conduit à l'illumination métaphysique, la répétition du *mantram* amène la même réalisation, mais cette fois par la compréhension du processus du TEMPS. Le fondement de notre expérience de l'espace repose sur un point fixe, cependant la notion de fixité n'est elle-même possible que par rapport à son facteur opposé : le mouvement (ou temps psychologique). Nous prenons conscience de la durée par la succession des pensées, de même, notre notion du temps objectif (ou chronologique) est en fonction de la course du soleil dans le ciel. Puisque notre objet de méditation, l'Ishtam, a absorbé la valeur totale de l'espace, accordons parallèlement une valeur infinie à la pensée formulée dans le *mantram*. Notre démarche intellectuelle découpe artificiellement la Réalité — Totalité indivisible — en temps et espace, et forme ainsi la trame de *mâyâ*. *La pensée est conscience, mais une pensée (ou une idée) devient une source d'ignorance dès qu'elle exclut toutes les autres pensées, de la même manière que l'attachement à un objet (ou à une forme) est un puits d'erreurs dès qu'il exclut tous les autres objets. On élimine l'erreur d'un objet en percevant en lui la matière première dont il n'est qu'une présentation et, par là, on perçoit simultanément en lui la possibilité de tous les autres objets. Parallèlement, on élimine l'ignorance d'une pensée en appréhendant à travers elle la matière première dont elle formule une présentation particulière et en saisissant en elle, simultanément, la possibilité de toutes les autres pensées.* Cette idée unique, dont la force se condense sur elle-même, devient le point focal de toutes les autres pensées : c'est le *mantram*. La première partie de la méditation s'appliquait à l'espace, nous avons pris pour point de départ la matière et ses différents états, et nous avons abouti à la Conscience (*akaṣa*). En méditant sur un *mantram*, l'ordre est inversé; partis de la production du son, propriété spécifique de l'*akaṣa* (suivant l'enseignement des *tantras* et du *samkhya*), nous assistons à la naissance, ou plutôt à la projection, des autres éléments, par la « dégradation » de la conscience dans la matière; l'*akaṣa* (ou conscience) en se condensant en *prana* se dégrade. Si nous envisageons maintenant l'articulation du *mantram* en tant que conscience et base de la Réalité, nous embrasserons la totalité du monde manifesté dans un ordre descendant; tandis qu'en méditant sur une forme ou une image nous assistons à la réintégration des éléments dans l'ordre ascendant, suivant un allègement de plus en plus

subtil du *prana* dont ils sont constitués, jusqu'à leur fusion dans l'*akaṣa*. Ainsi, la voie indienne du raja-yoga mène le disciple à la contemplation et à la contemplation infuse, selon une voie d'approche cosmique qui ne conviendrait pas au christianisme. Cependant, au cours d'une conversation à Strasbourg avec le Dr Albert Schweitzer, nous avons entendu ce dernier mentionner une voie d'approche cosmique chrétienne. Les conceptions cosmogoniques sont très différentes dans les traditions indiennes et judéo-chrétiennes; à mon avis, c'est une erreur de les mélanger pour essayer de voir une unicité là où les modes d'approches diffèrent. Pendant la pratique de *dhyāna* le disciple apprend à synchroniser sa contemplation visuelle de l'Ishta et le son du *mantra*; chose impossible à obtenir par la discipline, en effet : la discipline est une *méthode*. Le mental ne peut suivre une méthode lorsqu'il est le champ de courants opposés. Au cours de la méditation sur l'Ishta, l'Idéal choisi représente la totalité de l'univers manifesté. Le méditant débute à partir des éléments, et remonte depuis la terre, l'eau, le feu, l'air<sup>16</sup>, jusqu'à ce que sa méditation le conduise à la source même de tous les éléments, l'*akaṣa*, dont la nature est conscience. Simultanément, la méditation sur le *mantra* renverse l'évolution : *śabdha* (le son) est la propriété spécifique de l'*akaṣa*, lui-même identique à *chidākaṣa* ou pure conscience. La vibration primordiale (*nāda*) se concrétise en un point (*bindu*). Ce point est une *tension*, il est à la fois la cause et le résultat de la concentration des ondes de vibration; c'est pourquoi *bindu* est simultanément le point de désintégration de la matière et l'origine de ses multiples états. Ces deux processus ascendant et descendant (*anuloma* et *pratiloma*) ou, autrement dit, l'évolution et l'involution cosmiques, se synchronisent dans l'Attention (avec un A majuscule), celle-ci s'éveille au moment de l'ultime réalisation — le satori-événement. La tension qu'engendre la puissance de l'attention, fonction du mental, la fait éclater. Cette vaste conception est comparable à la pensée de l'écrivain Zen, le professeur Suzuki, qui a dit que *l'univers est le plus grand des Koans*. La réponse à ce *koan*, à ce « casse-tête », ne peut être fournie par l'attention, provenant du mental (*antahkarana*) — si aiguisée soit-elle — puisque l'attention a son pivot dans l'*égo*. Par conséquent

16. L'étude des éléments selon un ordre ascendant n'est autre que l'étude des états solide, liquide, igné et gazeux de la matière dont ils sont des expressions énergétiques (*prana*).

l'attention particulière, dont la réalité est d'ordre temporel, doit céder la place à l'Attention sans objet, c'est-à-dire à l'Attention Intemporelle<sup>17</sup>, qu'on pourrait représenter symboliquement par un regard fixe et vide<sup>18</sup> (semblable à celui de l'oiseau occupé à couvrir, selon l'illustration de Shri Râmakrichna). C'est à ce point de la *sadhana*, où la tension atteint son maximum d'intensité, qu'opère le « lâcher-prise » et que le disciple réalise la vérité du verset de la *Gîtâ* déjà cité : « Laisse tous les devoirs, prends refuge en Moi » (*B. Gîtâ*, XVIII, 66), c'est la *Çaranâgati*, c'est la réalisation du *samâdhi*; il n'est pas sans intérêt d'indiquer ici l'étymologie du mot *samâdhi*; le préfixe *sam* signifie « complètement », *â* indique le retour vers le sujet et *dha* a le sens de maintenir ensemble; *samâdhi* est le substantif du verbe « *samâdha* » : rassembler complètement. Dans l'état de *samâdhi*, la tension qui prend naissance entre les deux pôles de l'existence (l'objet et la pensée) est réduite à zéro. La bifurcation de la Réalité en deux pôles apparents libère un flot d'énergie (*prana*) dispersée, qui se répand en projection du cosmos. Dès que cette dispersion est réintégrée dans son état antérieur homogène et concentré, c'est l'UNITÉ, le *Purusha*. Ici tous les efforts de la *sadhana* cessent. La contemplation (*dhyâna*) est la maturation de la concentration (*dhâraṇa*). La concentration est ainsi le stade intermédiaire entre la méditation et la contemplation selon les termes employés par saint Jean de la Croix. La concentration (*dhâraṇa*) a elle-même été précédée par *pratyâhâra*, c'est-à-dire par l'acte de fixer l'attention afin de la rendre aiguë (*ekâgra*).

Le disciple a conquis la « juste vue » par sa connaissance générale et son intuition métaphysique; il sait que la dualité créée par le temps et l'espace (ou l'objet et la pensée) est purement artificielle. Cette juste vue, but de la contemplation, n'arrivera jamais à maturité tant qu'elle demeurera un idéal à atteindre par l'effort (*sadhana*), puisque le pivot de l'effort est une modification imaginative (*sankalpa*) du disciple et que, d'autre part, tant que le *sankalpa* n'acceptera pas de « lâcher prise », l'illumination restera impossible. « Sache, ô Pandava, que ce que l'on appelle renoncement est en vérité le yoga. Celui qui n'a pas renoncé à l'imagination du désir ne peut pas devenir un yogi » (*B. Gîtâ*, VI, 2).

17. Voir la *Doctrine suprême* du D<sup>r</sup> H. Benott, vol. III (sous presse). Le Cercle du Livre, Paris.

18. Voir à ce sujet, *Le Non-Mental* de Suzuki, traduction H. Benott. Le Cercle du Livre, Paris, 1952.

— A ce stade, la crispation du « troisième œil » est très forte; plus le disciple s'évertue, plus le troisième œil se crispe! La relaxation finale ne se produira qu'à l'instant où la Réalité viendra à nous; nous goûterons alors la contemplation infuse ou, ce que nous avons appelé au début de cet article *pratyakshânubhava*, c'est-à-dire l'expérience directe. « *Mukti hobé kobé ami jabé jobé* », phrase bengalie prononcée par Shri Râmakrichna et qui signifie : « Dès que le « moi » disparaîtra, l'éclair de la Libération brillera. »

L'Inde ne connaît aucun dogme déterminé à propos de la contemplation infuse, aucun commandement spécial du Seigneur quant à la forme particulière par laquelle Il se révèle, contrairement au dogme catholique pour qui « Dieu est Trinité en Personnes et Unité en nature ». Il serait facile d'identifier dans l'œuvre de saint Jean de la Croix les autres degrés de l'*ashtânga-yoga* que nous n'avons pas mentionnés, mais ceci dépasserait le cadre d'un article, et c'est pourquoi nous nous sommes limité aux phases principales du *yoga* : *dhyâna*, *dhâraṇa* et *pratyâhâra*; pour la même raison, nous renonçons à multiplier les citations concernant ces deux derniers termes. Le lecteur est maintenant en mesure de comprendre que les objections formulées par saint Jean de la Croix à propos de la méditation sur une image ne peuvent s'appliquer à la *sadhana* du *raja-yoga* indien; pour nous, l'image occupe, au contraire, une place importante dans le plan d'ensemble du *raja-yoga*; la raison de cette divergence est dans la différence des points de vue.

La répétition du « Notre Père » telle qu'elle est recommandée par saint Jean de la Croix, p. 462 de *La Montée du Carmel*, ne peut être comparée à la méditation du *yogi* sur un *mantram*. Pour le disciple, le *mantram* consacré est identique à la Présence divine. Pas plus qu'un catholique ne considère le pain et le vin de l'Eucharistie comme des symboles, un disciple indien ne considère le *mantram* comme un symbole. La tradition indienne nous enseigne qu'après la consécration du *mantram* par le *Guru*, le *mantram* devient resplendissant de pure Conscience (*chaitanya*). La répétition de la prière de Jésus dans la tradition byzantine est un écho de la pratique du *mantram* sans toutefois présenter les mêmes fondements que dans la tradition indienne<sup>19</sup>. Les lecteurs parti-

19. Nous recommandons au lecteur la *Philocalia*, publiée en français par

culièrement intéressés par ces questions étudieront avec fruits les ouvrages sur le Tantra, traduits en anglais par Sir John Woodroffe, dont il n'existe pas encore de traduction française.

La contemplation de l'objet de méditation, l'Ishta, synchronisée avec la contemplation du *mantram* par le *japa* (répétition), donne accès à une réalisation totale. L'illustration suivante permettra de saisir plus parfaitement ce que nous désirons exprimer par « synchronisation ». Lorsque nous regardons une image dans un appareil stéréoscopique, la vision de l'œil droit et celle de l'œil gauche s'effectuent au même niveau, ce qui donne le sens de la profondeur, de la troisième dimension; celle-ci n'est pas un composé des deux visions, *elle n'est pas une synthèse*; il s'agit d'une nouvelle vision, résultat d'une prise de vue juste. C'est de la même façon que nous envisageons la synchronisation du temps et de l'espace. Cette nouvelle vision est l'ouverture du troisième œil, la *Vision de Mâyâ en tant que Réalité*. La réalisation que *Tout est Brahman*! Tout ce que nous avons vu jusqu'ici n'était autre que les modalités d'expression de Brahman. Voilà ce que le Védânta appelle la Libération. A partir de cet instant l'intellect cesse de diviser et de fragmenter la Réalité en objets et pensées, en temps et espace, puisque dans la Vérité, le dualisme, malgré ses apparences fondamentales, n'existe pas. Avant d'obtenir cette expérience directe (*sakshâikâra*) le disciple subit une préparation, afin de purifier sa pensée et sa réflexion. Il doit libérer son intelligence et la garder à l'abri de l'emprise de l'intellect. On peut dire de l'intelligence qu'elle est cosmique en ce sens qu'elle est douée d'innombrables possibilités : a) de représentations dans le *chitta* (substance mentale), et b) de démarches intellectuelles, car l'intellect est l'une de ses fonctions.

La libération est la constatation du caractère cosmique du Mental, désormais le mental individuel n'est plus emprisonné ni limité par un point de vue personnel. Cette liberté du mental, qui jamais plus ne se laissera lier à des opinions, qui ne chérira plus d'opinions, comme dit le Zen, ou, pour le Védânta, ne sera plus prisonnier de « *mata* » (opinion), cette liberté est une réalisation de *Tatva*, la Réalité. L'intellect, en tant que « grenier des opinions », est détruit par la connaissance, il abandonne définitive-



vement ses croyances, il est délivré de tout point de vue particulier. La Réalité éclate comme un coup de foudre, écartant « l'effort », « la tension » et « l'attention particulière » cristallisés autour du « moi » illusoire. Il en résulte, selon les paroles de Çamkara, l'expérience de Brahman. La contradiction apparente entre la futilité de l'effort humain et la réalisation finale est résolue par un mot : la Grâce.

La démarche indienne de la contemplation infuse, tout comme la philosophie et la métaphysique qui la commandent, sont inadmissibles pour les chrétiens. Saint Jean de la Croix le dit clairement :

Quant aux rites et cérémonies qui regardent la prière ou certaines dévotions, nous ne cherchons point à attacher notre cœur à des rites ou à des manières de prier qui diffèrent de ce que nous ont enseigné le Christ et son Église. ... Nous ne devons pas non plus employer d'autres manières de prier, formules ou paroles équivoques, mais suivre seulement celles de l'Église avec le rite qu'elle emploie, et qui toutes se réduisent à ce que nous avons dit du « Notre Père ».

## VI

Nous avons établi des comparaisons et montré les contrastes entre le yoga de saint Jean de la Croix et le raja-yoga classique de l'Inde, notre présentation a suivi un ordre inverse à celui qui est généralement observé. Habituellement un exposé sur le raja-yoga suit l'ordre ascendant : *yama* (règles de discipline), *niyama* (purification), *pratyâhâra* (méditation), *dhâraṇa* (concentration), *dhyâna* (contemplation) et *samâdhi* (contemplation infuse). Nous avons étudié en premier l'état de *samâdhi* qui correspond à la contemplation infuse des écrits de saint Jean de la Croix, et dans l'ordre descendant nous avons entrepris l'étude des autres branches (*âṅgas*) du yoga. Il ne nous reste plus à traiter que *prânâyâmâ*, *âsana*, *niyama* et *yama*. Ces deux dernières disciplines ont été largement exposées au cours de la description de la nuit des sens. Saint Jean de la Croix ne mentionne nulle part la pratique de *prânâyâmâ*. Pour trouver un parallèle du *prânâyâmâ* indien dans la tradition chrétienne, nos recherches doivent s'orienter vers saint Ignace de Loyola. En ce qui concerne l'*âsana*, la posture, saint Jean de la Croix donne quelques directives sur le choix d'un lieu solitaire pour la prière, mais sans prescrire cette gymnastique que

le raja-yoga de l'Inde a emprunté au hatha-yoga ! Chez lui, tout est simple et sans complication.

L'un des principes fondamentaux exigé aussi bien par saint Jean de la Croix que par le raja-yoga indien est l'observance absolue de la chasteté ; cette règle qui ne supporte aucune dérogation élimine de prime abord un certain nombre de candidats. Nous avons déjà cité les paroles de saint Paul auxquelles saint Jean de la Croix se réfère (p. 364, éd. du Seuil) : « Une chose certaine, mes frères, c'est que le temps est court ; par conséquent, que ceux qui sont mariés soient comme ceux qui ne le sont pas... », etc. Le raja-yoga étudie la question de la chasteté du point de vue de la dispersion et de la concentration de l'énergie ; saint Jean de la Croix observe la même attitude en s'appuyant sur la tradition biblique :

Car Dieu a si bien sevré l'âme de tous ces goûts, il les a si bien concentrés en lui, qu'ils ne peuvent plus se porter à ce qu'ils aimaient. Le but que Dieu poursuit en les séparant de tout et en les concentrant pour lui, c'est de rendre l'âme plus forte et plus apte à contracter avec lui cette forte union d'amour qu'il commence déjà à lui donner par le moyen de cette purification, c'est alors que l'âme doit aimer de toutes ses forces et avec toutes ses affections spirituelles et sensibles ; et cela lui serait impossible *si ces affections se répandaient sur divers objets*. Voilà pourquoi David, voulant recevoir la force de l'amour de cette union, disait à Dieu : « *Fortitudinem meam ad te custodiam* : Je conserverai pour vous ma force » (les italiques sont de nous) (ps. LVIII, 10).

C'est-à-dire que « toutes les aptitudes, convoitises et forces de mes puissances, je ne veux pas leur procurer une occupation ou une satisfaction en dehors de vous » (p. 594, éd. du Seuil). Cette conservation des forces, au sens concret et subtil, est ce que l'Inde appelle *brahmacharya*. Nous lisons dans la *Bhagavad Gîtâ*, chapitre VIII, verset 11 : « Je vais te révéler brièvement la voie que ceux qui connaissent les Vedas déclarent indestructible, que suivent ceux qui sont maîtres d'eux-mêmes, libres de toutes passion, cette voie que l'on ne peut prendre sans prononcer les vœux de chasteté. » Il est impossible d'entreprendre une discipline spirituelle qui mène au *samâdhi* sans cette observance. D'ailleurs l'étymologie du terme *samâdhi*, que nous avons indiquée ci-dessus, est en soi révélatrice : maintenir ensemble ; c'est-à-dire rassembler ce qui est dispersé. Cette dispersion existe également sur le plan

de l'entendement, de la mémoire et de la volonté. La part de travail actif que l'âme doit accomplir afin de pénétrer dans la nuit a été exposée au début de cet essai et, selon saint Jean de la Croix, dès que l'âme a fourni sa part « d'industrie personnelle », c'est-à-dire le témoignage d'amour de la créature envers Dieu, Dieu place l'âme dans un état de passivité qui la rend apte à le contempler dans sa gloire éternelle en état d'union complète.

## VII

C'est ici que se place « le dixième et dernier degré d'amour de cet escalier secret. L'âme s'assimile totalement à Dieu, par suite de la claire vision de Dieu dont elle jouit aussitôt d'une manière immédiate; quand l'âme arrive au neuvième degré, il ne lui reste plus qu'à abandonner son corps. Les âmes de cette sorte sont en petit nombre; comme l'amour a opéré en elles une purification complète elles ne passent point par le purgatoire. Voilà pourquoi saint Matthieu a dit : « Bienheureux ceux qui ont le cœur pur, parce qu'ils verront Dieu. » Or, comme nous venons de le dire, cette vision est la cause pour laquelle il y a une similitude totale de l'âme avec Dieu, selon cette parole de saint Jean : « Nous savons que nous serons semblables à lui. » Cette expression ne veut pas dire que l'âme sera aussi puissante que Dieu, car cela est impossible, mais parce qu'en tout elle deviendra semblable à Dieu; aussi peut-on l'appeler, et elle sera en réalité, *Dieu par participation* (les italiques sont de nous)... « Il n'y a désormais plus rien de caché pour l'âme, car elle est totalement assimilée à Dieu... » Un peu plus loin, il cite l'apôtre saint Jean :

Et ce jour-là vous ne m'interrogerez plus sur rien. Mais jusqu'à ce que ce jour soit arrivé il y a toujours pour l'âme, si élevée qu'elle puisse être, quelque chose de caché, et ce sera en proportion de ce qu'il lui manque pour qu'elle ait une ressemblance parfaite avec la divine Essence.

Cet aboutissement dévotionnel (*bhakti*) du raja-yoga est le thème favori de nombreux mystiques de l'Inde. Les différents degrés ont leur utilité tant que l'âme n'est pas embrasée par ce que saint Jean de la Croix appelle « l'incendie de l'amour ». L'école de *bhakti* (dévotion) de l'Inde mentionne quelques cas, extrêmement

rare, où l'amour divin est venu saisir l'âme empêtrée dans le péché et, sans passer par les différents degrés des disciplines, l'a brusquement placée au plus haut sommet de la perfection. Voilà, nous dit saint Jean de la Croix,

comment cette théologie mystique et cet amour secret portent l'âme à s'élever au-dessus de toutes les créatures et d'elle-même pour monter jusqu'à Dieu. Car l'amour est comme le feu. Il s'élève toujours vers les hauteurs pour atteindre le centre de sa sphère (p. 645).

A ce point, les différences qui peuvent exister d'un yoga à l'autre nous échappent. D'ailleurs le yoga de saint Jean de la Croix ne se limite pas à l'un des quatre yogas — *jnana*, *bhakti*, *karma* et *raja* — à l'exclusion des autres, mais il les intègre tous les quatre en lui-même. En ce sens, on peut le dénommer « *yoga intégral* » (ou Purna Yoga qui est le terme employé par Shri Aurobindo). Parmi les mystiques chrétiens à qui nous pouvons, d'une manière ou d'une autre, appliquer le terme de yogi, saint Jean de la Croix peut être appelé le yogi *par excellence*, car chez lui seul s'allient harmonieusement tous les éléments des différents yogas maintenus ensemble par la suprématie de la Foi chrétienne.

## VIII

En conclusion de la première partie de cet article sur le raja-yoga de saint Jean de la Croix, nous tenons à rendre hommage à cette lointaine époque de l'histoire où l'Orient et l'Occident entretenaient des relations intimes par une voie que nous avons longtemps ignorée<sup>20</sup>. Lorsque Plotin accompagna l'expédition de l'empereur Gordien en Orient, il s'intéressa vivement à la philosophie et aux pratiques spirituelles de la Perse et de l'Inde et réunit sur elles des informations de première main. Puis aux IV<sup>e</sup> et V<sup>e</sup> siècles après Jésus-Christ, par l'intermédiaire des néoplatoniciens et d'autres canaux, les éléments les plus précieux de la pensée indienne pénétrèrent dans le christianisme et furent intégrés dans le corps du mysticisme chrétien. Saint Augustin joua

20. L'auteur tient à préciser qu'il résume dans ce dernier paragraphe les idées exposées par A. Huxley dans son ouvrage *L'Éminence grise*, ch. III.

un rôle important dans ce travail d'assimilation du mysticisme oriental dans le christianisme. Mais la partie la plus importante de diffusion et d'assimilation fut accompli par un syrien qui garda l'anonymat afin de répandre plus largement son œuvre et fut connu sous le pseudonyme de Denis l'Aréopagite. Ses deux ouvrages *Les Noms divins* et *De la Théologie mystique* eurent une grande popularité. L'auteur y expose la tradition mystique sous la forme la plus austère qu'un ascète védantique eût pu imaginer. Traduit au IX<sup>e</sup> siècle par Scot Erigène, ces ouvrages connurent une grande popularité, et pendant toute la période du Moyen-Age ils exercèrent une influence considérable sur les esprits de tous ceux qui s'adonnaient à la méditation et à la contemplation. Au XIV<sup>e</sup> siècle parut en Angleterre une œuvre qui s'intitulait : *The Cloud of Unknowing : Le Nuage d'Inconnaissance*<sup>21</sup>. Dans ce petit volume qui eut un grand retentissement lorsqu'il parut en Angleterre et dans toute l'Europe, nous trouvons le développement du mysticisme dionysien et la mise en lumière de toutes ses caractéristiques essentielles. Terminons en citant l'avis du P. John Chapman sur cet ouvrage dont il dit : « Il semble résumer à l'avance les doctrines de saint Jean de la Croix. »

SWAMI SIDDHESWARANANDA.

(Traduit par Y. LAURENCE.)

21. Texte traduit en français par les Éditions des Cahiers du Sud.

## NOTES SUR L'ALCHIMIE, « YOGA » COSMOLOGIQUE DE LA CHRÉTIENTÉ MÉDIÉVALE

L'alchimie n'est autre, dans la plupart des civilisations « traditionnelles », que la science sacrificielle des substances terrestres, la liturgie transfigurante propre aux métiers qui concernent la matière apparemment inanimée. Nous la trouvons partout, de la Mésopotamie archaïque à la vieille Chine et à l'Inde de toujours. Dans ces traditions de forme « mythologique », elle n'occupe pas une place particulière : quand l'Esprit est partout il est évident qu'il est aussi dans la pierre; quand l'unique lumière, celle de l'Intelligence divine, se nomme dans le soleil, dans l'aigle et dans le miel, quoi d'étonnant qu'elle se nomme aussi dans l'or, que tout métal soit un or qui s'ignore et son ignorance même une « modalité » de l'or ? Quand l'homme n'a d'autre rôle que d'adorer dans le sanctuaire indivis de son corps et de la nature, quoi d'étonnant qu'il « transmute » le plomb en or ? La sainteté non plus ne se divise pas, et le « miracle » de la transmutation révèle son omniprésence.

L'alchimie, dans les traditions métaphysiques et mythologiques, n'avait pas plus d'importance que la danse qui célébrait la sainteté du rythme, « homologuait » à la ronde adorante des astres celle des danseurs et « transmutait » dans l'immobilité soudaine du corps le temps, sommeil de plomb, en l'or pur d'un instant d'éternité.

Mais l'alchimie a connu un destin d'une importance particulière dans le domaine des traditions « monothéistes »<sup>1</sup>, et notamment dans celui du christianisme. Si l'on met à part en effet les résidus « folkloriques » des sociétés paysannes d'Europe, l'alchimie, ou, plus largement, l'hermétisme, semble avoir été la seule doctrine cosmologique qui ait subsisté dans le monde chrétien. Elle a donc été appelée à jouer un rôle majeur « au-dessous » d'une religion qui insistait sur le « mépris de la chair » et se désintéressait de la cosmologie.

De fait, pendant tout le haut moyen âge et jusqu'au premier art gothique, l'alchimie ne s'est pas opposée au christianisme, mais l'a complété. Par elle, l'effusion eucharistique s'irradiait jusqu'aux états les plus pesants de la matière. Ce n'était plus seulement le pain et le vin, mais la pierre, le plomb, le calcaire des os et des roches qui se trouvaient « transsubstantiés »<sup>1 bis</sup>. Vivifiée par le christianisme, l'alchimie lui donnait une application « technique » dans le domaine « psycho-cosmique » qu'il négligeait puisque son but n'était pas d'installer l'homme dans le monde, mais de l'en faire sortir.

Ainsi l'alchimie n'aurait pu survivre en Occident sans la prodigieuse effusion initiatique du christianisme : de même que la maison archaïque n'existe que par la cheminée qui la fait communiquer avec le « ciel », de même il n'est de cosmologie possible qu'autour de l'état « central » par où l'on peut sortir du cosmos.

Mais sans l'alchimie le christianisme n'aurait pu « s'incarner » dans un ordre total : il y aurait eu des moines et des saints, il n'y aurait pas eu de conception sacrée de la nature capable de donner aux arts, aux métiers, à l'héraldique, leur caractère de « petits mystères ».

En un temps où la pesanteur nous écrase, il est peut-être urgent de rappeler au christianisme qu'il a non seulement accepté, mais animé, aux siècles de sa plus noble incarnation, un véritable « Yoga » de la pesanteur.

1. Dans tout ce travail, nous employons les catégories de la « science des formes mentales » élaborée de nos jours par Frithjof Schuon (voir notamment, de celui-ci, *Perspectives spirituelles et faits humains*, Paris, Cahiers du Sud, 1953).

1 bis. Il est remarquable que dans la théologie byzantine on ne parle pas de « transsubstantiation », mais de « transmutation » des espèces ou « éléments ».

## I. — APÉRÇUS SUR LA DOCTRINE

*Le sens de l'or.*

L'alchimie, contrairement à ce que répètent les historiens des sciences, n'a jamais été, sinon dans ses aspects déchus, une chimie balbutiante. C'était une science « sacramentale » pour laquelle les apparences matérielles n'avaient aucune autonomie, mais représentaient seulement la « condensation » de réalités psychiques et spirituelles. La nature, quand on pénètre sa spontanéité et son mystère, devient transparente : elle se transfigure d'une part sous l'éclair des énergies divines, elle incorpore et symbolise d'autre part ces états « angéliques » que l'homme déchu ne pressent qu'en de brefs instants, en écoutant une musique ou en contemplant un visage. Le symbole ne se « plaque » pas sur les choses : il est leur structure même, leur présence et leur beauté telles qu'elles se parfont en Dieu. Pour l'alchimie, science du symbole, il n'y avait pas, comme on l'a dit quelquefois, une unité « matérielle » de la nature, mais une unité spirituelle, on pourrait presque dire une assomption spirituelle de la nature, car celle-ci, à la limite, n'est autre que le lieu d'un principe métaphysique : par l'homme elle devient le corps du Verbe, et comme l'épouse de Dieu.

Cette assomption de la matière est la clé de l'œuvre alchimique; celle-ci aidera simplement les substances à « se précipiter dans la paternité de Dieu<sup>2</sup> », c'est-à-dire à incorporer, selon leur mode, le plus possible de lumière spirituelle. « Il faut que les créatures fassent irruption dans la paternité, pour devenir Unité et Fils unique... », car « la nature, qui est de Dieu, ne cherche rien que l'image de Dieu<sup>2</sup> ». « Le cuivre peut, de par sa nature, devenir argent, et l'argent peut, de par sa nature, devenir or : aussi l'un et l'autre n'ont ni cesse ni trêve qu'ils ne réalisent cette identité<sup>3</sup>. » Car l'or est le plus parfait des métaux, celui dont la densité lumineuse exprime le mieux, dans l'ordre minéral, la présence divine : par continuité spirituelle, tout métal est un or virtuel et toute pierre, en Dieu, devient précieuse.

2. Maître Eckhart, *Traité et sermons*, Aubier, pp. 211 sq.

3. *Ibid.*



Cette transfiguration de la nature, souvenir de l'Eden et attente de la Parousie, ne peut, dans l'immédiat, s'opérer que dans le cœur de l'homme, l'être central et conscient de la création. Dès maintenant en effet « l'œil du cœur » peut voir l'or dans le plomb et le cristal dans la montagne, parce qu'il peut voir le monde en Dieu.

L'alchimie, comme toutes les sciences « traditionnelles », fut donc un immense effort pour éveiller l'homme à l'omniprésence divine. Son importance, c'est d'avoir souligné cette omniprésence au plus noir de la pesanteur : là où la perspective d'un « idéalisme » pseudo-mystique la chercherait le moins ; là, au contraire, où, selon l'inversion analogique d'une vision « sacramentale », elle se « contracte » et s'immane avec le plus de force.

Si la production de l'or métallique a parfois été obtenue, ce fut donc, tout simplement, un *signe*. Ce n'était pas un plus grand miracle que celui du saint dont le regard métamorphose le pécheur. De même que le saint voit dans le pécheur la chance de la sainteté, de même le sage alchimiste voyait dans le plomb la chance de la sainteté métallique, c'est-à-dire l'or. Et cette vision était « opérative ».

Mais l'alchimiste ne cherchait pas à faire de l'or. Là n'était pas le vrai sens de son œuvre. Son but était d'unir si intimement son âme à celle des métaux qu'il puisse rappeler à ceux-ci qu'ils sont en Dieu, c'est-à-dire qu'ils sont de l'or. L'alchimiste médiéval réalisait à la lettre la Parole du Christ : il annonçait la bonne nouvelle à toutes les créatures. « La pierre est le Christ », répètent à l'envie tous les textes hermétiques du moyen âge. Visionnaire de l'or christique, l'alchimiste pouvait transmuter tout « métal imparfait » : mais il ne le faisait que très rarement car, étant saint<sup>4</sup>, il savait que les temps de la transfiguration cosmique n'étaient pas venus.

Le vrai rôle de l'alchimiste était double : d'une part, il aidait la nature, asphyxiée par la déchéance humaine, à respirer la présence de Dieu. Offrant à Dieu la prière de l'univers, il ancrant celui-ci dans l'être et renouvelait son existence. Les textes le nomment *roi* : roi secret, il affermissait l'ordre du temps et de l'espace, la fécondité de la terre en grains et en diamants, comme les rois

4. S'il ne l'avait pas été, il n'aurait pu transmuter le plomb en or, ce qui excluait tout usage de ce pouvoir pour la jouissance et la puissance.

des sociétés archaïques le faisaient, comme l'empereur de Chine l'a fait jusqu'au seuil du XX<sup>e</sup> siècle. Sur le plan humain d'autre part, l'alchimiste, « éveillant » les substances et l'or lui-même à leur vraie nature, les utilisait pour préparer des élixirs qui donnaient la « longévité » au corps et la force à l'âme : « l'or potable » était un or *éveillé* à sa qualité spirituelle et reflétait dans son ordre le « remède d'immortalité » dont parle saint Ambroise pour désigner l'Eucharistie.

Le vrai rôle de l'alchimiste : célébrer analogiquement une messe dont les espèces ne seraient pas seulement le pain et le vin, mais la nature tout entière.

### *La logique de l'alchimie.*

La logique de l'alchimie impliquait un double mouvement : « verticalement », c'était une logique du symbole qui ramenait la manifestation à son principe, l'apparence au réel, le monde à Dieu : une logique de la réintégration.

« Horizontalement », sur le plan humano-cosmique, c'était une dialectique des complémentaires qui soulignait partout la tension vivante des contraires : une logique de la guerre et de l'amour.

### *Une logique de la réintégration.*

L'alchimie impliquait, dans la sensation même, l'amour paisible et détaché du monde. Car le monde de l'alchimie, comme celui des traditions « mythologiques » dont elle transmettait l'héritage, était à la fois vivant et transparent, un grand corps sacré, un immense Anthropos en tout semblable au petit. La nature était à la fois, pourrait-on dire, le corps de Dieu et celui de l'homme. Partout était la vie, partout l'âme, partout le souffle saint de Dieu. Le sang du soleil faisait croître l'embryon d'or dans la matrice des montagnes. Les sept planètes dans le ciel, les sept métaux engendrés par elles dans la terre<sup>5</sup>, les sept centres de vie qui, du sexe à la tête, gravitent en l'homme autour du cœur-soleil,

5. C'est-à-dire « incorporant » en mode terrestre les principes que les planètes « incorporent » en mode céleste.

autant d'incorporations de la même structure du Verbe; et les sept notes de la gamme manifestaient, elles aussi, cette « musique du silence » qui baigne la création, nimbe les saints et s'immobilise dans l'or.

C'est pourquoi l'alchimiste, comme le chevalier dont le « fier baiser » délivre la Mélusine de sa condition ambiguë, révélait dans la nature qui voile Dieu la nature qui le manifeste.

Apprends que le but de la science des Anciens qui élaborèrent en même temps les sciences et les vertus est cela d'où procèdent toutes choses, Dieu invisible et immobile dont la Volonté suscite l'Intelligence; par la Volonté et par l'Intelligence apparaît l'Ame dans son unité; par l'Ame naissent les natures distinctes qui génèrent à leur tour les composées. *Ainsi voit-on qu'une chose ne peut être connue que si l'on connaît ce qui lui est supérieur.* L'Ame est supérieure à la nature, et c'est par elle que la nature peut être connue; l'Intelligence est supérieure à l'Ame, et c'est par elle que l'Ame peut être connue; l'Intelligence ne peut enfin que renvoyer à ce qui lui est supérieur, Dieu Un qui l'enveloppe et dont l'essence est insaisissable<sup>6</sup>.

Ce texte, qui précise remarquablement l'arrière-plan métaphysique de l'alchimie, prouve que celle-ci était essentiellement « intérieure » : la « Science de la Balance » pèse et comble à la fois le désir de l'Ame du Monde que recèle chaque « nature », le désir de l'Esprit divin que recèle l'Ame du Monde. L'alchimiste *inverse la cosmogonie* : dissolvant les « durcissements » matériels dans la vie pure, il opère en lui, par la méditation de la beauté naturelle et de cette « sympathie » qui tient toutes choses ensemble, l'unité de l'Ame du Monde, jusqu'à faire surgir au centre de celle-ci, c'est-à-dire en son propre cœur, le feu solaire de l'Esprit. Alors, par une *cosmogonie supérieure* où l'Esprit, au lieu de s'involver dans la matière, l'enveloppe et la métamorphose, le feu s'incarne : il transforme le plomb en or, et le corps de l'homme en corps de gloire. L'alchimie s'accomplit, comme l'a noté Henry Corbin, dans une « physique de la résurrection<sup>7</sup> ».

6. *Liber Platonis Quartorum*, p. 145. *Theatrum Chemicum*, V.

7. Henry Corbin, *Le récit d'initiation et l'hermétisme en Iran*, *Eranos Jahrbuch*, 1949, t. XVII.

*Une logique de la guerre et de l'amour.*

Le domaine propre de l'alchimie est donc essentiellement celui de l'âme, cette ambiance humano-cosmique de nature psychique qui unit le monde des apparences « sensibles » à celui des réalités « spirituelles ». C'est le « monde intermédiaire » de toutes les traditions, le « mésocosme » de l'alchimie iranienne de Jabir, le Geber des latins. Or ce « mésocosme » est régi par une logique de la guerre, par des forces essentiellement « duelles » dont l'incessant combat est celui des deux serpents du caducée. Dans ce domaine, l'œuvre alchimique sera toute de médiation : elle s'efforcera de transformer la guerre en amour, afin qu'elle aboutisse, non à une mort stérile, mais à un enfantement glorieux.

Le « mode d'opérer » de la Nature consiste, dans l'univers des formes, en un rythme continu de « coagulations » et de « dissolutions ». La forme s'imprime à la matière et la matière la dissout pour s'offrir à une autre forme. Tout est alternance et transformation, évolution et involution, naissance, vie, mort et renaissance, *solve et coagula*. « Nature prend ses ébats avec Nature » dans un jeu de tensions perpétuelles qui se nouent, se neutralisent un instant par leur opposition même, puis se détruisent pour surgir encore sous de nouvelles apparences. Rien ne symbolise mieux ce « monde de la dissemblance » que les dragons qui s'entre-dévorent sur les trumeaux de certaines églises romanes.

Cette guerre incessante qui préside aux métamorphoses de la nature comme aux relations des hommes, l'alchimie la ramène à la polarisation de deux forces « subtiles » analogues au *yin* et au *yang* chinois : le Soufre et le Mercure.

Le soufre vulgaire, par sa nature ignée, le mercure, parce qu'il est fuyant et insaisissable, incorporent en effet ces forces dans leur aspect dynamique. L'or et l'argent les « cristallisent » dans leur aspect statique, ainsi que la lune et le soleil<sup>8</sup>. Ces deux pôles participent étroitement, de part et d'autre du « monde intermédiaire » qui se présente comme leur « champ de force », aux deux pôles divins qui président à la « manifestation » : l'Acte Pur et la Nature

8. Nous suivons ici l'excellente analyse de Titus Burckhardt, *Considérations sur l'alchimie*, in *Études traditionnelles*, octobre-novembre 1948.

totale dans le Soufisme, Shiva et sa Shakti dans le tantrisme. Le Soufre, relativement actif ou essentiel, représente en quelque sorte l'Esprit, tandis que le Mercure correspond plus directement au caractère passif et féminin de l'Âme<sup>9</sup>.

Au Soufre se rattachent deux tendances fondamentales symbolisées par la « chaleur » et la « sécheresse ». La chaleur ou expansivité sulfureuse affirme la vie, épanouit les formes. La sécheresse ou fixation incarne dans le flux vital la divine « signature »<sup>10</sup> qui donne à tout être son visage. Ainsi le principe du Soufre, de l'Or, du Soleil est un principe de stabilité et de mesure : c'est, hérité de la pensée grecque, le principe viril de la « limite ». Mais par lui-même il n'est qu'un réceptacle qui tend à se refermer sur son vide, « il présente une âpreté aiguë et terrible, où la qualité astringente s'affirme attraction excessive, serrée, dure<sup>11</sup> », il devient une force d'individuation qui transforme en refus de la vie une protection nécessaire. Dans l'être humain, il finit par engendrer l'abstraction et l'égoïsme. Pour que meure le grain, pour que fonde le cœur, il faut donc l'intervention de la force complémentaire, du principe féminin, le Mercure.

Au Mercure — les alchimistes disaient encore l'Eau, l'Argent et la Lune — se rattachent le « froid » et l'« humidité ». Le froid ou « contractivité » mercurielle s'offre comme une matrice à la volonté « fixante » du Soufre; il enveloppe les formes et leur donne consistance et densité. Quant à l'humidité du Mercure, elle est la puissance qui « dissout » ces formes quand leurs virtualités ont éclos.

Le Mercure, c'est la vie sauvage et nécessaire, ambiguë comme la Nature totale dont elle participe étroitement. C'est la « soif ardente » qui, ne pouvant s'apaiser, s'exaspère en auto-destruction; l'« humidité visqueuse » qui se prostitue ou se dissout par stagnation amorphe. Dans l'être humain, c'est à la fois le désir de jouissance, la maternité dévoratrice, la morne paresse et la fascination de la mort. Mais c'est aussi l'humble service de la vie, la

9. Dans la chrétienté médiévale, cette doctrine alchimique ne s'appuyait pas sur la théologie officielle dont le « créationnisme » mettait avant tout l'accent sur la transcendance de Dieu, mais sur l'intuition vécue des fidèles devant l'« adombrément » de la Vierge par le Saint-Esprit, ou encore sur les implications de la Genèse rapportant qu'« in principio » la « roush » plane sur les eaux primordiales pour les féconder.

10. L'expression est de Jacob Böhme.

11. Jacob Böhme, *Morgenröte*, XIII, 55.

soumission créatrice de la « Vierge du Monde<sup>12</sup> » toujours servante du Seigneur.

Cette Eau subsiste de toute éternité, écrit Böhme. C'est l'Eau de Vie qui pénètre même la mort... Elle est aussi dans le corps de l'homme, et quand il a soif de cette eau et en boit, alors la Lumière de vie s'allume en lui<sup>13</sup>.

De la guerre et de l'étreinte sans amour du Soufre et du Mercure naît le Sel, c'est-à-dire le monde sensible, le corps de l'homme et le corps du monde. La nature comme la voit l'homme séparé n'est donc pas autre chose, au fond, qu'un immense champ de bataille jonché de cadavres : cadavres « précipités » sans cesse, au sens chimique, par le choc des deux grandes forces qui polarisent le psychisme cosmique. Le monde sensible dans son opacité n'est alors qu'un « sépulcre » où l'âme s'est ensevelie.



On comprend maintenant que l'alchimie soit à la fois une « science de la balance » et un art des mariages. Elle élucide et utilise la « sexualité cosmique » du Soufre et du Mercure, d'abord « neutralisée » dans le Sel. L'alchimiste commencera par dissoudre ces coagulations imparfaites et par réduire leur matière à l'âme : alors entre le Soleil et la Lune apparus dans leur pureté l'alchimiste ménagera une hiérogamie qui les fera cristalliser dans une forme parfaite : l'or et le corps de gloire.

Ainsi se dessinent les étapes de l'Œuvre : d'abord la « mortification », la descente et la dissolution dans les eaux, la disparition au sein de la Mère, l'*Anima Mundi*, qui dévore et tue son Fils, c'est-à-dire reprend en elle l'homme fourvoyé dans la condition individuelle. C'est la domination de la Femme sur l'Homme<sup>14</sup>, de la Lune sur le Soleil, jusqu'à ce que, dans l'Âme ramenée à sa virginité originelle, se manifeste le centre lumineux, l'Esprit. Alors naît le Fils régénéré, le héros solaire : à son tour, il soumet la Lune au Soleil, la Femme à l'Homme, et, par la consommation de

12. La « Kosmou Kôre » des alchimistes grecs.

13. *Morgenröte*, XXIV, 38.

14. Ceci vaut à la fois dans les substances, en l'homme et dans les relations d'un homme et d'une femme.

l' « inceste philosophal », il fait de sa Mère son Épouse et aussi sa Fille.

La Mère génère le Fils et le Fils génère la Mère et la tue<sup>15</sup>.

Il faut faire monter la Femelle sur le Mâle, puis le Mâle sur la Femelle<sup>16</sup>.

Une fois le Petit Enfant devenu fort et robuste au point de pouvoir combattre contre l'Eau et le Feu, il mettra dans son propre ventre la Mère qui l'avait enfanté<sup>17</sup>.

Ces textes drastiques nous introduisent aux phases de l'Œuvre.

## II. — LES PHASES DE L'ŒUVRE

Les textes alchimiques divisent l'œuvre en trois ou quatre phases essentielles : « l'œuvre au noir », *Nigredo* ou *Mélanosis* — « l'œuvre au blanc », *Albedo* ou *Leucosis*, — « l'œuvre au rouge », enfin, qu'ils séparaient originellement en deux moments complémentaires, celui de l'or (*Citrinitas* ou *Xantosis*) et celui de la pourpre ou transmutation du venin (*Iosis*).

### *L'œuvre au noir.*

« L'œuvre au noir » est considérée comme l'opération la plus difficile, à côté de laquelle les autres étapes paraissent « travail de femme » ou « jeu d'enfant ». Par elle en effet l'homme se détache des apparences et se laisse engloutir par la féminité cosmique dont il veut éveiller et maîtriser l'entière puissance. L'œuvre au noir est donc à la fois une *mort*, un *mariage* (ou plutôt une *parturition à rebours*) et une *descente aux enfers*.

« L'être se libère de la mort par une agonie qui s'accomplit dans une immense impression d'angoisse, laquelle est la voie mercurielle<sup>18</sup>. » L'œuvre au noir, qui prépare le Mercure, c'est-à-dire la *materia subtilis* du monde, se présente comme une mort à l'illusion cosmique dans laquelle les eaux mercurielles sont en

15. *Turba Philosophorum*, II, p. 19.

16. Livre de Synesius, Bibliothèque des Philosophes chimiques, II, p. 180.

17. Flamel, *Figures hiéroglyphiques*, p. 144.

18. Böhme, *De Signatura Rerum*, III, 19-20.

quelque sorte « congelées ». C'est pourquoi les textes l'appellent « séparation » ou « division ». L'homme se détache de son existence séparée, il extrait sa force vitale des sollicitations mentales et corporelles, du rêve et de l'agitation. Dououreusement, paisiblement, il la recueille en lui comme une eau calme. Il ramène le Mercure à l'état de possibilité indéterminée : c'est le « retour dans la *materia prima* ».

Dans les substances qu'il manie, dans sa perception globale des choses, il fait de même : inversant le processus cosmogonique de la Genèse, il dissout la terre durcie dans l'unité de l'eau originelle. Par la *discretio intellectualis*, il distingue la présence des forces subtiles et des archétypes spirituels au sein de l'univers. Il découvre les *naturae discretæ*, les natures propres des choses, ce « fond intérieur latent » dont parle Geber et dont on pourrait dire qu'il est la « quantité » de l'Âme du Monde que la chose s'est appropriée.

Alors il perçoit la nature et son corps comme un jeu cosmique sur lequel ne se projette plus l'illusion de l'individualité.

La découverte de ce jeu est un mariage où la féminité cosmique l'emporte sur l'objectivation masculine. C'est une dissolution libératrice qui retire la force virile des modes séparatifs de l'action et de la connaissance pour la baigner dans l'eau baptismale de la vie universelle.

Dans le schéma des centres subtils de Gichtel<sup>19</sup>, Saturne doit s'unir à la Lune et Jupiter à Mercure. Saturne, c'est le plomb, la concrétion de l'esprit du poids : ce sera donc surtout le symbole d'une certaine vision du monde, celle justement qui fige les apparences dans leur opacité et leur séparation, et maintient l'homme dans l'illusion d'être éveillé, alors qu'il n'est qu'un somnambule possédé par un « sommeil de plomb ». Cette vision, Gichtel la précise en localisant dans le cerveau le centre saturnien et en lui attribuant, d'après Macrobie, la *ratiocinatio*. C'est pourquoi Saturne doit se « dissoudre » dans le centre lunaire, situé dans la région sacrée et représentant *to phusikon*, l'ensemble des énergies vitales. Et Jupiter<sup>20</sup>, *to praktikon*, la *vis agendi*, la volonté de puissance, doit « se dissoudre » dans Mercure<sup>21</sup>, cette « ima-

19. G. Gichtel, *Theosophia Practica*, 4<sup>e</sup> planche annexe.

20. Centre « masculin » de la volonté, localisé dans la région frontale.

21. Centre « féminin » de l'imagination, situé dans la région ombilicale.



gination » féminine qui voit dans la nature un décor de rêve, et peut-être le rêve de Dieu.

Ce mariage où le masculin se dissout est souvent décrit comme une parturition à rebours. De même que, dans le processus cosmogonique de la génération, l'Ame s'est « coagulée » en un mental humain, de même dans le processus qu'on pourrait nommer « théogonique » de la régénération, le mental doit se résorber dans la potentialité de l'Ame. L'Homme entre dans l'utérus de la Femme et s'y dissout.

Mais ce retour à la potentialité est d'abord un retour aux ténèbres, une descente aux enfers. Le chaos de la « matière » est sombre tant que ses contenus virtuels n'ont pas éclos : ils s'épanouissaient spontanément dans la fleur vénéneuse du monde; l'homme a rejeté l'enchantement de cette fleur; il lui faut maintenant assumer la force qui la faisait éclore pour l'accomplir dans une fleur nouvelle, noble et pure, qui recueillera le feu divin.

L'alchimiste descend donc au fond de la « matière », c'est-à-dire au fond de la vie. Il va réveiller la « féminité intérieure », mercurielle, qui dort à la racine de la sexualité cosmique, pour en faire une force de régénération. Dans le désir qui fait éclore les métaux au sein de la terre et l'enfant au sein de la femme agit une volonté d'immortalité. Mais tant que ce désir s'oriente uniquement vers l'extérieur, l'immortalité se morcelle dans le temps, s'objective dans la chaîne des générations. La naissance extérieure « syncope » en quelque sorte la naissance éternelle. Comme l'écrit Evola : « L'hétérogénèse remplace l'autogénèse<sup>22</sup>. »

L'alchimiste refuse de fuir ce mystère : il le pénètre. Il comprend, c'est-à-dire « prend en lui » le désir qui partout noue le Soufre au Mercure, il l'oblige à désirer Dieu.

*Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem* : pour décrire la « descente aux enfers » que résume le mot VITRIOL, l'alchimie a conservé des symboles très archaïques : elle parle d'un voyage nocturne sous la mer où le héros, souvent comparé à Jonas, est englouti par un monstre. Mais le ventre du Léviathan devient une matrice : un œuf se forme autour de l'homme emprisonné; il y règne une chaleur extrême, si violente que le héros perd tous ses cheveux : quand le monstre le rejette, il surgit de la mer originelle chauve comme un nouveau-né.

22. J. Evola, *Lo Yoga della potenza*, Milan, 1949, p. 363.

Il renaît en effet, et chaque détail de ce symbolisme a son poids de signification : la mer mêlée de nuit, c'est la *materia* ténébreuse, l'humidité du Mercure. Le monstre, c'est l'Ouroboros, le gardien de l'énergie latente, analogue au serpent de la Kundalinî dans la doctrine tantrique. La chaleur enfin est celle de la passion : la victoire du héros sera d'en faire une chaleur d'« auto-incubation », une ferveur rénovatrice : alors le monde n'est plus une tombe mais une matrice, et le héros, se fécondant lui-même, devient l'œuf d'où il renaîtra.

### *L'œuvre au blanc.*

Dans « l'œuvre au blanc », l'alchimiste déploie en les « anoblissant » (on pourrait dire : selon leur dimension « sattvique ») les virtualités de la *materia* dont il vient de capter la force. Il les découvre en effet non dans leur obscurité sensible, mais dans leur luminosité « subtile », dans la transparence d'un psychisme humano-cosmique purifié, à travers lequel filtre de plus en plus la lumière de l'Intellect. Alors que l'homme ordinaire ne connaît des éléments que leur inscription « tellurique » (puisqu'il les connaît seulement à travers ses sens faits de « terre »), l'alchimiste observe directement leur substance « animique » : après les « esprits » de la terre, ceux de l'eau, de l'air et du feu se révèlent à lui, et, avec eux, les principes de la vie minérale, végétale et animale : il comprend la « langue des oiseaux ». Ces « esprits » ambigus, il les « rectifie », les résorbe dans leurs prototypes angéliques, les tourne vers Dieu. En lui-même, passions et instincts correspondants se « cosmisent », s'apaisent, retrouvent peu à peu leur innocence primordiale. La pesanteur se fond dans la vie, la vie s'exalte et se dépasse dans une pure adoration. A la limite, la « matière » cosmique devenue transparente s'extasie dans la virginité de l'Âme du Monde éternellement ivre de Dieu. L'alchimiste dont l'âme est le lieu de cet exhaussement voit la nature de l'intérieur, on pourrait dire dans son immaculée conception : « Le paradis est encore sur la terre, mais l'homme en est loin tant qu'il ne s'est pas régénéré<sup>23</sup>. »

Dans le symbolisme végétal fréquemment employé par l'alchimie,

23. J. Böhme, *De Signatura Rerum*, VIII, 47-48.

l'œuvre au blanc correspond à l'éclatement du printemps : après le noir hiver, toutes les couleurs se manifestent dans la profusion des fleurs, mais se confondent peu à peu dans la blanche offrande d'un lys.

Dans le symbolisme animal, tandis que « l'œuvre au noir » correspond au « vol du corbeau », l'œuvre au blanc commence par le déploiement de la « queue du paon » (la *pavonis*) et s'achève dans la vision paradisiaque d'un cygne voguant sur une mer d'argent.

Dans le domaine minéral enfin, qui est proprement celui de l'alchimie, l'œuvre au blanc est un « baptême », un « lavage » qui purifie la substance métallique pour la cristalliser dans l'argent, « notre argent vivant, qui est pur, subtil, lumineux, clair comme de l'eau de roche, diaphane comme le cristal et privé de toute souillure<sup>24</sup> ».

Ainsi l'œuvre au blanc a-t-elle mené l'alchimiste du noir qui, selon l'analyse de F. Schuon<sup>25</sup>, représente proprement la « non-couleur », racine de toutes les « formes » colorées, au blanc qui est la « sur-couleur », synthèse de toutes les formes et promesse de la « trans-formation » spirituelle.

Dans la planche de Gichtel, l'*albedo* semble correspondre au « mariage de Mars et de Vénus », c'est-à-dire à l'union du centre masculin situé immédiatement au-dessus du cœur (dans la région du larynx) avec le centre féminin situé immédiatement au-dessous (dans la région lombaire). Vénus, ici, est la déesse de l'amour, non de l'érotisme; c'est la « Vénus céleste », la réceptivité aimante à la présence spirituelle. On pressent le rôle que ces conceptions ont dû jouer dans le culte médiéval de la Dame, surtout si l'on se souvient que l'alchimie a souvent adopté le symbolisme de la « Queste » qui culmine toujours à une image « féminine » de l'Ame du Monde : la Toison d'Or ou le calice du Graal. On voit aussi combien ces conceptions se situent au rebours de toute complaisance érotique, puisqu'il s'agit d'abord de restaurer, dans la nature comme en l'homme, un état de chaste soumission à la volonté divine et pour tout dire de virginité. Pour l'alchimie, le vrai héros, « fils du cosmos » et « sauveur du macrocosme », est celui qui est capable d'offrir une âme vierge à l'étreinte de la transcendance.

24. Basile-Valentin, in Berthelot, *La Chimie au Moyen Age*, II, 82.

25. *Perspectives spirituelles et faits humains*, p. 54.

*L'œuvre au rouge.*

Dans la forme parfaite de l'âme offerte comme un calice, dans la fleur de cristal où la matière s'extasie, soudain flamboie l'Esprit. Et l'or apparaît, la conscience solaire de la toute présence, l'*aurea apprehensio*.

Qu'on ne s'y trompe pas : le feu dont parlent ici les textes n'est pas (ou n'est pas seulement) un des éléments. C'est le feu qui est « *super omnia elementa* » et agit « *in eis*<sup>26</sup> » — une des langues de feu de la Pentecôte. La *xantosis* — l'apparition de l'or — qui marque le début de l'« œuvre rouge » implique une intervention directe de la transcendance, un contact entre la vie cosmique et son pôle supraformel.

Sur la planche de Gichtel, le dragon qui enveloppait le cœur et contraignait son rayonnement à s'objectiver dans l'affirmation individuelle, après s'être « dissout » dans la pureté virginale de l'âme, renaît transfiguré sous cet attouchement divin : sa propre énergie « rectifiée » enfante l'or, la vision solaire de l'unité.

Alors se célèbrent l'« inceste philosophal » et la grande hiérogamie des *nuptiae chymicae* : le Soleil s'unit à la Lune, le Soufre « fixe » le Mercure; en l'homme l'Esprit restaure et féconde la vie.

C'est la rencontre solennelle du Roi rouge et de la Reine blanche. Le Roi est couronné d'or, vêtu de pourpre; il tient à la main un lys rouge. La Reine est couronnée d'argent et tient un lys blanc. Près d'elle s'est posé un aigle blanc, symbole de la « sublimation » mercurielle que va « fixer » la force maintenant bénéfique du Soufre, le lion d'or qui marche près du Roi.

La réalisation alchimique en effet est essentiellement « incarnante »; liée à la sanctification du métier et de l'autorité sociale, elle ne s'évade pas du monde, mais cherche à l'illuminer : c'est proprement une réalisation « royale » qui exige la « fidélité à la terre » et, après la « montée » extatique de « l'œuvre au blanc », la « descente » qui fait de l'homme le *Salvator macrocosmi*.

Le symbolisme qui souligne la nécessité de ce « retour » est d'une profusion presque déconcertante. Le vase où s'accomplit l'œuvre doit rester « hermétiquement » clos, afin que la partie subtile du composé, nommée l'« Ange », ne puisse s'échapper,

mais soit contrainte de se condenser à nouveau et de redescendre jusqu'à la métamorphose du résidu. Dans le corps apparent réside un corps spirituel que Böhme assimile à une « huile » à laquelle il faut mettre le feu pour qu'elle devienne « vie de joie que tout exalte<sup>27</sup> ». L'alchimie surtout a longuement insisté sur la virilité héroïque que l'œuvre doit susciter. L'alchimiste est un « héros solaire » qui doit faire de la *ios*, le venin de la vie, un élixir de longévité; il est le « seigneur du serpent et de la mère », il « enchaîne les mains de la vierge, ce démon fuyant », il transforme en pierre vivifiante l'eau des torrents, il soumet « la nature qui jouit d'elle-même » à « la nature qui sait se dépasser ». Par l'accomplissement, nous l'avons dit, d'une cosmogonie supérieure, il donne à la sexualité cosmique la noblesse d'un amour libérateur : amour de l'homme pour la femme qu'il veut guider vers sa perfection; de l'artisan pour les matières dont il délivre la secrète beauté; du roi pour son peuple qu'il maintient dans l'accomplissement des « petits mystères », c'est-à-dire dans la transmutation, par toute l'activité humaine, de l'ordre cosmique en liturgie.

C'est pourquoi mieux vaudrait traduire *rubedo* par « œuvre au pourpre » que par « œuvre au rouge ». La pourpre résulte de l'union de la lumière et des ténèbres, une union qui marque la victoire de la lumière. La pourpre est la couleur royale. C'est aussi, d'après Sohrawardî, la couleur des ailes de l'archange qui préside au destin de l'humanité, chaque fois qu'un sage découvre la sainteté de toutes choses; l'archange a souillé d'ombre une de ses ailes; le « Silencieux », par sa seule présence, rapproche l'aile blanche de l'aile noire et les unit dans la pourpre<sup>28</sup>.

Dans le schéma de Gichtel, au premier parcours vers le cœur, qui réalisait une intériorisation purifiante, succède un parcours inverse d'extériorisation unifiante. Et cette fois, les centres masculins absorbent les centres féminins.

Le Soleil se projette sur Vénus et la transforme en Mars, pénétrant l'énergie animale et la tournant vers la guerre sainte intérieure. Mars, à son tour, fixe Mercure pour en extraire Jupiter, le roi qui, sous l'arbre de paix, rend la justice : l'Esprit pénètre le rêve végétal et transforme le cauchemar du monde en un rêve

27. *De Signatura Rerum*, VII, 23, 25, 28.

28. Cf. H. Corbin, *op. cit.*

de Dieu. A travers Jupiter, le Soleil descend dans la force radicale de l'eau, de la lune et du sexe, dans la nuit dont il s'enveloppe pour se faire recevable aux créatures. La fécondité se transfigure : elle ne transmet plus que la vie. C'est un automne qui s'éternise, l'apparition d'un homme-fruit. Enfin surgit un Saturne régénéré, désormais dieu de l'âge d'or : le plomb s'est transformé en or, la conscience de l'alchimiste pénètre le sommeil minéral, dans la pierre comme dans les os : reprenant l'enseignement cabbalistique relatif au *luz*, à l'« os minuscule » qui « résiste au feu », et dont le corps regermera à la « résurrection de la chair », l'alchimiste achève de sanctifier son corps en éveillant de son sommeil de mort le Dieu qui dort dans la pierre des os. « Tel est le secret au sujet de la chaux, de l'omnipotent calcaire, élément titanique : il est le corps incorruptible, le seul utile... Qui l'a trouvé triomphe de la privation<sup>29</sup> », c'est-à-dire de l'absence de Dieu. *Apokatastase* de la pesanteur, la transfiguration de Saturne est aussi celle des Titans.

Désormais la présence silencieuse de l'alchimiste est une bénédiction pour tous les êtres. Il est le roi secret, l'être consciemment central qui relie le ciel à la terre et assure le bon ordre des choses. *Unum ego sum et multi in me*<sup>30</sup> : c'est un mort vivifiant. Mort à lui-même, devenu nourriture inépuisable, en lui s'opère le mystère de la « multiplication » et de l'« accroissement ». Il est la « panacée », l'« élixir de vie », l'« or potable ». De la pierre christique à laquelle il s'identifie coule une teinture rouge et blanche qui réconforte l'âme et le corps. Il est le phénix qui se consume dans un immense envol d'oiseaux d'or.

*La « voie humide » et la « voie sèche ».*

La voie que nous venons de décrire assume l'énergie naturelle pour la transformer en ferveur : c'est la « voie humide ». Les alchimistes parlent à mots couverts — encore plus couverts que d'habitude — d'une voie rapide et dangereuse, la « voie sèche ». Celle-ci utilise un feu « contre-nature » analogue, dans le domaine

29. In Berthelot, *Les Alchimistes grecs*, t. II, p. 285.

30. B. Valentin, in *Bibliotheca Chemica Curiosa*, t. II, p. 215.

cosmologique, au « Yoga de la connaissance » védantique ou, mieux, au « sentier direct » du tantrisme. Elle va « directement » du « moi » à « l'Homme Intérieur » sans passer par la médiation cosmique, par la lente assumption de l'Âme du Monde. Elle semble partir d'une « descente aux enfers » encore plus radicale, sans doute d'une prise de conscience immédiate de l'énergie formidable qui dort dans la pierre et le système osseux; comme dans le tantrisme juste avant l'éveil de la Kundalinî, cette conscience prendrait l'apparence d'une chaleur torride liée à l'affirmation d'un « Je suis » qui n'est plus de l'individu. Cette chaleur, celle de la « chaux vive », dévore l'objectivation psycho-vitale du Mercure pour ne laisser subsister que la certitude de l'or.

La « voie sèche », qui n'opère plus « avec le feu lent de la nature », mais avec « la précipitation qui vient du diable », semble avoir utilisé, pour faciliter les traumatismes de « désidentification » qui disloquent les apparences, des breuvages enivrants, peut-être des liquides organiques mêlés d'alcool comme « l'urine d'ivrogne ». L'urine, dont on retrouve le symbolisme dans l'alchimie tantrique, désignait surtout, pour les alchimistes, « le feu de la nature inférieure », *UR Inferioris Naturae*.

Mais plutôt que sur ces méthodes « corrosives » pour lesquelles les textes, en l'absence de tout enseignement oral, sont difficilement interprétables, nous voudrions donner quelques indications sur les processus qui « plaisent beaucoup à Nature ».

### III. — LES MÉTHODES<sup>31</sup>

Le caractère archaïque de l'ascèse alchimique explique qu'elle soit moins renoncement que détachement, moins fuite du monde que participation purifiée à sa fête divine. Son but en effet est la

31. Nous ne pouvons insister ici sur le rôle des métaux et du laboratoire dans la réalisation alchimique. Indiquons seulement que les opérations matérielles n'avaient aucune autonomie spatio-temporelle et ne se déroulaient pas selon un enchaînement rationnel de causes et d'effets physico-chimiques. Elles étaient surtout un support de méditation, un moyen d'émerveillement et, dans ce but, mettaient particulièrement en valeur ces « qualités secondes » que la science moderne néglige depuis Descartes. Elles constituaient, d'autre part, un résultat, une « aura » de la régénération humaine, de sorte qu'elles agissaient sur les matières, non par les matières mêmes, mais par la connaissance opérative de leur substance psychique et de leur essence spirituelle...

pénétration de l'ambiance cosmique, on pourrait dire, en utilisant l'expression de M. Eliade, une « cosmisation » de l'âme. Comme le *vas Hermetis* qui est son support de méditation et, en quelque sorte, son symbole, l'âme de l'alchimiste doit se faire « ronde » pour « imiter » la perfection sphérique du Cosmos; elle doit contenir la terre et son feu inférieur, le ciel avec le soleil et la lune. Elle doit « s'homologuer » au monde pour devenir avec lui la « matrice » et l'« œuf » d'où naîtra le *Filius philosophorum*, la pierre miraculeuse.

Comme, selon l'adage, « on ne peut faire de l'or qu'avec de l'or », l'alchimiste partira des paillettes éparses dans la vie ordinaire, « moments de suspension » ou « instants dorés » qui déchireront parfois notre sommeil et laissent filtrer jusqu'à nous, à travers la montagne de notre ignorance, une lueur de l'or intérieur.

### *L'imagination vraie.*

Pour rassembler ces paillettes d'or, la pratique majeure de l'alchimie semble avoir été « l'imagination » : non pas l'imagination au sens vulgaire, mais « l'imagination vraie » que les textes opposent avec soin à la « fantastique » : « *Et vide secundum naturam, de qua regenerantur corpora in visceris terrae. Et hoc imaginare per veram imaginationem et non phantasticam*<sup>32</sup>. »

L'imagination vraie en effet « voit » les processus « subtils » de la nature et leurs prototypes angéliques. C'est la capacité de reproduire en soi le déploiement cosmogonique, la création permanente du monde au sens où toute la création, à la limite, n'est qu'une Imagination divine. C'est aussi la faculté d'interpréter les récits bibliques et les mythes gréco-latins comme des réalités toujours présentes qui ramènent l'univers à Dieu par la médiation d'un temps sacré où n'existe plus qu'un seul Homme.

L'imagination vraie de l'alchimie est une vision : elle voit l'espace comme symbole et le temps comme liturgie.

« Horizontalement », elle pénètre l'ambiance subtile, elle est « l'astre dans l'homme, le corps céleste<sup>33</sup> », l'*astrum* étant dans ce texte une expression reprise de Paracelse et qui signifie l'Âme du Monde.

32. *Rosarium*, II, p. 215.

33. Ruland, *Lexicon Alchemiae*.



« Verticalement », elle ramène à la réalité spirituelle la vie cosmique ainsi déchiffrée : elle prend alors le nom de « méditation », « *immensa diuturnitas meditationis*<sup>34</sup> », et consiste dans l'invocation prolongée et silencieuse de Dieu ou plutôt de l'« ange intérieur », du « bon ange » : l'alchimie en effet, dont le rôle doit rester cosmologique, ne cherche pas à s'unir à la transcendance, mais à établir un contact avec elle par le rayon « angélique » qui unit le supraformel au monde des formes.

Ainsi, quand les auteurs hermétiques parlent de « voir avec les yeux de l'esprit », il ne s'agit pas, comme l'a cru Jung, d'une projection hallucinatoire de la psyché individuelle (ou collective) sur des substances chimiques dont la vraie nature resterait au fond ignorée, mais d'une « divination » du mystère des choses, d'abord du mystère encore ambigu de l'Âme du Monde, ensuite du mystère lumineux de l'Esprit. Il s'agit de voir les choses non plus comme l'humanité, héréditairement et collectivement, les rêve, c'est-à-dire dans leur extériorité sensible, mais bien comme Dieu les rêve, c'est-à-dire dans leur intériorité spirituelle.

Au philosophe intelligent Dieu permet par la médiation de la nature de faire apparaître les choses cachées et de les libérer de l'ombre... Ces réalités cachées sont toujours présentes, mais les yeux des hommes ordinaires ne les voient pas — seulement les yeux de l'intellect et de la force d'imagination qui perçoivent avec une véritable vision<sup>35</sup>.

L'âme déchue rêve pour oublier l'absence de Dieu, c'est-à-dire la mort; elle rêve pour se faire un paradis de remplacement; elle rêve la condition individuelle, l'univers sensible et les mille formes de leur rencontre qu'elle cherche à tourner à son plaisir par les arts, les sciences et les techniques du monde profane. Il faut que l'âme meure à son rêve pour retrouver Dieu. C'est pourquoi les méthodes proprement spirituelles cherchent à tuer le rêve de l'âme, soit par l'implacable question : « Qui suis-je ? » soit plutôt, à notre époque, par l'invocation du Nom divin. L'alchimie au contraire, dont la méthode est moins spirituelle que « psycho-cosmique », va utiliser le besoin de rêve de l'âme; au lieu de « violer l'âme » par la question drastique ou l'invocation, elle élargit son rêve aux dimensions de l'univers et dissout, par

34. *Ibid.*

35. *Novum Lumen*, Museum Hermeticum, p. 574.

l'amour de la beauté du monde, sa prison individuelle. Quand le lieu du rêve n'est plus l'âme séparée, mais l'âme du monde, quand le rêve n'est plus la « viscosité » des apparences, mais la nature vierge dans sa secrète pureté, alors peuvent intervenir, pour l'éveil de l'or, les méthodes proprement spirituelles : « Qui rêve ? » est-il demandé; et la pierre elle-même proclame le Nom divin.

### *La respiration.*

Cette « poésie vraie » semble s'être incarnée par une méditation des grands rythmes corporels.

Les textes laissent entrevoir l'utilisation du rythme respiratoire. Après Gallien et Averroès, ils assimilent l'« esprit vital » à une substance de nature psychique pénétrant l'ambiance du cosmos et assimilée par l'homme selon un rythme parallèle à celui de la respiration. Cette conception est trop proche de celle du *prâna* pour que l'alchimie n'ait pas connu des exercices respiratoires analogues à ceux du Yoga et, plus précisément, du *Laya-Yoga* tantrique. Dans le symbolisme de ce dernier, dont le caractère archaïque explique qu'il soit souvent identique à celui de l'alchimie, la vie corporelle se trouve partiellement conditionnée par le contraste de deux « souffles subtils », *prâna* et *apana* : le premier lié à la fonction respiratoire, le second à la fonction sexuelle. *Prâna* tend vers le haut, vers une évaison du corps; mais *apana* agit sur lui « comme une corde qui arrête un faucon dans son vol »; et *apana*, qui retombe toujours vers le bas, doit « rebondir » sous l'action de *prâna* « comme une balle qui frappe la terre ». Si l'on ajoute que *prâna* est mis en rapport avec le soleil et *apana* avec la lune, il est difficile de ne pas voir dans leur opposition un aspect de la dualité Soufre-Mercure, et notamment des deux oiseaux dont l'un, le « volatil », a des ailes, et l'autre, le « fixe », n'en a pas, et dont l'art doit utiliser et concilier l'interaction perpétuelle. Mais il est bien difficile de préciser quelles sont les indications des textes sur le « fixe » et le « volatil » qui pourraient, dans le domaine de l'alchimie humaine, se transposer en techniques respiratoires<sup>36</sup>.

36. Il est presque certain cependant que, par un de ses sens, le symbolisme des « circulations » alchimiques s'identifie à la concentration tantrique sur les souffles intérieurs, et notamment à la maîtrise de « *prâna* » et d'« *apana* ».

Plus facile à déchiffrer serait peut-être le symbole hyperboréen, hérité à la fois par l'alchimie et par le tantrisme, du cygne. Dans le *Laya-Yoga*, la respiration « cosmisée » est symbolisée par la nage calme du cygne; nous retrouvons ce cygne, vogant sur la mer d'argent de l' *Anima mundi* pacifiée, à l'apogée de l' « œuvre au blanc » : sans doute indique-t-il l'état que les alchimistes, après les initiés de la Grèce antique, ont imploré : « Puisse la respiration sainte respirer en moi ! » A la nature comme reflet de l'Imagination divine correspondait alors la nature comme rythme d'une divine Respiration.

### *Le sang.*

« L'âme imaginative » est « esprit de la vie », disent les textes, et « elle demeure dans le sang »<sup>37</sup>. La concentration sur le sang à travers le rythme circulatoire et la sensation de chaleur corporelle semble avoir joué un rôle majeur dans l'ascèse de l'alchimie. Le sang est la « lampe de vie », le support de l'âme, le Mercure dans sa modalité la plus proche du Soufre auquel il s'unit dans le cœur. D'une certaine manière, l'œuvre alchimique pourrait se ramener à une transmutation du sang qui, d'abord coloré par l'obscur soleil de l'*ego*, s'illumine dans le rayonnement du cœur du monde.

Déjà les auteurs arabes parlent d'une « décomposition qui, au moyen d'un feu doux, transforme la nature en sang »<sup>38</sup>. Et, à l'autre bout de l'histoire de l'alchimie, Pernéty affirme que la dissolution, aux dires des philosophes, ne se fait pas ailleurs que dans leur sang<sup>39</sup>.

Toute la première moitié de l'œuvre, qui résorbe le sensible dans l'âme, se transcrit donc par une expérience intérieure de dissolution du corps dans le sang; l'homme finit par ne plus se sentir que chaleur et pulsation, ferveur et rythme, c'est-à-dire vie pure.

Le mâle et la femelle, le corps et son esprit vital ne sont autre que le corps et le sang... La solution du corps dans son propre sang est la solution du mâle par la femelle, c'est la solution du corps dans son propre esprit de vie... Vous tenterez en vain d'obtenir la solution parfaite du corps si vous n'accroissez en lui l'afflux du

37. *De Sulphure*, *Museum Hermeticum*, p. 601.

38. In Berthelot, *La Chimie au Moyen Age*, III, p. 110.

39. Pernéty, *Dictionnaire mytho-hermétique*, p. 467.

sang qui est sa menstrue naturelle, sa féminité et son esprit [vital] tout ensemble et avec lequel il doit s'unir si étroitement qu'ils ne fassent plus qu'une seule et même substance<sup>40</sup>.

Dans le symbolisme biblique interprété par l'alchimie, le sang est la mer Rouge qu'il faut traverser pour sortir d'Égypte, c'est-à-dire du corps. Plus profondément, « le sang est l'épée de flamme tourbillonnante qui barre la route de l'Arbre de Vie<sup>41</sup> » : son rythme crée l'espace-temps. Pénétrer le mystère du sang, c'est unir le cœur de l'homme au cœur du monde dans lequel un rayon non spatial « perce » l'espace et permet de s'en évader.

### *Le sexe.*

L'alchimie semble avoir connu enfin une érotique sacrée étrangement semblable à celle du tantrisme. La cosmologie hermétique, dans ce domaine, s'est étroitement liée, mais d'une manière qu'il est bien difficile de préciser, aux pratiques des « cours d'amour », à l'amour provençal, aux conceptions enfin que les vieilles sociétés paysannes d'Occident ont léguées à la chevalerie par le canal des initiations juvéniles et qui impliquaient un symbolisme « chtonien » et « féminin » de la divinité.

Ainsi, à l'écart de la société patriarcale du moyen âge qui soulignait surtout la fonction biologique du mariage et voyait dans la perpétuation de l'espèce l'excuse du péché de la chair, une autre tradition, plus primordiale, a survécu : celle qui met l'accent sur le symbolisme positif de l'amour, et donne pour but à celui-ci la régénération spirituelle.

Il semble qu'il ait existé un mariage alchimique voué à la recherche du grand-œuvre et semblable au mariage tantrique du Tibet dont le but reconnu n'est pas la procréation des enfants, mais l'illumination<sup>42</sup>. Les allusions à la *sonor mystica*, à la « compagnie de service », sont fréquentes dans les textes alchimiques ; toutes les opérations que représente le *Mutus Liber* sont accomplies par un couple qui se transfigure pour finir dans le *hiéros gamos* du Soleil et de la Lune ; plusieurs textes d'ailleurs précisent que

40. *Triomphe hermétique*, in Bibliothèque des Philosophes chimiques, p. 283.

41. In Hippolyte, *Philosophoumena*, VI, 17.

42. Iséut aussi signifie « illumination ».

l'effort combiné d'un homme et d'une femme est nécessaire à l'achèvement de l'œuvre; la célébrité presque mythique enfin de Nicolas Flamel et de Dame Pernelle souligne l'importance que les alchimistes accordaient au mariage spirituel. De fait, il est clair que l'amour humain pouvait être magnifié par les conceptions alchimiques sur la sexualité cosmique (et sans doute, secrètement, sur la « sexualité » divine). Il est clair aussi que le désir, vécu avec détachement et innocence, pouvait aider l'« homme rouge » et la « femme blanche » à capter à sa source même la féminité de la « matière ». Pour le christianisme occidental, l'amour peut, à la rigueur, être sanctifié. Pour l'alchimie, il pouvait devenir sanctifiant.

Cette union au service de l'œuvre n'était pas facile. Elle impliquait au moins trois exigences.

La première semble avoir été une pureté implacable et une extrême « sensibilité spirituelle », afin que le plaisir ne s'enferme jamais en lui-même, mais éveille un amour de plus en plus vaste, de moins en moins individuel, qui, suivant les schémas platoniciens souvent utilisés par l'alchimie comme par les troubadours, mène de la beauté du corps à celle de l'âme et se résorbe finalement dans « l'amour de Dieu qui a créé la beauté<sup>43</sup> ». Ainsi « l'unité de tous les états de l'amour » pouvait-elle mener de l'étreinte qui transmet aveuglément la mort à l'*a-mors* qui, selon le profond jeu de mots des « cours d'amour », éveille le sens de l'éternité<sup>44</sup>.

La seconde exigence était donc la « cosmisation » de cet amour. A la limite, ce ne devait plus être tel homme et telle femme, mais le Soleil et la Lune qui s'unissaient « pour enfanter Dieu ».

Dans cette seconde opération, écrivait Flamel à un peintre qui avait illustré un de ses ouvrages, tu as mis ensemble deux natures, la masculine et la féminine, et tu les as mariées... c'est-à-dire qu'elles ne forment qu'un corps unique, qui est l'Androgyne ou l'Hermaphrodite des anciens. L'homme qui est dessiné ici me ressemble certainement dans les moindres détails, et la femme représente de manière vivante Pernelle. Mais il n'était nécessaire que de représenter le Masculin et le Féminin, seulement il a plu au peintre de nous dessiner ici<sup>45</sup>.

43. René Nelli, *L'Amour provençal*, in *Cahiers d'Études cathares*, n° 9-10, 1951, p. 57.

44. « A-mors » est rigoureusement identique au grec « ambrosia » et au sanscrit « amrita », deux noms du breuvage d'immortalité.

45. Irenaeus Orlandus, *Nicolas Flamel*, cité par Read, *Prelude to Chemistry*, p. 101.

Ainsi « l'hermaphrodite » est le but, c'est-à-dire l'origine secrète qui a poussé l'un vers l'autre l'homme et la femme comme, d'après les doctrines orientales, l'enfant qui veut naître les réunit dans l'union purement charnelle. Pour préparer ce « passage à la limite », le mariage alchimique ne se présentait pas comme une vague fusion, mais comme un affrontement lentement transformé par « l'art » en union des complémentaires.

Troisième exigence de cet amour, l'union des complémentaires applique aux relations de l'homme et de la femme les étapes de l'œuvre alchimique : « dissolution » du masculin négatif dans le féminin positif, « fixation » du féminin négatif par le masculin positif. Toutefois, il s'agit moins ici de phases successives que d'une constante interaction qui entraîne, jusqu'à la transmutation définitive, des « cristallisations » de plus en plus nobles de l'amour. Cette interaction est la clé des « opérations à deux vases » entre lesquels devait s'opérer une circulation vivifiante et parfaitement réciproque : ces « jumeaux » (*geminii*) étaient disposés de manière que le produit distillé de chacun, son « ange », se déverse pour la purifier dans la part opaque de l'autre. Échange créateur qui semble avoir constitué aussi un des fondements de l'amour provençal :

Tout se passe, écrit R. Nelli, comme si l'Érotique provençale avait voulu greffer sur l'homme la « qualité » dominante de la femme : la pitié pour le corps, la « merci » ; et sur la femme le courage et la vertu masculine <sup>46</sup>.

Cette greffe, qui cherche à réaliser l'androgynie en chaque partenaire, est étonnamment symbolisée par deux miniatures d'un manuscrit du XV<sup>e</sup> siècle que Jung a reproduites dans son ouvrage, *Psychologie und Alchimie* : pendant la « mortification » qui prépare le mariage et frappe simultanément les deux sexes, on voit l'Arbre de Vie croître du ventre de l'homme et de la tête de la femme ; comme si l'homme, pour se faire digne d'une union authentique, devait éveiller en lui sa part féminine, renoncer à la ratiocination de la tête pour sentir s'émouvoir ses entrailles, et la femme éveiller sa part masculine en se libérant du despotisme

<sup>46</sup>. René Nelli, *op. cit.*, p. 60.

sensuel et maternel de son ventre pour partager lucidement la vocation de l'homme.

Il se peut enfin que l'alchimie ait connu, non seulement un mariage propre, mais certaines « techniques » érotiques semblables à celles du tantrisme et destinées à éveiller l'énergie du sexe sans la laisser se gaspiller dans l'émission séminale. Les textes reprennent souvent le symbole gréco-latin de la « Diane nue » qu'ils identifient à l'Arme du Monde dont la vision est le but de « l'œuvre au blanc ». Or nous savons que l'« amour pur » médiéval, c'est-à-dire l'amour sans union charnelle, comportait la contemplation de la Dame nue. Comme dans le tantrisme où la « dénudation de la vierge » symbolise la « purification », les vêtements représentaient ici les apparences. Cette pratique impliquait une sublimation intégrale : les textes prédisent le sort d'Actéon, changé en bête et dévoré par les chiens, au profane qui oserait jeter sur la « Diane nue » un regard d'avidité.

Enfin l'alchimie a peut-être utilisé un *maithuma*, c'est-à-dire une union sexuelle rituelle où le sperme, au moment de l'émission, est brusquement arrêté et doit « remonter », afin que la suprême concentration de vie qu'il incorporait soit immédiatement mobilisée sur le plan psychique pour provoquer un traumatisme libérateur. Un texte hermético-kabbalistique, l'*Asch-Mézareph*, semble indiquer un processus de ce genre en utilisant le symbolisme biblique du coup de lance de Phinéas :

La lance transperça en même temps, au moment de leur union et *in locis genitalibus*, l'Israélite solaire et la Madianite lunaire... La dent ou force du fer, agissant sur la Matière, la purifie de toutes ses souillures. L'Israélite ici n'est rien d'autre que le Soufre masculin et par la Madianite il faut comprendre l'Eau... La lance de Phinéas non seulement tue le Soufre masculin, mais mortifie aussi sa femme; et ensemble ils sont transmutés en mêlant leur sang dans une même génération : alors en effet commencent les miracles de Phinéas <sup>47</sup>.

<sup>47</sup>. *Asch-Mézareph*, ch. v, cité par J. Evola, in *La Tradizione Ermetica*, p. 149.

*Tantrisme et alchimie*

Nous l'avons souvent noté, les ressemblances entre tantrisme et alchimie sont frappantes. Il n'y a là rien d'étonnant si l'on songe que ces deux traditions revivifient le même symbolisme archaïque de nature mytho-cosmique et font de l'« homologation » au monde conçu dans sa positivité la première et nécessaire étape de la libération. De même que l'alchimie a permis de maintenir, au-dessous de la haute ascèse monastique du christianisme, le caractère sacré de la chair du monde, de même le tantrisme semble être né d'une systématisation lucide des conceptions qui soutendaient les rites (et les mythes) profondément poétiques et chaste-ment charnels de la vie quotidienne hindoue, mais que la spéculation védantine négligeait de plus en plus au profit d'une expression apparemment discursive et désincarnée du mystère de l'unité. Ces communes racines, ce rôle en partie analogue expliquent les attitudes convergentes du tantrisme et de l'alchimie. Tous deux partent du corps matériel pour le transfigurer, puisqu'il n'est rien d'autre que le corps spirituel identifié à sa propre objectivation par le processus du « désir » cosmogonique. Au *corpus glorificationis* de l'alchimie latine correspond ainsi le « corps de diamant » du tantrisme, et le symbole du diamant est identique à celui de la « pierre » qui, elle aussi, est un diamant. C'est que les deux traditions ont une conception semblable de la Nature : l'alchimie est évidemment un « shaktisme » qui assume jusque dans son ultime obscurité la puissance immanente du Principe afin de sauver l'homme, selon l'adage tantrique, par les moyens mêmes qui causent habituellement sa perte. De part et d'autre enfin, c'est la même assumption de la sexualité positive, assumption qui s'arrête, explicitement tout au moins, au plan cosmique dans l'alchimie, alors qu'elle s'initie *in divinis* pour le tantrisme : l'opposition du Soufre et du Mercure apparaît alors comme une application relativement contingente de la polarisation métaphysique entre Shiva et sa Shakti.

Dans ces conditions, il est normal d'observer les plus grandes ressemblances entre la « physiologie » subtile du tantrisme et celle de l'alchimie. La multiplicité des *nâdis*, ces courants de force subtile qui sillonnent et « animent » l'organisme, culmine à une dualité, celle de deux artères opposées nommées *pingalâ* et *idâ*.



*Idâ*, dont la couleur symbolique est un blanc très pâle, représente un courant « lunaire » lié au principe shaktique; *pingalâ*, d'un rouge éclatant, est un courant « solaire » et shivaïque. Ces deux *nâdis*, qui sortent de la région sacrée pour s'enrouler autour de la colonne vertébrale, ont leur correspondance alchimique dans les deux serpents du caducée, dont l'opposition est celle du Mercure blanc et lunaire et du Soufre rouge et solaire. De même que la dualité d'*idâ* et de *pingalâ* se résout, avec la réalisation spirituelle, dans l'unité de l'artère centrale, jusqu'alors virtuelle, de la *sushûmna*, de même les deux serpents qui se combattaient, frappés par le bâton d'Hermès, s'enroulent autour de lui et, désormais domptés, apportent au dieu la double puissance théurgique de « lier » et de « délier ». La nature cosmique dans son état latent, qu'il faut éveiller et maîtriser, est symbolisée, dans l'alchimie comme dans le tantrisme, par un serpent enroulé sur lui-même : l'*Ouroboros* et la *Kundalinî*. Les deux traditions mettent ce serpent en relation avec la pesanteur, le sommeil et la terre : au *visita interiora terrae* hermétique correspond la « descente » dans le *mulâdhâra-chakra*, le centre subtil qui est à la racine de l'existence corporelle et qui correspond au *tattva* de la « terre » : le tantrisme situe ce *chakra* à la base de la colonne vertébrale, et l'on peut penser que l'alchimie a connu une localisation analogue puisqu'elle met comme les Tantras la force de la terre en relation avec la fonction sexuelle et qu'elle situe souvent au bas de la colonne vertébrale le centre lunaire auquel correspond, nous l'avons vu, *to phusikon*, l'ensemble des énergies vitales.

Reste, pour achever cette comparaison sommaire des deux « physiologies » subtiles, le problème des « centres de vie ». On est d'abord frappé par les similitudes : sept centres subtils de part et d'autre, pareillement disposés selon la figure du caducée et liés au même symbolisme végétal : au « tronc vertical de l'Arbre de Vie » sur lequel, avec la montée de *Kundalinî*, fleurissent les sept lotus des *chakras* correspond l'image alchimique de l'Arbre creux, de la tige qui se couvre de fleurs avec la montée de la sève mercurielle. Le texte que voici de J. Böhme ressemble de façon remarquable aux descriptions de « l'éveil de *Kundalinî* » :

La qualité-libération passe à travers la qualité astringente [qu'on peut assimiler à l'emprisonnement dans la dure Terre], déchire le Corps et s'en va hors du Corps, hors et au-dessus de la Terre [le Corps et la Terre semblent analogues ici au *mulâdhâra-chakra*]

et avance ainsi, obstinément, jusqu'à ce qu'ait poussé une longue tige... Les qualités [union d'*idd* et de *pingalā*] montent à travers cette tige [*sushāmna*] : elles y génèrent les couleurs... Sur la tige fleurit ensuite un bourgeon qui est un nouveau corps, semblable à celui qui, primitivement, avait ses racines dans la Terre, mais revêtant désormais une forme plus subtile<sup>48</sup>.

Cependant on ne peut, semble-t-il, établir une véritable correspondance entre les centres subtils de l'alchimie et ceux du tantrisme que pour les quatre centres échelonnés de la région sacrale au niveau du cœur. Ou plutôt, la correspondance n'est totale que pour le cœur : les trois centres alchimiques inférieurs représentent seulement la modalité shaktique, mercurielle, des *chakras* correspondants, leur modalité shivaïque ou sulfureuse se trouvant dans les centres alchimiques situés au-dessus du cœur : par exemple, le *mulādhāra-chakra* s'identifie, non au seul centre lunaire de Gichtel, mais à l'union du centre lunaire et du centre saturnien qui se localise dans le cerveau; ce *chakra* en effet n'est pas seulement mis en relation avec la force vitale de la Kundalinī, mais aussi avec le « dieu de la terre » symbolisé par la massivité de l'éléphant et qui correspond de toute évidence à Saturne et à la pesanteur du plomb. Les centres que l'alchimie situe au-dessus du cœur n'ont par conséquent rien à voir avec les *chakras* dont la localisation est approximativement la même. *En termes tantriques, la réalisation alchimique s'arrête au cœur.* Cette différence est facile à entendre : le tantrisme est une voie spirituelle intégrale, la dernière « adaptation » de la tradition hindoue : la conquête du cœur, c'est-à-dire du centre de l'être humain où se reflète le centre suprême, ne sera donc pour lui qu'une étape vers l'« ascension » des états supérieurs de l'être. Le cœur marque la « cosmisation » de l'homme qui a trouvé son centre; au-dessus, les *chakras* supérieurs symbolisent les « cieux » supraformels, et la traversée de la fontanelle, l'union avec la transcendance.

L'alchimie, au contraire, est une science cosmologique qui n'a jamais prétendu se suffire : elle a toujours été subordonnée à une voie d'union proprement spirituelle, qu'il s'agisse de la partie « sacerdotale » de la tradition égyptienne, du soufisme, de l'hésychasme byzantin ou de la grande mystique « intellectuelle » occidentale jusqu'à Maître Eckhart et même Angelus Silesius. C'est

48. J. Böhme, *Morgenröte*, VIII, 48, 52, 56.

pourquoi elle se borne à établir un contact dans le cœur avec le « rayon solaire » de la transcendance, et fait suivre la « dissolution » du monde en son centre d'une restauration tout aussi importante.

La réalisation alchimique est une réalisation « horizontale », dans le sens de l'ampleur cosmique. La réalisation tantrique assume cette ampleur et la résorbe dans une verticale qui n'est plus de l'espace. Ce qui correspond finalement au tantrisme, ce n'est pas l'alchimie médiévale à elle seule, c'est la spiritualité médiévale tout entière, avec son soubassement alchimique et son accomplissement purement chrétien.

Ainsi l'Arbre creux alchimique n'est pas identique à l'Arbre de Vie tantrique : on pourrait dire qu'il est le reflet dédoublé dans l'ambiance cosmique de la racine de celui-ci, le tronc qui se perd dans les cieux ne laissant d'autre trace que le centre lumineux du cœur<sup>49</sup>.



Profondément christianisée, située à la jonction des initiations artisanales et chevaleresques, l'alchimie a constitué dans la chrétienté médiévale la doctrine centrale des « petits mystères » cosmiques. Fils de Dieu par la médiation du Christ, l'artisan ou l'empereur se retrouvait père et médiateur par rapport au monde à travers l'archétype d'Hermès toujours représenté comme un vieux roi.

Des fatalités intérieures qu'il ne nous appartient pas de mesurer ont, de la fin du XII<sup>e</sup> siècle à la fin du XIV<sup>e</sup>, rompu cette alliance.

49. Il ne s'agit ici, évidemment, que d'un aspect du symbolisme du cœur, celui qui concerne le retour à l'état primordial, c'est-à-dire, en termes chrétiens, à l'état adamique. Le cœur est susceptible d'une signification beaucoup plus totale, dans l'hindouisme même qui le considère comme le siège d'Atmā, et surtout dans les traditions monothéistes sous leur forme la plus haute, l'Héychasme et le Soufisme : la « dimension » métacosmique que le tantrisme « projette » en quelque sorte du cœur à la fontanelle reste alors incluse dans le cœur; dans ce cas, la vision de l'« œil du cœur » ne « monte » pas pour unifier l'intelligence objectivante des yeux sensibles, c'est celle-ci qui « descend » dans le cœur pour s'y transfigurer. Ainsi le complètement proprement spirituel de l'alchimie se trouvait-il dans la « gnose » chrétienne dont Maître Eckhart en Occident et saint Grégoire Palamas en Orient furent les plus hauts témoins; l'invocation du Nom divin résumait l'œuvre de réintégration alchimique en résorbant le cosmos dans le Verbe « lieu des possibles » et l'« ouverture » des chakras supérieurs du tantrisme se trouvait réalisée, « mutatis mutandis », par la « descente de l'intelligence dans le cœur » et l'intégration plénière de la dimension métacosmique de celui-ci.

« Méta-cosmique » par essence, le christianisme est devenu, en Occident du moins, de plus en plus « anti-cosmique » : l'interdiction faite aux fidèles de communier par le vin, c'est-à-dire par le sang; le long combat d'usurpation moralisatrice mené par la papauté contre la fonction sacrée des Empereurs; le caractère autonome et profane donné à la nature par le thomisme — autant d'aspects de ce lent divorce entre le sacré et la vie.

De son côté, l'alchimie s'est de plus en plus enfermée dans un cosmos divinisé : la disparition dans les textes de la *citrinitas* (la *xantosis* grecque), c'est-à-dire de l'intervention d'une influence transcendante pour la formation de l'or, souligne ce triomphe de l'immanentisme.

L'opposition du *Filius Macrocosmi* et du Fils de Dieu a permis le monde moderne. Leur rapprochement, avec la découverte du sens profond de l'alchimie et de l'ensemble des traditions « mythologiques », annonce sans doute sa fin.

Car « la Pierre est le Christ ».

« Et je vous dis que si (les disciples) se taisent, les pierres même crieront <sup>50</sup>. »

MAURICE ANIANE.

50. Évangile selon saint Luc, XIX, 40.

## TECHNIQUES D'EXTASE EN ISLAM

Ce qui serait étonnant, c'est qu'il n'y eût pas, dans les pays musulmans, quelque chose d'analogue au Yoga hindou, puisqu'il s'agit de deux traditions se réclamant de l'authenticité de la tradition primordiale. Il n'est pas étonnant non plus que ces méthodes présentent, selon les cas, toute une gamme étendue, depuis la pure contemplation intellectuelle jusqu'aux déchaînements des rythmes et des sons. Ce n'est guère que dans l'Europe moderne qu'on a renoncé, par décence bourgeoise et purisme gallican, à faire participer le corps aux recherches de l'esprit. Aux Indes comme en Islam, la musique, la poésie et la danse sont des exercices spirituels.

Ce n'est pas dire que le Yoga hindou soit à la source du soufisme musulman. Il peut y avoir des influences dans la formulation des idées, dans le détail des pratiques, dans les émulations réciproques. Mais dans leur essence les deux voies se rattachent aux mêmes principes, ont chacune son originalité; la mystique musulmane est incluse dans le Coran, et les hadits « sacrés », comme l'amande dans le noyau; les analogies formelles, les influences de détail, sont en second lieu.

Ceci dit, nous pouvons constater que la tradition indienne, sous sa forme hindouiste ou sa forme bouddhiste, n'a jamais été complètement séparée de l'Occident. Sans remonter à Pythagore, il est clair que les expéditions d'Alexandre et leurs suites ont brassé bien des idées. Le commerce d'Extrême-Orient passait tant par l'Arabie que par l'Asie centrale. Il y avait des mystagogues indiens dans la Perse des Sassanides. Les manichéens rayonnèrent jusqu'en Chine.

Pour ce qui est de l'Islam, né au début du VII<sup>e</sup> siècle, et de la civilisation musulmane, en plein épanouissement dans la Bagdad du IX<sup>e</sup> siècle, les contacts furent précoces sans être massifs : expédition arabe de 712 dans le Sind; conquête de l'Inde du Nord par les Ghaznévides, au XI<sup>e</sup> siècle; traductions, à Bagdad, au VIII<sup>e</sup> et au IX<sup>e</sup> siècle, de quelques livres indiens. C'est au XVI<sup>e</sup> siècle seulement que Baber instaura aux Indes l'empire des grands Mongols, dont le plus prestigieux, Akbar, au XVII<sup>e</sup> siècle, rêva d'une religion synthétisant l'Islam et l'hindouisme.

Il convient de souligner que l'Islam se répandit aux Indes, moins par la force des armes que par l'influence des confréries *çoufis*, Qadiriya, Chichtiya, Naqchbandiya. L'histoire et la peinture nous montrent les mystiques des deux religions fraternisant souvent; il serait intéressant de voir ce qu'il en reste dans la réalité actuelle.

Quelles que soient les nuances, la « permanence », *baqa*, des *çoufis* correspond à la *moksha*, délivrance, des védântins, comme le *jana*, « extinction », au *nirvana*; le *Houwa*, Lui, à l'*atmân*; la *ma'rifa*, connaissance, à la *jnana*; la *mahabba*, amour, à la *bhakti*. Dès le XI<sup>e</sup> siècle, le voyageur musulman Birouni, traducteur de Patanjali, avait comparé le Yoga au *çoufisme*, citant, dans son *Tarikh al Hind*, Hallaj, Chibli, Bisthami<sup>1</sup>, sur la doctrine de l'union essentielle, comme aussi Pythagore et Socrate; Socrate que certains *çoufis* n'ont pas hésité à placer dans leur chaîne initiatique<sup>2</sup>.

Il y a naturellement des nuances, nécessaires pour l'adaptation des principes aux diverses collectivités. La mystique musulmane insistera sur l'initiative divine. Les premiers théoriciens ont discuté sur l'importance réciproque de la Connaissance et de l'Amour, donnant la première place à l'une ou à l'autre, mais sans les séparer et en posant leur complémentarisme. Dans l'ensemble, on penchera plutôt vers l'amour, du fait même des poètes qui usent plus facilement du symbolisme érotique. Cet amour est chez eux d'ailleurs, non seulement un sentiment, mais un principe ontologique, la racine même de l'être, de même que leur Vin est à la fois la connaissance divine, l'enivrement de l'amour et le principe de l'union essentielle.

1. Voir Massignon, *Essai sur les origines du lexique technique de la mystique musulmane*, 1922, p. 78.

2. Voir le poème d'Ibn Khamis, dans *Les plus beaux textes arabes*, 1951, p. 287.

En fait, la voie de *bhakti* est plus apparente dans l'Islam de nos jours. Il semble aussi que les cheikhs (sans préjudice de méditations poussées en *Khaloua*, retraite<sup>3</sup>, mais semble-t-il, seulement pour l'élite des adeptes) insistent plutôt sur les pratiques collectives, sur le *dzikr* en commun, de même que l'Islam exotérique insiste sur la prière officielle du vendredi, sur le jeûne social du ramadhân, affaire non seulement de l'individu, mais de la communauté.

Le mot clef est le *dzikr*, qui signifie à la fois citation, récitation, litanie, pensée, souvenir. La citation des Noms et Attributs<sup>4</sup> unit au cité. Le souvenir est l'anamnèse platonicienne des idées éternelles. Le *dzikr* promeut le « retour » de l'âme pacifiée à son Seigneur. C'est ce que proclament une douzaine de magnifiques versets coraniques<sup>5</sup>, qui prouvent bien que cette révélation ne se limite pas à un exotérisme, et que l'élément intérieur, *bathini*, si couvert soit-il par la couche des législations, prescriptions, exhortations et contingences historiques, n'y est pas moins fondamental. « Dis : Allah ! et laisse-les à leur jeu vain... Citez-moi et Je vous citerai... Nous avons fait descendre le *dzikr*... Tout retourne... Il y a, en vérité, un souvenir pour qui a un cœur... » Et le cœur est le lieu d'insertion de l'Esprit, qui est de l'Ordre divin, dans l'âme, qui se croit séparée avant d'avoir retrouvé son unité essentielle<sup>6</sup>. Le *dzikr*, gymnastique du corps et de l'âme, est un anéantissement en Dieu, dira le cheikh Mounir, tant par les phénomènes extérieurs d'extase et d'insensibilité qu'il peut provoquer, que par les résultats profonds sur l'âme ; conversion, purification, pacification. « Le récitant, *dzâkir*, s'anéantit dans la citation, *dzikr*, et le *dzikr* dans le cité, *madzkoûr* ? »

Voyons donc quelques types de *dzikr* collectif pour lesquels on emploie, selon les cas, les mots significatifs de *samâ* (audition), *khamra* (boisson), *zahda* (ascèse, ferveur hors du monde), *touba* (conversion, repentir), *'imara* (plénitude), *haïra*, *ijdeb* (attraction,

3. Exemples théoriques dans Blochet, *Essai sur l'ésotérisme musulman*, Asin Palacios, *El Islam cristianizado*, Senoussi, *Salzabil*...

4. La *japa-yoga*, répétition du Nom, purifie et unifie l'esprit. Citations de Ramakrishna et de Gandhi sur le Nom, dans Shankara, *Hymnes à Shiva*, trad. J. Herbert, 1944, p. 11.

5. Voir notamment II, 147; VI, 91; VII, 179; XV, 9; L, 36; LVII, 5; LXXXIX, 27.

6. Titus Burckart, *Du Soufisme*, 1951, p. 15.

7. Dit un anonyme cité par Lescot, *Bulletin d'Etudes orientales*, Institut français de Damas, 1937-1938, dans une étude sur Djâmi.

surtout pour les Aïssaouas et les confréries dites « populaires »).

L'aspect le plus grossier en apparence, le plus mêlé d'influences étrangères à l'Islam, de polydémonisme païen, est l'*ijdeb* des confréries de noirs issus d'anciens esclaves importés du Soudan; danse de possession et d'exorcisme, mais à condition de ne pas employer ces mots sans se souvenir de ce que Platon dit de la mania et de l'enthousiasme, et Aristote de la catharsis. A travers le symbole d'un culte rendu à des génies aux noms soudanais, arabes ou berbères, que l'on appelle, amadou et incarne pour les rendre inoffensifs et agréables, on entrevoit la transmutation par l'art et en art d'états névropathiques et autres, la stabilisation poétique de forces élémentaires, l'orchestration des énergies diffuses, sans qu'il soit possible de bien discerner l'inspiration de la possession, l'art étant aussi bien possession, que la possession inspiration poétique.

La même catharsis se retrouvera dans notre deuxième exemple (les Aïssaouas) et dans notre troisième (la *'imara* des confréries « civilisées », *hadaria*), sans qu'il soit nécessaire de passer par le truchement de génies personnalisés, de *daïmones* « chevauchant » les sujets, pour justifier le résultat final qui est l'unification et la pacification de l'âme.

Sous l'égide de Sidi Blal l'Abyssin, muezzin du Prophète, les confréries nègres tiennent leur *diwan* (ce mot arabe signifie à la fois la société et la fête, la réunion) en automne et au printemps, et aux principales dates du calendrier lunaire musulman, spécialement pendant la deuxième moitié du mois de chabân avant que les génies ne soient enchaînés durant le ramadhân. Il y a des séances surtout sacrificielles (taureaux, moutons, boucs, poules) avec *ijdeb* individuel, et des séances avec figurations collectives, à forme parfois carnavalesque, pour les tribus de génies. Chaque jinn a son air<sup>8</sup>, sa couleur et ses gestes. Il s'agit de trouver l'air qui convient. A celui qu'il « chevauche », le génie fait faire certains gestes, tandis qu'on le revêt de telle ou telle couleur, gestes d'abord stylisés, harmonieux, puis saccadés, délirants, au moment du départ, qui laisse le patient exténué et heureux, vite ranimé par un massage<sup>9</sup>.

8. Cf. Jamblique, *Des Mystères*, trad. Quillard, 1895, p. 84.

9. Ces rites se retrouvent en Égypte, Abyssinie, Tunisie, Maroc, Algérie, Sahara, pays Haoussa, Songhaï et Bambara, aux Antilles et au Brésil, comme l'ont montré les études de Tremearne, Leiris, Rouch, Maitraux, Clouzot.



Sur les fameux Aïssaouas, les écrivains touristes ont écrit de nombreuses pages sans aller plus loin que la surface. On insiste en général sur la sauvagerie du spectacle, l'hystérie, le « fanatisme ». En réalité, il n'y a rien de sauvage, d'hystérique ni de fanatique; ou plus exactement ce qui peut sembler tel est intégré dans un ensemble harmonieux et savamment orchestré. Les choses apparaissent alors comme participant de la liturgie, de l'art, de l'exercice spirituel, de la recherche du bonheur par l'extase, la sortie hors de l'individualité limitée. Les performances spectaculaires qui suivent l'office apparaîtront comme des issues et comme des signes; comme un soulagement toléré à un certain degré de tension, comme la preuve que l'âme transcende et domine le corps, le tout ressortissant de cette purification des passions et des énergies qui semble la raison profonde de toute activité désintéressée<sup>10</sup>.

A Ouzera, la *hadhra* nocturne d'automne comprend deux parties : d'abord la psalmodie en deux chœurs d'hommes, du *hizeb sobhan ed-daïm*, à la gloire de l'Éternel, de Jazouli, qui dure une heure et est obligatoire avant les jeux du fer et du feu. Versets coraniques alternent avec les invocations, poèmes et prières, culminant en trois grandes litanies fortement scandées. La première invoque, sur un air entraînant, « le Puissant doué de majesté... le Sage doué de beauté... le Tendre doué de bienveillance... ». Puis le texte proclame l'incomparabilité de l'Unique, le néant de la créature qui pourtant accueille l'Immense dans son cœur. Le mouvement s'accroît. Les Beaux Noms sont énumérés en cadence; la gloire est proclamée de Celui qui est présent en nous par sa science, sa puissance et sa volonté éternelle; on énumère enfin les saints de l'Orient et de l'Occident, les *çoufis* précurseurs de Sidi Mohammed ben Aïssa, fondateur de l'Ordre, les grands prophètes, Abraham, l'ami de Dieu; Moïse, l'interlocuteur de Dieu; Jésus, venu de l'Esprit de Dieu; Mohammed, le plus beau des envoyés.

Après la pause, les grands tambourins, *bendaïr*, attaquent un

Mmes Rechid Pacha, Legay, Dubouloz-Laffin. Voir descriptions détaillées pour Alger et pour l'Oranie dans : *Cahiers du Sud*, 1951, n° 305, et *Sciences et Voyages*, juin 1951. On sait le parti qu'a tiré Jeanmaire de ces séances de zar et de bori, ainsi que celles des Aïssaouas, pour renouveler la compréhension du dionysisme antique.

10. Le seul ouvrage sérieux est l'*Essai sur la confrérie religieuse des Aïssaoua au Maroc*, par R. Brunel, 1926. Nous avons essayé de décrire objectivement la *hadhra* d'Ouzera, Atlas médéen, avec la traduction du *hizeb*, litanies en chœur qui la précède, et notations de la musique par Léo-Louis Barbès, dans la *Revue Africaine*, 1951.

rythme impérieux, discrètement accompagné par le chant doux d'une flûte de roseau, *gueçba*. Un brasero devant l'orchestre sert d'abord à tendre les peaux des tambourins et à faire brûler des encens. Un, deux, trois hommes se lèvent, saisis par la *jadba*, l'« attrait », et font l'*ijdeb*, dandinant le torse, laissant aller les bras et les épaules fortement secouées, la tête penchée en avant. On tire d'une caisse des sabres, des *debbouz*, tiges de fer rondes et pointues terminées d'un côté par une boule, des *chèches*, longues épingles d'acier. Le cheikh qui préside les mouille de sa salive. Deux *chaouches* surveillent les exercices. Les fers sont imposés par eux, par le cheikh ou par le patient lui-même. Avant chaque exercice dangereux, il faut prononcer la formule : *ia ahl et-teslim* : oh ! gens du teslim (idée d'Islam, de soumission, d'abandon confiant). Il faut être préparé par la prière et en état de pureté ; si l'on n'est pas assez « saint », on risque de souffrir et de saigner. Le sang ne doit donc pas couler ; quant à la souffrance, réduite par l'« état », qui élimine la crainte et délivre l'esprit d'une partie de ses chaînes, elle se borne, me dit-on, à presque rien, « une piqure d'abeille ».

Chaque exercice comporte une sorte d'initiation propre et une « formule », le débutant qui s'y livre pour la première fois en demande la permission au cheikh qui lui place la tête dans son giron, lui parle à voix basse, lui masse la tête et la nuque. « J'ai la permission de jouer avec les sabres et les *chèches*, mais pas encore avec les *debbouz* ni avec le feu », me dit un jeune garçon qui prépare son bachot au lycée.

Les *chèches* fins sont enfoncés dans les muscles des épaules, du bras, du ventre, les lèvres, les oreilles, l'arcade sourcilière, les joues en entrant par la bouche, la peau du cou. Les gros *debbouz* sont enfoncés dans les épaules et au-dessus des hanches. Le cheikh retire les fers, passe son doigt sur la blessure aussitôt cicatrisée. Un danseur se frappe rythmiquement de son sabre les bras et les jambes, se le passe sur la gorge comme un hachoir à deux poignées. Un autre, nu jusqu'à la ceinture, se jette sur une lame tenue par deux frères et se laisse aller, bras et jambes pendantes, le ventre sur le tranchant ; un autre frère bondit et se dresse sur les reins du patient ; les porteurs exécutent un tour ; l'homme se redresse, une petite ligne rose sur le ventre, entre le nombril et le pubis, que le cheikh efface de son doigt mouillé de salive.

Parfois une douzaine ou plus de frères (*khouan*) dansent en même temps, mais chacun pour son compte. Les balancements se précipitent, se dédoublent, deux oscillations à droite, deux à gauche; les bustes se penchent davantage, les pieds se projettent en arrière ou sautent sur place. D'extraordinaires sourires flottent sur les visages. Parfois un corps s'écroule, en sueur et frissonnant; on le couvre d'un burnous. D'autres sont apaisés par des massages des épaules et des reins. Parfois, lors d'un paroxysme, quelqu'un prend une brasse, la porte à ses lèvres, danse quelques instants avec elle et vient s'écrouler devant le cheikh, qui lui passe la main sur la nuque. On lèche aussi rythmiquement sans cesse de danser une petite pelle de fer chauffée au feu. De temps en temps tout s'arrête, et un chant bouleversant s'élève vers les étoiles, à la fois désolé et confiant, disant l'angoisse et la foi de l'âme en quête de l'insondable Réalité<sup>11</sup>.

La *'imara* des confréries dites « relevées » est, avec des variantes, une danse en cercle sur place avec rythme du souffle essayant de rejoindre l'Esprit (comme chez nous, esprit, *rouh*, et âme, *nafs*, se rattachent à des racines signifiant souffle).

Le fameux cheikh Sanoussi, parlant de l'oraison de solitude, *khaloua*, décrit les sept degrés selon lesquels arrivent des lumières de diverses couleurs. Il décrit le *dzikr*, isolé ou en commun : seul, le khalouati, les jambes croisées, répète : *La ilah illa 'llah*, en portant la bouche alternativement de dessus l'épaule droite au devant du cœur, sous le sein gauche; puis les dix Noms de majesté au fur et à mesure que son cheikh les lui aura permis et expliqués. En commun, vêtus de noir, les frères forment un cercle; ils répètent : *Houwa*, Lui! en remuant la tête de droite à gauche<sup>12</sup>.

Les Rahmaniya, issus des Khalouatiya, forment un cercle fermé, d'au moins huit, psalmodiant la litanie, sur un mode lent puis rapide, avec la langue et les membres externes et internes. Puis ils émettent la *hilâla*, en traçant comme un cercle autour du cœur à partir du nombril des secrets; en disant : *la*, on relève la tête, penchant à droite; en disant : *ilah*, on la relève jusqu'à la moitié du cercle; en disant : *ila'llah*, on la baisse du côté gauche jusqu'à la moitié du cercle autour du cœur. Ce qui se schématise ainsi,

11. La manducation du verre pilé, des clous, des scorpions, les figurations animales, l'omophagie (*frisa*) semblent abandonnés à Ouzera, où l'on insiste sur les valeurs spirituelles, plus que sur les pratiques spectaculaires.

12. Extrait du Livre mentionnant les autorités sur lesquelles s'appuie le cheikh Es-Sanoussi dans le soufisme, trad. Colas, s. d., lithogr., p. 69.

selon Moustafa Bakri : *lâ*, lever la tête du nombril vers le haut; *ilah*, l'incliner à droite; *illa*, l'incliner à gauche; *Allah*, la baisser vers le nombril. Il s'agit de « placer le Nom dans le cœur » en brûlant ses écorces. A la fin, les frères se reposent « comme des oiseaux qui couvent »<sup>13</sup>.

Les Msambas, qui parcourent en été les Aurès, dansant et prophétisant au sommet des montagnes, se rattachent aux Rahmaniya. L'émission vocale finit par n'être plus que le *h* diversement vocalisé : *hou*, *ha*, *hi*<sup>14</sup>. Les Rahmaniya de Kabylie émettent *Allah Hou*, *Hayy!* dans une série d'expirations violentes, immédiatement suivie de réinspirations plus brèves faisant un bruit de scie. A la fin, ils se prosternent en étoile autour du cheikh, qui les fait sortir de leur transe en disant : « *Allahou akbar*, Dieu est le plus grand », et en claquant trois fois des mains<sup>15</sup>. Massignon note à ce propos diverses attitudes. « Les Naqshabendiya clignent des yeux, serrent les dents et collent leur langue au palais. » Au XII<sup>e</sup> et au XIV<sup>e</sup> siècle, variantes de la *hilâla* avec un mouvement circulaire de la tête; jambes croisées, paumes sur les genoux; ou bien (*Semnani*) main droite posée sur la main gauche qui tient la jambe droite : vertèbres du dos et du cou « érigées ». Senoussi « en son *salsabil*, n'hésite pas à décrire parmi les *dhikr* d'ordres musulmans, les quatre-vingt-quatre poses des Jûjiya, c'est-à-dire des yogis, considérés comme « musulmans » par Ghawth Hindi (mort 1562)... Le premier sufi qui ait osé prendre des « poses » en ses *dhikr*, au Caire, est Ahmad-ben-Tarkanshâh Aysarâyî (mort 1330)... En principe les répertoires sur les poses en *dhikr* ne doivent pas être mis en circulation, hors des initiés<sup>16</sup> ».

A l'*Fihrist* (congrès) des Allaouïas de Mostaganem viennent chaque été quatre ou cinq mille affiliés : bourgeois et lettrés des villes, montagnards très frustrés du Rif et de Kabylie. Le fondateur de ce rameau des Derqaoua, branche du chadilisme, était à certains égards un métaphysicien et un manieur d'hommes doué d'un prestige quasi magnétique<sup>17</sup>. Le cheikh actuel<sup>18</sup>, son disciple,

13. *Livre de la Rahmaniya* par S. Mhammed ben Abderrahman bou Qobrin (mort en 1214/1717), interprété par le *Livre des Dons de Dieu* par le cheikh Mustapha Bachtarzi, traduction du P. Giacobetti, polyc. h. c., 1946, pp. 187-201.

14. *Sciences et Voyages*, 1950.

15. W. Haas, in *Der Neue Orient*, 1917; cité par L. Massignon, *L'idée de l'Esprit dans l'Islam*, in *Eranos, Jahrbuch*, 1945, p. 278.

16. Massignon, *ibid.*, p. 280.

17. Voir A. Berque, *Un mystique moderniste musulman*, 1937.

18. Mort depuis la rédaction de cette étude.

est nettement dans la voie bhaktique. Toujours souriant malgré de rudes épreuves, il rayonne de bonté et ruisselle d'anecdotes et d'apologues d'un style qu'on pourrait dire « franciscain ». Il ne semble pas attacher une importance primordiale aux exercices acrobatiques de méditation ni au compte exact (2, 10, 100, 1000 fois, etc.) des formules; plus exactement, il ne veut rien d'interpestif et règle tout selon les capacités et les besoins. Il attache beaucoup de prix à la ferveur du cœur, à la joie de l'âme, à l'adhésion au cheikh *mourchid* (guide spirituel), à l'assistance aux séances collectives. Celles du congrès, intercalées entre les discours et les réceptions, ont lieu dans un vaste rectangle bordé de tribunes. Des dizaines de *halqas*, cercles de 20, 50, 100 *khoun* (frères; ou *foqara*, « pauvres ») participent à cette hallucinante *'imara* (plénitude). Les yeux clos, debout, formant un cercle fermé, serrés les uns contre les autres, la main droite sur la main gauche, doigts croisés, les *foqara* fléchissent le corps de haut en bas, sans que les pieds, en principe, se lèvent complètement, tandis que s'exhale un grand râle, tel, quand il est bien réglé, le bruit d'une scie géante. Le *ilaha* est devenu : *Allah*, puis *Lh*, puis *Houwa*, *Hou*, *H*, qui sort, non des lèvres, mais du gosier. Au centre, le *qothb*, le « pôle », dirige la cadence en battant des mains, surveille tous et chacun, change la place de tel frère, arrête quand le désordre menace ou que la fatigue est trop grande. Au centre encore, un ou deux chanteurs qui chantent, sur les modes classiques « andalous », des poèmes d'Ibn al Fâridh, du cheikh al-Alaoui ou du cheikh Adda. « C'est Lui l'Amour... L'amour est toute la vie. Tu en périras... Il est en moi... Ils m'ont donné à boire et m'ont dit : ne chante pas...<sup>19</sup> »

Parfois le fléchissement du corps se fait avec un râle; parfois il y en a deux pour un; parfois l'expiration est en deux coups avec un seul cri; parfois (mode des Beni Zeroual) il y a deux cris avec un léger mouvement de la tête de gauche à droite<sup>20</sup>.

19. Les séances ordinaires commencent par le concert spirituel, le *foqara* assis, jambes croisées, balançant le buste d'avant en arrière, répétant : *Allah !* après chaque vers du chanteur, avant de se lever ensemble d'un bond pour la *'imara* proprement dite.

20. Un professeur à la Faculté de Médecine d'Alger décrit de la façon suivante le mécanisme physiologique de la *'imara* :  
« Le nom d'*Allah* n'est pas articulé; mais le rythme à deux temps de l'expiration correspond à ses deux syllabes.

« La bouche reste entr'ouverte et la langue immobile.

« Il s'agit d'un ton rauque, paraissant émaner de la trachée par une chasse

Au bout d'une heure environ de cet exercice, qui devrait être épuisant, mais se prolonge souvent toute une nuit, comme pour reposer les poitrines, les têtes sont projetées en avant (tel un bœuf qui mugit) et l'on entend un bouleversant cri rauque, lent d'abord, puis plus vif, jusqu'à ce qu'il rejoigne la cadence primitive. Les yeux sont toujours clos, les visages tendus dans une expression qui tient de la douleur et de la joie, douleur du corps qui perd son âme, joie de l'âme qui se perd en son Dieu. « Je n'ai que mon âme et je la donne... » Et le chanteur dit toujours les vers brûlants d'Ibn al Fâridh, au centre de la rose de feu d'où sort le bruit d'une forge ardente. « Ce qu'on éprouve est indicible », me dit un adepte enthousiaste, qui m'explique les détails, beaucoup plus complexes qu'on ne pourrait croire, me conduit devant chaque *halqa*, et rejoint celle de ses élèves qu'il a soigneusement dressés aux techniques de la Plénitude<sup>21</sup>.

#### EMILE DERMENGHEM.

forcée de l'air contenu dans la profondeur du thorax en une expiration violente et brève.

« Tous les muscles respiratoires interviennent, mais principalement, semble-t-il, les diaphragmes.

« Un tel mode de respiration entraîne une hyperventilation et une suroxygénation qui, pour n'envisager que les conséquences musculaires, doit aider grandement les danseurs, même âgés, à maintenir la cadence du mouvement de flexion et d'extension de leurs membres inférieurs. »

21. Les Allaouias pensent que leur fondateur est le cheikh mourchid du siècle, missionné pour réformer, stimuler, organiser, adapter. Il a donc réglé plus strictement la danse extatique.

Notons que selon les Derqaous marocains, cette forme collective de la 'imam en cercle, serait venue des Naqchabendiya orientaux (très répandus aux Indes). Seqqali, puis Moulay Larbi Derqaoui l'auraient adoptée aux débuts du siècle dernier.

## DOCTRINES PROGRESSIVES ET DOCTRINE ABRUPTE

L'homme qui souffre de sa condition intérieure et y applique sa réflexion conçoit la possibilité d'un changement, d'un accomplissement, d'une Réalisation de l'être humain. S'il étudie alors l'essentiel de ce qui a été dit sur cette question « depuis qu'il y a des hommes et qui pensent », il découvre un grand nombre de doctrines. L'une d'entre elles, dont la formulation la plus frappante se trouve dans le bouddhisme Zen<sup>1</sup>, revendique le nom de « doctrine abrupte », s'opposant ainsi à toutes les autres qu'elle nomme « doctrines progressives ». Nous voulons tenter de définir ce qui distingue la doctrine abrupte des doctrines progressives, car cette importante distinction nous semble généralement mal comprise, du moins en Occident.

Pour distinguer deux choses l'une de l'autre, il nous faut trouver, parmi les divers aspects qu'elles présentent et dont beaucoup sont identiques, le juste critère. Avant d'exposer notre opinion sur ce point, nous devons éliminer deux idées inexactes qui se présentent tout d'abord à l'esprit.

Une première erreur consiste à croire que l'Illumination « abrupte » n'implique pas de travail intérieur préparatoire. Lorsque le Zen nous dit : « Il vous suffit de voir directement dans votre propre nature », cela ne signifie pas que cette « simple » vision soit possible sans une préparation. Dans la doctrine abrupte comme

1. On trouve aussi, dans l'histoire du Zen, des conceptions « progressives ». Mais la doctrine abrupte, dont le plus illustre représentant est Hui-neng, le Sixième Patriarche, a prévalu durant l'âge d'or du Zen pur.

dans les doctrines progressives, un processus préparatoire est impliqué, et ce point n'est donc pas le critère que nous cherchons.

D'autre part, le mot « abrupt » exprimant l'idée que l'Illumination se produit de façon soudaine, instantanée, nous pourrions être tentés de croire que c'est cette idée qui caractérise le Zen. Nous nous tromperions; un patient effort pour obtenir quelque chose peut être couronné de succès d'une façon soudaine sans qu'il y ait pour cela le moindre doute sur le caractère progressif de la méthode utilisée. Ainsi voit-on s'effondrer en un instant la falaise que les vagues ont longuement minée.

La différence réelle entre doctrines progressives et doctrine abrupte doit être cherchée dans la manière dont ces doctrines conçoivent les rapports existant entre le processus qui précède l'Illumination et cette Illumination elle-même.

Les doctrines progressives se fondent sur l'idée que la conscience de l'homme, avant l'Illumination, est séparée de son Principe. La discrimination métaphysique fondamentale entre la Manifestation et le Principe tend un piège à notre pensée, et ces doctrines tombent dans le piège. L'erreur n'est pas de concevoir une discrimination, mais de considérer comme deux entités les deux termes discriminés. Ici, par exemple, les concepts de Principe et de Manifestation sont deux aspects de la Réalité Une; en tant que concepts, mon intellect discursif a le droit de les disjoindre, et cette disjonction analytique est féconde; mais je me trompe si, prenant ces deux aspects pour deux entités, j'oublie l'artifice qui les sépare et si, par là, je les *crois* réellement séparés. C'est comme les deux faces d'une médaille; je ne me trompe pas en distinguant l'avvers et le revers, mais je me trompe si je considère ces deux faces comme deux entités et si je m'interroge sur la façon de les réintégrer en un tout.

Selon le degré de subtilité des doctrines progressives, le Principe dont la conscience humaine est supposée séparée est conçu comme extérieur (notion de « Dieu ») ou comme intérieur (notion du « Soi »). De toutes manières, il s'agit de *relier* ce qui est supposé disjoint, délié; c'est ce que nous proposent les *religions*. Cette entreprise de relier deux pôles disjoints est conçue de façons diverses selon la modalité attribuée à la séparation. Ou bien la conscience est supposée séparée de son Principe par un vide à travers lequel il faut jeter un pont : le travail intérieur est alors considéré comme une construction; par exemple la conscience in-



formelle du Soi est supposée endormie et il faut l'éveiller; c'est comme une fonction qui n'existe que virtuellement et dont il s'agit de *construire* l'actualisation. Ou bien la conscience est supposée séparée de son Principe par des obstacles, des écrans, et il faut alors *détruire* ces obstacles; l'obstacle est, par exemple, l'imagination, et il faut apprendre à vider le mental de toute image; le Principe du mental est conçu comme un miroir pur et brillant que ternit la poussière de l'imagination formelle; le travail intérieur doit enlever cette poussière. Selon ces conceptions, le travail intérieur, qu'il soit constructeur d'un pont ou destructeur d'obstacles, est évidemment vu comme *progressif*; plus je construis mon pont ou détruis mes obstacles, plus je *progresses* dans la réintégration de ce qui est supposé désintégré, dans la réunion de ce qui est supposé désuni.

La doctrine abrupte ne voit pas les choses ainsi. Elle sait que la discrimination Principe-Manifestation est un simple artifice analytique; cette discrimination, qui préexiste en nous subconsciemment, doit être faite consciemment, sans quoi nous ne pourrions jamais la dépasser, mais elle ne doit être faite *que pour être dépassée*; je ne dois pas l'énoncer sans me rappeler aussitôt que ses deux termes sont seulement deux aspects de l'unique Réalité. Ainsi fait la doctrine abrupte qui n'aboutit nullement à la nécessité de relier ce qui n'a jamais été désuni. Si elle reconnaît la nécessité d'un travail intérieur, c'est du seul point de vue des apparences, parce qu'il nous *paraît* affectivement qu'il y a en nous quelque chose de désuni qu'il faut réunir; c'est d'un point de vue nullement ontologique mais seulement phénoménologique, nullement réel mais seulement illusoire. Le travail intérieur n'est plus nécessaire tout court, nécessaire *en soi*; il est seulement nécessaire *si* je tiens à ne plus souffrir de mes illusoires angoisses (angoisses dans lesquelles je puis tout aussi bien rester si je veux); il n'y a pas de salut qu'il *faille* absolument obtenir, et l'homme qui ne fait aucun travail intérieur n'est pas considéré comme passant à côté de la réalité de l'existence. *Relativement* le travail intérieur est donc nécessaire (si je veux cesser de souffrir, ce qui ne regarde que moi), mais *absolument* il est inutile; il est subjectivement nécessaire mais objectivement inutile.

Ce travail qui n'a rien à obtenir de réel mais seulement une modification de phénomènes illusoires, qui se fait donc dans l'illusoire, est lui-même illusoire. Rappelons ici une distinction que

nous avons développée ailleurs<sup>2</sup>, entre le « satori-état » et le « satori-événement » : selon le Zen, tout homme est de toute éternité dans l'état de satori. *Le satori-événement est seulement cet instant historique, anecdotique, où l'homme cesse soudain de ne pas se rendre compte qu'il a toujours été dans le satori-état.* Et ce satori-événement n'a d'apparente réalité qu'aux yeux de l'homme qui ne l'a pas encore vécu. Celui qui l'a vécu se rend compte qu'il a toujours été dans le satori; pour lui, le satori-événement, cette frontière entre deux périodes jadis supposées différentes, perd toute réalité lorsque a disparu l'illusoire différence de ces deux périodes. Le travail intérieur qui aboutit au satori-événement, et qui ne semble réel que tant que le satori-événement semble lui-même réel, n'a pas plus de réalité véritable que l'événement auquel il aboutit. A mesure que se poursuit ce travail intérieur qui n'aboutit en somme à rien, on ne peut donc pas parler de *progrès*. D'ailleurs les confidences des maîtres Zen, et notre propre expérience si nous travaillons le Zen, confirment effectivement cette idée; à mesure que notre travail se poursuit, nous sentons en nous une double modification : notre intuition de la vérité se développe en profondeur, et en même temps nous nous sentons de plus en plus ignorant et asservi par cette ignorance; gagnant d'une part et perdant de l'autre, nous avons l'impression de rester dans l'ensemble sur place, de ne faire aucun *progrès*. Ce travail peut nous rapprocher chronologiquement du satori-événement sans constituer pour cela le moindre progrès. Comment pourrions-nous progresser puisque nous n'avons rien à acquérir, l'homme étant de toute éternité de la nature de Bouddha? Ainsi Hui-neng a-t-il pu dire : « *Il n'y a pas d'accomplissement, il n'y a pas de Réalisation.* »

Le Zen compare celui qui cherche la Réalisation à un homme qui, monté sur son bœuf, cherche ce bœuf partout. Chacun de nous a un certain domaine à explorer ainsi; tout se passe comme si nous devions constater l'absence de notre bœuf, dans le domaine où nous espérons le trouver, pour que nous voyions tout à coup que notre bœuf était là depuis le début. Cette comparaison n'est pas bonne du point de vue de la distinction « doctrines progressives-doctrine abrupte », car, comme toute illustration prise dans le plan des phénomènes, elle renferme inévitablement la notion

2. Cf. *La Doctrine suprême*, t. II, *Le Cercle du Livre*.

de causalité et par conséquent de progression. Mais elle va nous être utile d'une autre manière. L'adepte de la doctrine abrupte, s'il comprend clairement le caractère illusoire de tout travail intérieur en même temps que sa relative nécessité, est dans une situation bien particulière : puisqu'il désire échapper à l'angoisse, il désire faire le travail intérieur qui est nécessaire pour cela ; mais en même temps il ne *croit* pas à ce travail ; il est tiraillé entre un désir de travailler intérieurement, de chercher et de trouver quel effort faire, et une certitude intellectuelle que tout effort est illusoire. Cet antagonisme entre l'affectivité et l'intuition intellectuelle pure se traduit par une succession de tentatives avortées ; cet homme va, malgré son intuition intellectuelle et parallèlement à elle, espérer un moment en tel effort intérieur, il va s'y adonner ; et puis, plus ou moins vite, il vérifie la vanité de cet effort particulier et il l'abandonne. Cet homme *sait* qu'il est monté sur son bœuf, mais il ne le *voit* pas encore ; malgré ce qu'il sait, la partie de lui qui ne voit pas encore espère que le bœuf doit se trouver dans tel coin de son domaine, et il va fouiller ce coin ; il ne trouve rien et il interprète correctement cet échec grâce à ce qu'il sait ; il recommence dans un autre coin de la même manière, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'enfin il ne sache plus où chercher.

Ceci nous amène à parler de la notion de « voie ». L'adepte d'une doctrine progressive croit qu'il y a une voie (celle qui fait progresser) et, selon sa conception de ce qui le « sépare » de son Principe, il conçoit ce qu'il estime être la « vraie voie ». Il suit alors cette voie, et son travail intérieur revêt par conséquent un caractère plus ou moins fixé, systématisé ; ceci comporte des exercices répétés avec persévérance, une ou plusieurs disciplines. L'adepte de la doctrine abrupte, au contraire, sait qu'il n'y a pas de voie. Pour son travail intérieur relativement nécessaire, quoique illusoire, il a pourtant besoin d'une forme, d'une voie ; mais, parce que cet homme sait que toute voie est impasse, il reconnaît vite pour impasse la voie qu'il explore, puis la suivante, etc. Le travail intérieur de cet homme est morcelé, semblable à une ligne brisée dont les segments se raccourcissent de plus en plus. A la fin, ce travail n'est plus qu'une question constante sur l'introuvable voie, il n'est plus qu'un doute pur. Aussi le Zen appelle-t-il « Grand Doute » l'état intérieur ultime qui précède immédiatement le satori-événement.

On entend dire parfois : « Il n'y a qu'une Réalisation, mais

il y a autant de voies que d'hommes différents. » Ceci émane d'une conception « progressive ». Pour la doctrine abrupte, il n'y a pas mille voies pour mille hommes; pour chaque homme, il y a une multitude indéfinie d'impasses qu'il s'agit d'intégrer en une impasse unique, et cette impasse unique est la même pour tous les hommes; cette impasse unique consiste à comprendre avec tout son être que l'idée de « Réalisation » est illusoire, que l'idée d'une « voie réalisatrice » est illusoire, parce que tout est réalisé de toute éternité.

Ceci explique pourquoi nous avons parlé *des* doctrines progressives et *de la* doctrine abrupte. Il y a autant de doctrines progressives que d'adeptes de ces doctrines; il ne saurait au contraire y avoir qu'une seule doctrine abrupte.

Doctrines progressives et doctrine abrupte ne sont pas des méthodes adaptées à différentes structures humaines et menant au même résultat. La doctrine abrupte dénie à toute doctrine progressive le pouvoir de concilier réellement notre dualisme intérieur apparent. Est-il nécessaire de préciser que ceci ne constitue pourtant pas la moindre condamnation des doctrines progressives par la doctrine abrupte, puisque, selon celle-ci, il n'y a aucune nécessité objective à concilier en nous quoi que ce soit?

Dr HUBERT BENOIT.

## LES SCIENCES CONTEMPORAINES DEVANT L'EXPÉRIENCE LIBÉRATRICE

### I

Tandis que le chercheur de vérité oriental poursuit son itinéraire vers l'intériorité de son être, le savant d'Occident s'efforce d'interroger le monde extérieur<sup>1</sup>. Dans la substance et dans l'ordre du cosmos se situerait la réalité dont il espère saisir l'expression. Le « réel » pour lui, c'est l'objet, c'est la chose (*res*), c'est la phénoménologie ambiante. Pour connaître la réalité il lui faut pénétrer dans l'intime structure de la matière qui l'entoure, par voie d'analyse et par un effort de reconstruction sans cesse renouvelé en synthèses progressives. L'homme acquiert ainsi la science des lois qui dessinent à chaque instant la configuration mouvante du monde. Il peut insinuer et faire jouer son vouloir, son choix dans le mécanisme de la causalité.

Mais voici que soudain l'exploration du champ objectif fait déboucher le théoricien des sciences physiques — à un tournant

1. C'est ainsi, du moins, que se présentent les apparences de la recherche et de leur aboutissement. Lorsque nous vîmes, ma femme et moi, lors de notre premier voyage d'étude aux Indes, le Sage connu sous le nom (aujourd'hui universellement célèbre) de Ramana Maharshi, nous eûmes l'impression d'être confrontés avec une conscience établie dans la plus profonde intériorité.

Mais le Sage demeurant dans l'Inde méridionale, Sri Atmananda, qui nous a dispensé son enseignement, eut tôt fait de nous démontrer le caractère factice de la dichotomie où s'opposent le monde extérieur et la subjectivité. Ce schéma reste relativement valable, toutefois, dans le contexte où il se trouve ici exposé.

de la mécanique quantique — sur une position bien inquiétante; un univers incertain lui apparaît où l'observateur et le phénomène observé se trouvent inextricablement entremêlés. Si étroite est leur confrontation qu'ils se reflètent l'un dans l'autre sans pouvoir se séparer ni se confondre.

Dans ce territoire de l'indétermination s'évanouissent toutes les images et les formules familières à notre expérience des choses. Les notions d'énergie, de matière exigent une transformation si profonde qu'elles perdent leur sens originel; l'énergie se condense en matière, la matière se dématérialise en rayonnement. Les ondes associées à la propagation des grains de lumière n'ont pas besoin d'un substrat pour se répandre dans l'espace-temps; elles n'ondulent ni dans un fluide, ni dans un solide, ni dans un gaz. Seul le fil irréal de l'analogie les rattache à l'image d'une vague ridant la surface de l'eau. En fait ce sont des ondes de probabilité, des ondes de conscience que notre pensée projette au loin : variation curviligne d'une abstraite fonction. A chaque point de la courbe correspond un coefficient variable de probabilité en faveur de la présence de photons; chance *maxima* sur la crête, *minima* au creux.

Sur cet horizon avancé de l'esprit scientifique, le jeu des phénomènes se laisse saisir sous l'aspect de termes complémentaires. Mais le règne de la dualité n'est ici qu'une apparence, puisque les pôles antinomiques solidairement couplés se déterminent réciproquement et se résolvent l'un par l'autre. Leur opposition relative correspond au mode d'approche d'une pensée que limite son propre dynamisme investigateur. La réalité est au delà de cette surimposition d'attributs dualistiques; pour l'atteindre il faut rompre avec les formes temporo-spatiales d'appréhension et laisser surgir dans sa spontanéité la connaissance intemporelle, présente en nous à notre insu. En ce foyer de la conscience non dimensionnel cesse tout déploiement d'apparences. Mais l'investigateur en sciences physiques se propose d'explorer un autre domaine; ce qui l'intéresse c'est l'ordre naturel du monde ambiant; le génie de la recherche l'incite à pénétrer profondément dans la trame complexe des phénomènes; chaque pas lui ouvre de nouvelles perspectives; parce que sa pensée procède par analyse, elle découpe et suscite une diversité transfinie de représentations mentales. Aussi reste-t-il nécessairement pris dans les mailles de la relativité. Même s'il parvient à grouper dans la vue d'ensemble d'une synthèse, si com-

préhensive soit-elle, la pluralité des éléments que l'esprit d'analyse a fait jaillir, il n'en demeure pas moins captif de la forme. Tous ses efforts ne le porteront pas plus loin. Il importe que nous le sachions : ni l'esprit de synthèse ni l'analyse ne peuvent donner accès à la connaissance du réel. Ce dernier terme de la recherche demande pour s'accomplir un autre mode de réalisation irréductible aux dynamismes de la pensée informatrice.

Toutefois les acquisitions des sciences contemporaines, pour limitées qu'elles soient, offrent un précieux enseignement. Elles abattent la barrière fictive que notre moi corporel a établie indûment entre le monde « objectif » et la « subjectivité ». A bien considérer les faits, toute représentation de nos sens et de l'intellect porte en elle, inextricablement liés, des éléments empruntés à l'extériorité et à notre intériorité. Les choses, telles qu'elles nous apparaissent, sont les produits de nos modes d'appréhension et de notre activité. Selon l'heureuse expression de P. Rousseau, « l'objectivité s'évanouit » et « le monde atomique enlève à notre vieille idée d'objectivité toute sa raison d'être... Un atome n'est-il pas un objet, non moins réel qu'une montre, puisque lui aussi peut être pesé (à la chambre de Wilson) et que ce même appareil permet de le voir, donc de le situer dans l'espace? Pourtant quand on le serre de près, cette soi-disant réalité glisse entre les doigts et s'évanouit. Vu à la lumière de la mécanique ondulatoire et du calcul des matrices, l'électron se dissipe en une vague nébuleuse métaphysique<sup>2</sup> ».

A la lumière de ce lucide et impitoyable examen de la critique scientifique, les notions de concret, de réalité objective, s'évanouissent, en effet. De même, le concept « d'existence » révèle son caractère factice et s'effondre dès qu'il est soumis à un sérieux examen épistémologique, comme l'a démontré fort bien Eddington<sup>3</sup>.

Parvenue sur le seuil de l'échelle électronique, notre pensée renonce à toutes les habitudes que l'exercice des sens lui avait imposées, autres sont les apparences à ce niveau. Des représentations — aussi familières qu'imprécises, telles que le concret, le plein, le vide, l'espace, le temps, l'enchaînement causal — ne sont plus applicables. L'on persiste à les employer, mais c'est là

2. Pierre Rousseau, *La conquête de la Science*, pp. 179, 180, Arthème Fayard, 6d., Paris, 1945.

3. Eddington, *The philosophy of physical science : the concept of existence*, pp. 154 et sq., Cambridge, 1949.

un abus de langage. En somme, le monde des apparences sensorielles s'est effacé pour céder la place à un aspect de l'univers irréductiblement autre.

Tandis que le physicien dépouille ainsi le champ de sa recherche de tant d'attributs et de qualités, il manque de s'apercevoir que c'est, en fait, sur lui-même — sur ses propres modes d'appréhension — qu'il procède au dépouillement. Dans la mesure exacte où l'objet de son investigation perd les caractères d'objectivité, l'observateur, lui aussi, rejette conjointement sa gangue subjective pour tendre vers l'impersonnel. « Le Calcul tensoriel, disait Langevin, sait mieux la physique que le physicien lui-même<sup>4</sup>. » Pendant que se poursuit, à travers le jeu de la pensée mathématique, le déroulement d'une équation, l'opérateur n'est rien d'autre que l'impersonnalité d'une norme en train de s'exprimer. Tel est son champ de conscience — empli par l'action de l'impersonnel. De cette qualité normative procède toute la valeur de la formule produite.

En prenant conscience des aspects micro-physiques qui caractérisent un champ intra-atomique, le chercheur éclaire dans sa propre intériorité la fonction correspondante. Il pénètre en lui-même, parallèlement à la pénétration dans l'objet, jusqu'à certain niveau profond de l'esprit où les structures de l'atome et du noyau deviennent concevables. En lui se révèlent des articulations de la pensée homologues aux configurations de la matière étudiée. Sur ce plan les catégories de l'objet et du sujet se lient dans un système d'étroite interrelation plus qu'elles ne s'opposent. La pensée agissante du théoricien-expérimentateur et son matériel d'étude forment ici un plexus indissoluble dont le réseau se projette comme sur un écran dans le champ de conscience en travail. C'est donc lui-même — ou plutôt ses propres fonctions mentales confondues avec ce qui fut leur objet — que l'observateur découvre. Il assiste à son initiation dans un monde déconcertant d'où sont bannies toutes les notions usuelles de temps, d'espace, de causalité, d'identité et d'individualité, d'extérieur et d'intérieur, de simultanéité et de succession de mouvement, de matière et d'énergie, de masse, de corps. Il reconnaît la relativité de toutes les apparences, variables et impermanentes selon les divers points de vue, la complémentarité des antinomies dualistiques.

4. Cité par M. C. Bachelard dans le *Nouvel esprit scientifique*, p. 54.



## II

Cette ascèse de l'esprit familière au physicien, nous trouverions grand profit à la mettre en œuvre dans la recherche d'une connaissance de nous-même. Elle est aisément applicable à l'examen de notre être biologique.

Je regarde ma main gauche, je pose sur elle la main opposée. Au contact, comme pour mes yeux, elle appartient au monde des objets. Mon corps est aussi un objet « extérieur » pour autant que je peux voir et toucher sa forme. Mais par l'entremise d'une voie directe d'appréhension, je le revendique comme mien; il se rattache à la subjectivité de mon être. Je sais le mouvoir à mon commandement. Fait singulier, les mouvements compliqués et multiples que je fais exécuter à mes doigts éveillent dans mon champ de conscience le sentiment d'une indivisible unité. Et cependant ils exigent la mise en action d'une pluralité abondante de neurones et de muscles antagonistes.

A contempler l'image mobile de ma main animée devant mes yeux, dans le temps même où j'ai conscience de la mouvoir de l'intérieur, je découvre la signification complémentaire de ce double aspect. Cette dualité des termes me gêne; il semble que les deux perceptions ne parviennent pas à se recouvrir et à se rendre réciproquement témoignage. L'une et l'autre s'affirment irréductiblement sur le plan de la sensorialité. La résorption de leur antagonisme s'accomplit pourtant quelque part; l'expérience nous en donne la certitude. Mais où se produit-elle? En ce point où l'intégration se réalise dans l'unité de l'être, ni les sens, ni l'intellect et ni même les coups de sonde les plus pénétrants de l'introspection n'ont accès. Ce moi intime est indivisible; il ne connaît donc pas la pluralité dans l'espace et dans le temps. C'est pourquoi il ne peut contenir aucune image non plus qu'un sujet et un objet. On le croit vide parce que sa nature est incompatible avec toute différenciation formelle. Erreur imputable à l'intellect dont la fonction diversifiante est incapable d'expérimenter le principe d'une conscience pure d'image et de sentiment.

Ce même foyer d'intégration où réside, dans la simplicité de l'expérience, notre être indivisible résorbe en lui nos actes, nos pensées, nos représentations. Tout ce qui apparaît un moment

dans notre champ de conscience va glisser dans ce gouffre du moi authentique.

Mais cet abîme dont nulle sonde n'explorera jamais le fond, est-ce bien moi? Pourrais-je soumettre à un examen cette intériorité sans forme? La contempler est impossible; et il serait non moins absurde de vouloir analyser l'indécomposable. Pour la connaître il faut vivre par elle, se laisser engloutir. C'est en se perdant en elle qu'on redécouvre sa véritable identité. Alors seulement sont dissipées les erreurs imputables à une fausse position du moi. Je cesse de m'identifier avec mon image corporelle et de me complaire dans ce reflet à la manière de Narcisse. Le flux des émotions, des pensées, des velléités et des actes qui s'écoule dans le champ de mon attention révèle son impermanence. Cela n'est point essentiellement moi, non plus que les configurations mobiles des multiples personnalités qui m'habitent. Ces structures changeantes coulent et tourbillonnent au fil du courant mental de même que les éléments physico-chimiques empruntés à l'ambiance se composent et se décomposent sans interruption pour constituer cet aspect de la vie que je nomme mon corps. S'il était possible de rendre lumineux tous les phénomènes et les atomes qui tracent leur sillage avec la rapidité de l'éclair dans mon entité biologique, rien n'y apparaîtrait jamais stable. Et pourtant je me sais *un* et en repos au delà de cette cataracte d'insaisissables mutations; identique à moi-même, permanente individualité. Serait-ce parce que le mouvement en moi se résout quelque part dans l'immuable, le temps dans l'intemporel?

Si l'homme de culture occidentale décide de suivre la philosophie impliquée dans les sciences contemporaines jusqu'à la conclusion normale, il tendra nécessairement à atteindre une perspective où s'efface l'antinomie qui oppose le monde objectif à la subjectivité.

Le temps, l'espace, la causalité, l'indétermination, l'aspect dualistique dont sont revêtus les phénomènes ambiants et ses propres dynamismes biologiques lui apparaîtront comme des catégories issues de la relativité conjointe de son esprit et des choses. L'image de son corps, sa sensorialité, ses émotions et jusqu'à son intellect iront rejoindre le cosmos auquel ils appartiennent.

Que restera-t-il de lui au terme de cette discrimination épistémologique? Une évidence singulière irréductible à tout qualificatif. Certes une telle réalisation exempte de contenu peut sembler bien

pâle à qui ne l'a pas expérimentée. Mais sans doute compense-t-elle l'évanouissement des silhouettes et des ombres par l'intensité incommensurable de sa fulguration. Toutefois, de cette connaissance inqualifiable rien ne peut être dit, car aucune formule n'en passe le seuil.

### III

A l'inverse du chercheur occidental dont la démarche est tournée vers le « monde extérieur », c'est au dedans de lui-même que l'Indou ouvre un itinéraire vers la réalité. Il est en route depuis plus de vingt-six siècles; et cela lui procure sur nous une sérieuse avance. Sa pérégrination lui a depuis longtemps enseigné que les mots « extérieur », « intérieur », « sujet », « objet » perdent leur signification à partir d'un certain point de vue. À peine avons-nous commencé, en Occident, à soupçonner cette vérité élémentaire. Pour le Sage — ou libéré-vivant, selon l'expression védantique — le réel c'est l'axe permanent de notre être, et non la perception que nos sens évoquent ou le concept construit par l'intellect, c'est l'expérience intime de l'individualité; elle se révèle dans la transcendance de toute qualification; la dialectique est vaine quand elle prétend donner à Cela — l'indénomnable — un nom.

Ainsi l'Indou, choisissant le chemin le plus court, la voie directe, a atteint le but de la course, tandis que le chercheur occidental se perdait dans les méandres de la cosmologie. Socrate, cependant, plus perspicace que ses devanciers et que ses contemporains, sut abandonner à temps ces pistes à longs circuits et plongea vers l'intériorité. Bien lui en prit, apparemment.

Mais de nos jours, parce qu'une intime liaison commence d'apparenter les Sciences physiques avec celles de la vie, la voie cosmologique pourrait cesser d'être l'itinéraire interminable et aberrant qu'elle fut jadis. Encore faut-il qu'une saine et lucide épistémologie en éclaire le cheminement et que l'itinérant renonce à se complaire dans la relativité des points de vue. Mais s'il est soutenu par une persévérance inlassable, ses pas le porteront par un chemin qui lui est propre vers le but<sup>5</sup>.

5. « That path alone, by following which a man becomes grounded in the Knowledge of the real, « I » principle, is the right path for him. There is

De quelle sorte est la transmutation qui se réalisera en lui à l'achèvement du voyage? Demandons-le au *jivan-mukta*, cet homme établi à la dernière étape.

Mais voici que nous ne savons plus comment formuler notre embarrassante question. C'est qu'en effet la prise de conscience de l'intemporel abolit au regard de l'être libéré les apparences du devenir. Donc, rien ne se *transforme* dans la phénoménologie d'un humain incarnant la Sagesse. C'est là un des plus déconcertants paradoxes de cette paradoxale situation. Quant à la nature même de l'expérience transcendante, il est entendu qu'aucune dialectique ne peut littéralement en rendre compte.

Serions-nous condamnés à garder le silence sur le problème capital de la Réalisation? Il est certain que jamais la langue humaine n'a proféré de vérité absolue. Le caractère de complémentarité qui affecte toute allégation condamne le langage métaphysique plus particulièrement à exprimer des termes d'apparence contradictoire.

L'homme « libéré-vivant » connaît l'indestructibilité de la vie véritable, celle dont il expérimente l'essence intemporelle. La condition humaine se résout, par lui, dans l'Inconditionné. Son rayonnement bénéfique — d'amour et de connaissance — s'exerce avec un désintéressement absolu sur les êtres qui l'approchent. Il stimule en eux, silencieusement ou par la parole et l'enseignement de sa vie, la recherche du vrai.

Toutes les activités de sa nature d'homme parfaitement intégré<sup>6</sup> obéissent aux injonctions de la Sagesse impersonnelle. C'est un instrument d'abondantes dispensations, un automate vigilant que meut la vérité.

Pourtant rien d'extraordinaire ne le différencie des gens de sa race. Ce que nous appellerions, un peu à la légère, ses qualités

no one single path which suits all alike » (traduit par Sri Atmananda d'un texte de Sureshwaracharya, disciple de Shankaracharya, in *Atma Darshan*, p. 3).

6. Une différence fondamentale oppose le Sage indien au philosophe d'Occident. Chez le Sage toutes les activités psychiques — affectives, intellectuelles, spirituelles — sont harmonieusement intégrées par le fait même de leur orientation vers le centre, aussi la conduite de sa vie est-elle en pleine conformité avec ce qu'il enseigne. Il n'a rien à cacher. Son existence est un livre ouvert — non point un manuel de morale, mais une formulation de l'éthique la plus haute. Peut-on en dire autant du savant occidental? Dans nos cultures, la philosophie a très tôt revêtu le caractère d'une spéculation mentale, elle concerne seulement l'intellect. On la voit se développer trop souvent en marge de la vie — parure pour la façade intellectuelle plutôt que fonction du cœur. Le philosophe pense la philosophie, le Sage vit la Sagesse.

et ses défauts, le font semblable au commun des mortels. Il apparaît pleinement humain.

Un trait particulier caractérise cet être unique : son incapacité absolue de faire le mal. Loi éthique à soi-même. Dans l'amour réside sa liberté et son déterminisme — transcendance de contraires<sup>7</sup>.

#### IV

S'il est satisfait de l'enseignement et du spectacle que lui offre un Sage, l'auditeur occidental souhaite, naturellement, recevoir de lui des psycho-techniques. La théorie ne lui suffit pas, il veut la mettre en pratique. Avant de quitter celui qui l'a éclairé sur l'essentiel, il sollicite des directives. Que dois-je *faire*? demande-t-il avec insistance. Donnez-moi des méthodes, une discipline, des procédés efficaces. Il lui paraît impossible de pouvoir progresser sans le secours d'une technologie éprouvée, vers un but qu'il a entrevu à peine.

Son exigence est légitime. C'est à la technicité que nos civilisations, comme aussi les sciences contemporaines, doivent leur configuration propre. De même, sous l'effet d'une discipline méthodiquement appliquée, les aptitudes intellectuelles de l'homme et son comportement éthique sont susceptibles de subir d'intimes et profitables transformations. Le mathématicien, le physicien, le psychologue, au même titre que l'artisan, le poète ou le virtuose, suscitent en eux-mêmes des capacités nouvelles, grâce à l'emploi d'une ascèse soutenue avec persévérance.

Aux Indes, les divers exercices du Yoga, s'ils sont convenablement pratiqués, sous le contrôle d'une direction compétente, produisent des résultats remarquables auxquels les médecins de l'Occident commencent à accorder depuis peu l'attention sérieuse que méritent de tels faits<sup>8</sup>.

Les civilisations occidentales et orientales reconnaissent unanimement que l'homme doit mettre en œuvre une psycho-technique adéquate s'il veut accéder à un niveau supérieur du développement de ses facultés.

7. R. Godel, *Essai sur l'Expérience libératrice*, Gallimard, 6d., Paris, 1952.

8. Dr Thérèse Brosse, *La Science expérimentale du Yoga et le Problème de la Civilisation contemporaine*, in *Approches de l'Inde*, publié sous la direction de Jacques Masui, Paris, 1949.

Mais l'Expérience libératrice — ce jaillissement aigu d'une intemporalité manifeste en nous — dépendrait-elle, pour sa réalisation, des exercices gymnastiques que la psychè s'impose à elle-même? C'est bien douteux. L'état de liberté inconditionnée (*Sahaja*), dénouement (au sens propre de ce terme) de toute recherche poursuivie jusqu'aux limites extrêmes les plus déliées de la nature humaine, *ne peut s'acquérir* par l'entraînement, par effort, par une tension quelconque — fût-ce celle du pur désir. Son intemporalité même et sa secrète omniprésence sous l'ondoïement du flux temporel exclut l'idée naïve d'une technique d'abordage.

L'Expérience libératrice est une réalité donnée, fulgurante. On établit sa demeure en glissant, sans une pensée, dans son évidence.

Parce que l'Expérience se révèle absolument irréductible à la nature de l'intellect et de la sensibilité émotionnelle dont elle transcende les qualités spécifiques, l'hétérosuggestion non plus que l'autosuggestion ne peuvent l'imiter d'aucune manière. La joie abondante qu'elle dispense à la psychè n'est qu'un reflet de l'incommensurable paix réalisée à l'arrière-plan.

S'il est vrai que l'usage de nos mécanismes psychiques ne peut aucunement déterminer en nous la réalisation de l'Inconditionné, devons-nous pour autant renoncer à toute tentative d'approche mentale vers la réalité libératrice? Les recherches orientées dans ce sens seraient-elles vaines? Mais alors, à quoi bon écrire! Prenons le parti de nous taire, et même l'enseignement du Sage devient inutile.

En fait, quand un libéré-vivant affirme que l'Expérience de l'intemporel est entièrement indépendante des lois du déterminisme, qu'elle ne peut être produite par des conditionnements psychiques, ni prendre appui sur leurs structures, c'est tout le problème de la causalité qu'il remet en question. Sa logique est saine : la notion de déterminisme implique celle d'un champ temporel qui offre le substrat nécessaire au déploiement de ses séquences causales. Or, au foyer de l'Expérience où le Sage est établi, la temporalité se résorbe. Avec elle s'évanouit l'optique du déterminisme. La réalisation de la vérité, à l'ultime éveil, efface les images fallacieuses « d'itinéraire mystique » — cette illusion de cheminement vers le centre —, d'étapes, d'épreuves, de progrès, de reculs dont était jadis hanté le champ de conscience de celui qui se croyait un « pèlerin de l'Absolu ». Dans le plein jour

qu'évoque l'homme libéré-vivant, les perspectives élaborées par l'histoire perdent leur consistance; car sa vision non dimensionnelle procède d'un foyer où les valeurs temporo-spatiales sont réduites à n'être rien d'autre que des formes conceptuelles d'expression. Bien qu'il fasse usage en ses entretiens d'une dialectique applicable à l'espace-temps, le Sage a toujours soin d'en signaler et d'en corriger l'ambiguïté. Les ressources — depuis longtemps connues aux Indes — du principe de complémentarité lui permettent d'opposer par couples les termes antagonistes également vrais dans leur affrontement d'apparences contradictoires<sup>9</sup>.

Ses auditeurs, tenus par lui en éveil, ne risquent pas d'attribuer à sa terminologie dualistique un sens littéral. Pour eux, comme pour leur instructeur, les images familières d'« itinéraire », de « discipline », de « passage au delà », de « proximité » ou d'« éloignement », d'« obstacles » par rapport au foyer de l'Expérience, ont la valeur de simples analogies, une valeur de signalisation. Ces conventionnelles figures verbales sur lesquelles l'esprit prend un appui provisoire ne compromettent pas plus l'enseignement métaphysique que les inévitables imperfections d'un diagramme n'entravent les recherches du géomètre.

Malgré tout ce qui peut et doit être dit, en principe, au sujet de l'indétermination de l'Expérience libératrice, nous sommes bien obligés de reconnaître que le chercheur de vérité emploie des méthodes pratiques en apparence fort utiles et que l'efficacité de certaines techniques appliquées avec persévérance est admise par les maîtres les plus éminents.

Ce fait n'est pas incompatible avec la nature inconditionnelle de l'Expérience transcendante. Les diverses disciplines exercent leur pouvoir sur les dynamismes du champ de conscience dont elles transforment la structure dans le sens d'une plus exacte intégration. Elles ne procèdent pas au delà.

Sous leur influence<sup>10</sup> les images du moi corporel — ces produits

9. Cf. pour les temps modernes les études remarquables que M. Stéphane Lupasco a consacrées à cette « Science de la contradiction ». S. Lupasco, *L'Expérience microphysique et la Pensée humaine*, Presses Universitaires de France, Paris, 1961. Et S. Lupasco, *Le principe d'antagonisme et la Logique de l'énergie*, Hermann et C<sup>ie</sup>, Paris, 1951.

10. Nous ne pouvons entreprendre de donner, dans le cadre de cet article, une description des techniques. Chaque individu requiert, en effet, une conduite appropriée exactement à ses besoins; il ne peut exister de méthodes pratiques qui soient applicables à la généralité des cas. Tous les maîtres du

d'une sensorialité infantile pathologiquement surestimée (narcissisme) — sont dépouillées de la puissance attractive qu'elles exerçaient sur l'attention. L'énergie ainsi libérée s'oriente alors spontanément selon sa loi propre et se laisse résorber par le foyer naturel d'où elle est issue, dans l'axe d'intégration qui est reconnu pour être le moi authentique.

A mesure que l'homme prend plus intensément conscience d'être ce principe même, il tend à établir là son centre de gravité. Il lui apparaît qu'il est Cela, indivisible, permanent, lieu unique de référence pour toute la phénoménologie en flux alentour. Sa position, à une certaine profondeur de la psychè, est celle d'un témoin de soi-même; témoin qui se pourrait définir comme un point impersonnel et indifférencié d'intégration. Toutefois le temps et l'espace, bien qu'amenuisés à l'extrême, n'ont pas encore disparu d'ici. Et les psycho-techniques les plus perfectionnées ne conduiront pas leurs adeptes au delà de cette frontière. Mais la psychè est préparée maintenant à faire fructifier sur ce sol, dans toute son ampleur, l'expérience ultime si elle vient à surgir. La plupart des conditionnements défectueux qui eussent opposé une résistance aveugle à l'imprégnation ont molli et cédé. De souples techniques, adaptées dans chaque cas à la diversité des tempéraments individuels, ont infléchi dans une même direction — vers l'indivisible unité de l'être — les tendances intellectuelles, affectives et les structures fondamentales du caractère.

Avant d'apprendre à connaître ce qu'il est authentiquement, l'homme a dû, au préalable, *désapprendre*. Durant cette phase d'instruction négative il découvre et rejette les identifications erronées qui l'ont fixé jusqu'alors à un stade infantile d'égoïsme. Les méthodes qui lui sont appliquées doivent tenir compte de l'état larvaire dans lequel il se trouve encore retenu. C'est à un enfant obstinément assoupi qu'elles s'adressent, à un enfant semi-automate et dont la croissance est bloquée. Le disposer au réveil et le délier de l'engourdissement n'est pas une tâche facile. C'est donc dans les limbes du sommeil ou de l'état crépusculaire que les psycho-techniques devront nécessairement opérer.

Par leur force persuasive, elles incitent l'intellect en léthargie à s'éclairer au foyer d'une raison plus haute, tandis que la sen-



sibilité lourde s'affinera en résolvant avec la lucide intuition du cœur les énigmes initiales; elles sollicitent l'esprit d'abandonner les fausses notions du moi, de rejeter l'illusion d'une dualité où s'opposeraient un monde d'objets et la subjectivité, de découvrir sous le jeu des sens, de la pensée et de toutes activités biologiques en général, le foyer qui les absorbe et d'où elles émergent, substrat unique, permanent et insondable.

Le pouvoir des psycho-techniques s'étend plus loin encore. Les plus subtiles d'entre elles mènent la pensée jusqu'à cette indécise frontière où l'intuition transcendante la recueille et l'appelle. Au bord de cet abîme de silence cesse toute possibilité de formulation. Le centre — cette réalité indénomable mais suprêmement vivante — ne se laisse connaître qu'à la faveur d'une immersion exhaustive. Sa nature même le soustrait à toute représentation en termes d'objets ou de sujets.

Aucun exercice de concentration ou de détachement, aucune ascèse ni invocation ne peuvent forcer ce seuil.

Parvenu en ce lieu de repos que nul n'outrepasse sans être appelé<sup>11</sup>, l'homme peut attendre dans la joie que l'amour et la connaissance dissipent la fiction des derniers liens. L'expectative de l'ultime visitation l'a établi dans une claire prescience de l'épiphanie prochaine. Déjà il découvre la paix des confins où la vie et la mort échangent indifféremment leurs masques.

Mais c'est l'embrasement de la Sagesse, jaillissant à l'improviste, qui mènera à parfaite maturité sa nature d'homme : mort-vivant, libre d'illusion temporelle.

ROGER GODEL.

11. Par le terme « appelé », dont la consonance peut paraître trop religieuse, nous entendons seulement marquer la nature absolument inconditionnée, transcendante de l'Expérience pure : « Atma is known only by Atma », dit le Sage.

**ÉTUDES  
COMPLÉMENTAIRES**



## CRÉATION, CONTEMPLATION ET YOGA

Lorsqu'on a cherché des analogies pour mieux faire comprendre l'expérience mystique, c'est à l'inspiration des artistes et des poètes qu'on a souvent songé. L'analyse des « états mystiques profanes », tentée par l'abbé Henri Bremond dans *Prière et poésie*, repose avant tout sur un certain parallélisme dans le développement des deux sortes d'expérience, une phase plus ou moins anxieuse, troublée, impatiente, préparant quelquefois l'activité du créateur, de même que le mystique doit traverser tout d'abord le vide et la nuit avant qu'apparaisse la lumière intérieure. Le rapport de ces phases d'aridité et d'illumination a été également étudié à la fois chez des mystiques et des écrivains au Congrès de psychologie religieuse organisé par les Carmes, à Avon, en juillet 1937<sup>1</sup>.

Là ne s'arrêtent pas les ressemblances que l'on a voulu établir entre spirituels et créateurs. Dans les deux cas, on retrouve une libération du moi profond que ne paralysent plus les activités discursives et volontaires — opposition de deux plans de l'être qu'illustre Bremond par la parabole claudélienne d'Animus et d'Anima. Allant plus loin encore, ce dernier n'hésitait pas à s'appuyer sur le témoignage, « non pas de quelques illuminés, mais de Platon, de tous les poètes, de tous les héros et de l'humanité tout entière. Unanimement, on regarde l'inspiration comme une visite, souvent même on nomme le visiteur ». Finalement, c'est moins comme une création que comme une révélation que bien des

1. *Illuminations et sécheresses*, dans *Études carmélitaines*, octobre 1937.

poètes auraient envisagé la partie la plus géniale de leur œuvre. Il faut néanmoins reconnaître que le créateur a aujourd'hui cessé de se considérer sérieusement comme un messager surnaturel. En dépit des arrière-plans dualistes ou même théistes implicites dans cette interprétation, celle-ci n'a plus actuellement, même aux yeux des croyants, qu'une valeur de métaphore, et s'il y a divergence entre écrivains, c'est seulement sur la part respective qu'il y a lieu d'attribuer au travail volontaire et à la préparation subconsciente de l'inspiration, qui peut apparaître avec la soudaineté d'une irruption étrangère<sup>2</sup>.

En avançant dans la lecture de Bremond, on finit par se demander si le plan qu'il adopte pour confronter l'extase mystique et l'inspiration poétique ne pose pas le problème sous une forme insoluble. Il est certain que ces deux expériences obéissent à des mécanismes différents, et la conclusion de *Prière et poésie* est virtuellement commandée par cette erreur initiale de méthode. Ne serait-il pas plus fécond de comparer des phases entre lesquelles existe une correspondance naturelle ? Il y a en effet une forme de contemplation poétique (que Bremond a lui-même évoquée avec sympathie), et c'est elle qu'il faudrait rapprocher de la contemplation religieuse. Le poète, par ailleurs, n'est pas le seul à traduire ses impressions : de nombreux mystiques ont écrit et souvent connu le flux irréprensible de l'inspiration. On rencontre donc de part et d'autre deux moments parallèles : d'abord passivité réceptrice et ensuite expression. Pour être fructueuse, une étude de l'expérience mystique ou prémystique chez des laïcs ne doit pas s'attacher à la période de traduction littéraire, mais surprendre plutôt les moments de solitude et de contemplation silencieuse, d'émerveillement et de communion avec l'ambiance, car c'est alors que cet état ressemble le plus à celui des mystiques religieux<sup>3</sup>.

Artistes et poètes ne sont pas les seuls à connaître ces moments de bonheur et de concentration tranquille (chaque homme en re-

2. Le journal de Charles Du Bos, du 10 juin 1922, a conservé l'écho d'une conversation à ce sujet entre Bremond et Valéry, dont les points de vue étaient opposés.

3. C'est précisément cette étape où le poète enregistre et subit, qu'analysait Du Bos dans sa longue introduction aux *Écrits en prose* d'Hofmannsthal, dont l'un des plus beaux textes, la « Lettre de Lord Chandos », est capital pour l'étude de l'expérience mystique profane. « Ce que lord Chandos a ainsi découvert, remarquait Edmond Jaloux, c'est l'état lyrique pur, l'état lyrique en soi, antérieur à toute expression poétique, indépendant d'elle, mais sans lequel cette expression est impossible. »

trouverait aisément la trace plus ou moins fréquente dans ses souvenirs), mais on pense d'abord à eux parce qu'ils ont su mieux que d'autres exprimer ces joies étranges auxquelles les préparent une vie plus libre, des heures de flânerie féconde, une réceptivité plus vibrante. Dans ces minutes à la fois calmes et enivrantes qui vous saisissent le plus souvent au milieu de la nature et supposent au moins la solitude, il s'opère quelquefois un passage, tantôt graduel, tantôt instantané, à des états proprement mystiques dont on pourrait analyser avec précision les étapes et les signes. Ainsi en est-il dans cet extraordinaire fragment d'un poème d'Emily Brontë : *La Prisonnière*, où Charles Morgan voit « la plus persuasive description d'extase mystique » que connaisse la langue anglaise :

Mais d'abord descend une paix silencieuse, un calme muet :  
La lutte s'achève de la détresse et d'une farouche impatience.  
Une ineffable musique apaise mon cœur, harmonie informulée  
Dont je ne pouvais rêver l'existence avant d'avoir renoncé à la Terre.  
Et voici l'aube de l'Invisible; l'Insaississable se révèle vrai;  
Mon sens externe est aboli, c'est l'essence de mon âme qui vibre :  
Ses ailes sont presque libérées; trouvés son foyer et son port,  
Elle se penche, évaluant l'abîme, et puis ose le bond final.  
Oh ! terrible est le choc qui la repousse, intense la douleur  
Quand l'oreille recommence d'entendre et l'œil recommence de voir;  
Que le pouls se remet à battre et le cerveau à penser,  
L'âme à sentir la chair et la chair à sentir ses liens<sup>4</sup>.

Certains traits caractéristiques de l'extase se retrouvent en effet ici : tout d'abord un détachement et une paix, un retrait de la conscience qui se libère, s'exalte et soudain perçoit cet Invisible qui lui échappe habituellement. Ce réflexe d'hésitation et de recul devant « l'abîme » commun à beaucoup de mystiques, de même que cette sensation de limite, de contraction douloureuse, qui marque la fin de l'extase et le retour, sont autant de signes de l'authenticité de cette expérience. On en découvrirait d'analogues chez Wordsworth, par exemple dans les vers écrits en 1798, près de l'abbaye de Tintern, où il a attesté l'importance de la nature dans sa vie intérieure et relaté les impressions ou symptômes qui annonçaient pour lui l'extase : ralentissement du cœur et de la respiration, sommeil de tout le corps, intensification et joie de

4. Morgan, *Reflets dans un miroir*, 1<sup>re</sup> série, trad. de l'anglais par Christine Lalou, Stock, 1946, pp. 163-164.

l'âme, et soudain révélation de l'énergie fondamentale qui anime aussi bien les choses et l'univers que l'homme lui-même.

Mais de tels états sont exceptionnels chez les écrivains ou artistes, et ceux qui ont eu une expérience aussi avancée n'en ont pas été maîtres, ils ne pouvaient s'y replonger chaque fois qu'ils l'auraient voulu, et souvent, parvenus à un certain âge, ils l'ont vu, avec regret, définitivement disparaître. Pourquoi des états mystiques caractérisés restent-ils si rares chez les poètes, pourquoi ceux-ci ne connaissent-ils d'ordinaire que les phases préparatoires, des moments de recueillement ou parfois de contemplation cosmique, et pourquoi faut-il finalement constater si peu de réussites complètes parmi eux ? Il serait facile d'éluder toutes ces questions en observant qu'à l'intérieur même des milieux monastiques, où les conditions de vie paraissent cependant plus favorables au développement de l'expérience mystique achevée, celle-ci demeure sporadique. Beaucoup de religieux et de religieuses, parvenus à la quiétude, ne peuvent dépasser cette étape<sup>6</sup>. Si l'extase, qui représente le paroxysme plutôt que la forme ultime de cette expérience, reste aussi peu fréquente dans les couvents, pourquoi s'étonner qu'elle n'éclate qu'exceptionnellement chez des laïcs dont l'existence est, par la force des choses, bien plus extérieure et dispersée ? Et l'on se demande si, par ailleurs, les conditions mêmes de la création artistique ou littéraire ne constituent pas directement un obstacle à l'apparition des états mystiques.



La science psychologique du Yoga est ici susceptible d'éclairer ce problème. En décomposant les diverses pratiques du Yoga, on constate qu'il comporte tout un ensemble d'exercices qui modifient et utilisent les fonctions physiologiques pour faire du corps un instrument de perception supérieure. L'une des principales transformations qu'il réalise porte sur le cerveau et la pensée, dont les mécanismes courants doivent être freinés pour permettre à la conscience de changer de niveau. Cette altération volontaire dans le fonctionnement de notre esprit consiste à établir en celui-ci un vide de plus en plus poussé, qui, loin d'aboutir à la torpeur ou

5. B. P. Aug. Poulain, *Des Grâces d'oraison*, Beauchesne, 1931, 11<sup>e</sup> éd., p. 248, note 1 (ch. xvii).

au sommeil, conditionne un état particulier d'hyperconscience. C'est par ce processus d'intensification provoqué par un arrêt qu'est défini en substance le Yoga dès le début des aphorismes de Patañjali : *Yoga citta vritti nirodah*. Il faut apaiser les tourbillons mentaux qu'entretiennent à la fois les stimuli extérieurs des sens, comme les excitations plus obscures qui émergent du subconscient. Alors s'évanouissent les pensées, émotions et images auxquelles la conscience s'identifiait et qui l'empêchaient de découvrir sa propre nature. L'énergie spirituelle doit donc échapper aux processus d'activité ou de connaissance différenciée dans lesquels elle est habituellement engagée. Grâce à cette apparente immobilité, les forces physiologiques et psychiques peuvent se polariser, et l'illumination se déclenche lorsque le point limite de concentration est atteint.

Ce travail préliminaire, qui semble purement négatif et facile, comprend en réalité bien des degrés, car la maîtrise de la pensée et du subconscient exige de longs efforts. On peut parvenir assez vite à suspendre pour un moment le déroulement discursif des idées et des formes mentales. L'esprit reste alors bloqué dans une sorte d'euphorie silencieuse. Cela ne signifie pas pour autant que les traces ou impulsions laissées en nous par le passé et virtuelles dans le subconscient (*samskāras, vāsanās*) sont abolies. Leurs manifestations sont simplement enrayées. Pour obtenir leur dissolution effective, il faudrait atteindre de plus hauts états de *samādhi* qui neutralisent la force des anciennes impressions endormies en nous et nettoient la mémoire. Mais la destruction de ces traces subconscientes ne suffit pas : lorsque le mystique a dépassé cette zone de phantasmes intérieurs et qu'il se trouve en présence de visions d'êtres ou de symboles de lumière, il lui faut encore traverser cette région séduisante et trompeuse à laquelle il a la tentation de s'attarder, pour réaliser la vacuité totale, la seule qui lui donne accès au plus haut niveau de cette expérience. Une étude comparative des différentes mystiques montrerait que le dépouillement de plus en plus radical que nous venons d'évoquer sous son aspect négatif n'est pas propre au Yoga : on en retrouverait aisément ailleurs des équivalents, en particulier dans la longue tradition chrétienne qui s'étend du Pseudo-Denys l'Aréopagite à nos jours.





Si la nécessité initiale de la maîtrise de la pensée et du silence intérieur apparaît comme une des lois les plus permanentes et indiscutables de toute psychologie mystique, on comprend sans difficulté quels écueils doivent rencontrer sur le chemin de cette expérience les créateurs que leur activité oblige à un travail obstiné, aussi bien volontaire que subconscient, et au maniement de techniques d'expression<sup>6</sup>. Pendant longtemps les matériaux de l'œuvre future peuvent s'accumuler, s'organiser et mûrir dans l'esprit sans que la vie intérieure en soit ébranlée. Mais quand cette phase d'élaboration lente s'est achevée et qu'approche la période finale de formulation, l'artiste ou l'écrivain devient un obsédé tourmenté par sa propre création. L'inspiration peut alors parvenir à un degré de tension extraordinaire comme Rilke en connut au début de février 1922, lorsqu'il écrivit les *Sonnets à Orphée* et acheva les *Elégies* : « Tout ceci en peu de jours, c'était un ouragan indicible, une tempête dans l'esprit comme jadis à Duino. Tout ce qui était fibre et tissu en moi sembla se briser. Impossible de penser à me nourrir... », confiait-il alors à la princesse de la Tour et Taxis, qui devait décrire ainsi son état : « Ce fut comme une fièvre ardente, il ne pouvait ni dormir ni manger, il lui fallait écrire toujours, écrire sans arrêt, sa main ne pouvait suivre l'effervescence passionnée de son cerveau. Il essaya quelquefois de sortir pour respirer un peu d'air et, à peine dehors, il devait reprendre vite, vite son carnet et vite écrire de nouveau fiévreusement sans s'arrêter<sup>7</sup>. »

Les phases de création n'ont pas toujours ce dynamisme torrentiel. Elles comportent généralement des pauses où le cerveau se détend. Mais même pendant le repos d'une promenade ou du

6. Pour étudier la création nous avons surtout utilisé soit des journaux intimes, soit des interviews d'écrivains, en particulier l'enquête d'A. Binet et J. Passy auprès d'auteurs dramatiques (*Année psychologique*, 1898), celles de Gaston Picard : *Nos écrivains définis par eux-mêmes* (Goulet, 1925) et de Charensol : *Comment ils écrivent* (Aubier, 1932). Un bon choix de textes et citations se trouve dans *L'Automatisme dans l'art*, par le Dr Antoine Giraud (Rivière, s. d.), et dans l'anthologie de Charles Braibant : *Le Métier d'écrivain* (Corréa, 1951). Lire également : *Essai sur la création artistique*, par L. Rusu (Alcan, 1936).

7. Princesse de la Tour et Taxis, *Souvenirs sur Rainer Maria Rilke*, publiés par M. Betz, 1936, pp. 199, 202.

sommeil, l'élaboration de l'œuvre se poursuit subconsciemment, et en revenant à son travail, l'auteur découvre le progrès réalisé pendant l'interruption apparente. Il serait dangereux de prolonger par trop celle-ci, sous peine de perdre l'élan acquis. Après une coupure prolongée à l'excès, l'effort de reprise est beaucoup plus considérable. Ne parvenant plus à rédiger un article, alors que la veille les idées bouillaient en lui, Delacroix attribuait ces difficultés à un manque d'entraînement et envoyait Byron de pouvoir retrouver son inspiration au commandement : « Quand je regarde ce papier rempli de petites taches noires, mon esprit ne s'enflamme pas aussi vite qu'à la vue de mon tableau ou seulement de ma palette. Ma palette fraîchement arrangée et brillante du contraste des couleurs suffit pour allumer mon enthousiasme. Au reste je suis persuadé que si j'écrivais plus souvent, j'arriverais à jouir de la même faculté en prenant la plume. Un peu d'insistance est nécessaire, et une fois la machine lancée, j'éprouve en écrivant autant de facilité qu'en peignant<sup>8</sup>. » Mais les écrivains de métier connaissent eux-mêmes la nécessité de cette mise en train, dont on ne doit pas ignorer le double aspect, à la fois mental et physiologique.

Il faut en effet que, dans les profondeurs du subconscient, se soit peu à peu éveillé le dynamisme organisateur qui assimile et répartit les matériaux bruts à incorporer à l'œuvre, comme des particules de métal obéissent aux lignes de force invisibles d'un champ magnétique. Plusieurs écrivains ont spontanément retrouvé cette analogie avec l'action de l'aimant. D'autres ont comparé le même processus à la formation naturelle d'un cristal, à la précipitation d'une matière flottant jusqu'alors à l'état diffus. Dans le *Journal des Faux-Monnayeurs*, le 6 janvier 1924, Gide rapproche l'élaboration du roman, qui lui semble prendre graduellement une vie propre, de la croissance d'une plante qui se développe, mais qu'on doit bien se garder de forcer. Qu'il s'agisse de musique, de création littéraire, ou de progrès spirituel, « la révélation en apparence la plus subite est précédée d'une inconsciente, lente préparation<sup>9</sup> », et au moment où l'œuvre s'organisait en lui, Gide éprouvait une inquiétude, un vide, mais il savait qu'il fallait alors résister à toute diversion, s'obstiner devant sa page blanche, pour

8. Delacroix, *Journal*, 21 juillet 1850.

9. Gide, *Journal*, samedi 19 février 1916.

permettre aux données qui s'agitaient en lui de se combiner et de prendre forme. Mais après cette « silencieuse attente qui précède le bon travail », et lorsque celui-ci est déclenché, il importe de l'interrompre le moins possible. C'est pourquoi, à cette phase, le besoin d'isolement amène certains à se réfugier à la campagne, ou dans un hôtel d'une petite ville où ils sont inconnus, ou bien à s'enfermer farouchement chez eux, refusant de répondre à quelque visiteur que ce soit. Alors l'écrivain prolonge son travail nocturne et arrive à écrire parfois jusqu'à quinze ou dix-huit heures par jour. « Kafka, observe Maurice Blanchot, ne peut pas ou n'accepte pas d'écrire « par petites quantités », dans l'inachèvement de moments séparés. C'est ce que lui a révélé la nuit du 22 septembre où, ayant écrit d'un trait, il a ressaisi dans sa plénitude le mouvement illimité qui le porte à écrire : « Écrire n'est possible qu'ainsi, avec une telle continuité, une ouverture aussi complète du corps et de l'âme. » Et plus tard (8 décembre 1914) : « Vu à nouveau que tout ce qui est écrit fragmentairement, au lieu de l'être dans le cours de la plus grande partie de la nuit ou de toute la nuit, a moins de valeur et que, par mon genre de vie, je suis condamné à cette moindre valeur. » Nous avons là une première explication de tant de récits abandonnés dont le *Journal*, dans son état actuel, nous révèle les débris impressionnants<sup>10</sup>. » Des recherches scientifiques peuvent exiger une continuité tout aussi rigoureuse que la création artistique ou littéraire : « A certaines périodes, a-t-on écrit à propos du Dr A. Carrel, il disparaissait et se mettait à travailler vingt-quatre heures sur vingt-quatre. C'était sa formule. Dans un moment de création féconde, ne pas s'interrompre, sous aucun prétexte. Penser au problème sans arrêt; ne rien voir, ne rien entendre. Un matin on se réveille, et la solution est là avec la lumière<sup>11</sup>. »

Il est donc indispensable d'utiliser au maximum son élan et d'extérioriser le plus vite possible, dans une première esquisse souvent hâtive (qu'on remaniera profondément par la suite dans toute une série de rédactions), l'œuvre qu'on porte en soi. Dans cette période dynamique toutes les impressions ou idées qui se présentent viennent s'y amalgamer, les souvenirs se transmutent pour s'insérer dans une réalité imaginaire, les personnages du romancier

10. *Kafka et l'exigence de l'œuvre*, dans *Critique*, n° 58, mars 1952, p. 201.

11. Dr R. Soupault, *Alexis Carrel, 1873-1944*, Plon, 1952, pp. 94-95.

ou du dramaturge se mettent à exister par eux-mêmes, ils s'autonomisent, tandis qu'ils n'étaient encore au début qu'une fiction artificiellement entretenue : il leur arrive même de survivre à la fin du travail, et leur auteur trouve parfois malaisé de s'en défaire<sup>12</sup>. On peut dire que toute la vie psychique de l'écrivain est prodigieusement exaltée. Et ce qui est conçu dans cet état a une qualité plus haute, que des critiques différents se sont accordés à reconnaître : « Dans presque tous mes romans, déclare François Mauriac, on trouve une centaine de pages — placées soit au début comme dans *Thérèse Desqueyroux*, soit à la fin comme dans *Destins* — qui sont écrites dans une sorte d'état second. Je passe mon temps à guetter le passage de l'oiseau; puis, quand j'ai trouvé ce ton de vol plané, il s'agit de le faire durer le plus longtemps possible. J'écris alors quatre ou cinq pages par jour, mais je sais exactement quand ça s'arrête et je ne fais pas une ligne de plus. Si j'aime *Le Nœud de Vipères*, c'est que, de tous mes livres, c'est celui qui coïncide le plus avec l'inspiration... Dans tous mes livres, les parties volontaires sont mauvaises, non point tant en elles-mêmes qu'à cause du changement de ton; l'effort y apparaît davantage... Ce sont surtout les critiques qui ont éveillé mon attention sur ce point; plusieurs d'entre eux, à chacun de mes livres, ont signalé une partie qui leur semblait meilleure : c'était toujours celle que j'avais écrite dans cet état de ferveur. Ces périodes coïncident généralement avec les mois que je passe chaque année à la campagne; j'y arrive avec un roman commencé, et c'est là-bas que ça décolle<sup>13</sup>. »



L'intensification des facultés inventrices de l'esprit, l'activation des idées et images qui s'organisent dans le subconscient, puis jaillissent sous une forme qui étonne souvent celui qui les projette, ne doivent pas être seulement étudiées sous leur angle psychologique pur, comme la prolifération soudain précipitée de matériaux d'ordre mental qui s'étaient accumulés et combinés plus

12. « Quand un roman est fini, Dorgelès n'échappe pas encore complètement aux personnages qu'il a créés. Il en a toujours cinq ou six, qui restent à la traîne, aussi, pour s'en débarrasser, pour leur échapper, dès qu'il a achevé un livre, il part en voyage » (Charensol, p. 80).

13. Charensol, pp. 147-148.

ou moins dans l'ombre pour aboutir à une œuvre que l'auteur n'aurait plus qu'à extérioriser. L'inspiration a un aspect physiologique qui doit entrer en ligne de compte lorsqu'on veut confronter création et Yoga. Quand la préparation de l'œuvre est assez riche et que l'écrivain se passionne de plus en plus pour celle-ci, « la crise de travail commence. C'est comme un surcroît de chaleur vitale qui monte au cerveau; on est pris, envahi par son sujet et on se met à écrire avec fièvre<sup>14</sup> », avouait Alphonse Daudet. Il ne s'agit pas que d'une métaphore. L'un des frères Goncourt confiait à un enquêteur qu'il a « toujours écrit dans la fièvre, une fièvre qu'il croit réelle, avec élévation de température et augmentation du pouls<sup>15</sup> ». Pour Maxence Van der Meersch également cet état « s'apparente à la fièvre : chaleur dans la tête, pouls un peu accéléré, sensation de brûler, résistance accrue à la fatigue<sup>16</sup> ». Cette inspiration ardente peut sembler à la limite du pathologique, comme à certains moments celle de Chopin devant son piano : « Ses regards s'animaient alors d'un éclat fébrile, ses lèvres s'empourpraient d'un rouge sanglant, son souffle devenait plus court<sup>17</sup>. » Et lorsqu'on lui demandait comment il composait sa musique, Grétry déclarait : « Mais comme on fait des vers, un tableau... Il me faut plusieurs jours pour réchauffer ma tête. Enfin je perds l'appétit, mes yeux s'enflamment, l'imagination se monte. Alors je fais un opéra en trois semaines<sup>18</sup>. » Toutefois, ce travail passionné ne provoque pas nécessairement une exaltation malsaine ou un déséquilibre (notons en passant que quelques-uns de ceux qui ont ressenti cette fièvre étaient phthisiques), il peut amener une stimulation de tout l'organisme et même accroître la faim<sup>19</sup>. D'habitude cependant, le créateur évite toute surcharge alimentaire qui freinerait son inspiration. Bien que la trop forte dépense nerveuse accentue parfois la profondeur du repos nocturne, en général le sommeil devient plus léger et plus court. Chez beaucoup d'écrivains la surtension cérébrale aboutit à l'insomnie, ce qui est bien compréhensible, puisque la circulation et l'activité du cortex sont intensifiées par le travail mental, que viennent encore quelquefois renforcer des excitants comme le café. Ainsi instau-

14. *Année psychologique*, 1894. p. 92.

15. *Ibid.*, p. 109.

16. *Illuminations et sécheresses*, p. 23.

17. Dr Giraud, *L'Automatisme dans l'art*, p. 80.

18. *Ibid.*, p. 76.

19. *Année psychologique*, 1894, pp. 79, 132.

rée et entretenue pour une durée plus ou moins longue, cette stimulation cérébrale permet une réalisation rapide de l'œuvre qui hantait l'artiste ou l'écrivain. Cette fièvre a quelque chose de nuisible quand l'accélération s'exagère. « Méfions-nous de cette espèce d'échauffement, qu'on appelle l'inspiration, écrivait, une nuit, Flaubert... Dans ce moment-ci, par exemple, je me sens fort en train, mon front brûle, les phrases m'arrivent, voilà deux heures que je voulais écrire et que de moment en moment le travail me reprend. Au lieu d'une idée, j'en ai six, et, où il faudrait l'exposition la plus simple, il me surgit une comparaison. J'irais, je suis sûr, jusqu'à demain midi sans fatigue. Mais je connais ces bals masqués de l'imagination d'où l'on revient avec la mort au cœur, épuisé, n'ayant vu que du faux et débité des sottises. Tout doit se faire à froid, posément<sup>20</sup>. » On pourrait expliquer cette attitude de Flaubert par son goût pour le style longuement travaillé, par son mépris d'une rédaction trop lâche et trop facile. Mais d'autres auteurs ont partagé sa méfiance. Dans une page de journal, Ramuz analyse ainsi les étapes de cet échauffement cérébral : « J'ai besoin, pour me mettre au travail, de toute une gymnastique. Il y a d'abord, d'ordinaire, le matin, après un lever pénible, une ou deux heures de profond découragement, de désillusion complète, d'inertie absolue. Ensuite, peu à peu je renaiss; je reprends confiance en moi-même autant qu'il est possible, et c'est bien peu, mais enfin je m'isole : c'est là l'acte important; je me concentre, je cesse de me comparer... C'est alors seulement que le travail redevient possible. Je laisse là mes aveulissantes rêveries, je retrouve hier et je songe à demain, tisserand qui poursuit sa toile et renoue aux fils brisés de nouveaux fils. Le métier bourdonne doucement, puis plus vite. Les idées viennent, d'abord banales; elles sont suivies par d'autres qui sont mieux à moi et par d'autres enfin, les intimes. Il faut s'exprimer. Je prends mon papier et ma plume; c'est une nécessité; je serais malheureux si j'étais privé de mes outils. La plume va lentement, puis va toujours plus vite. Bientôt le cerveau s'échauffe et j'ai peine à le suivre; j'ai peur de rester en arrière; c'est alors un galop de phrases faites d'avance, faites hors de moi, faites trop vite, qui finissent par m'échapper, me laissant le désespoir de n'avoir pas saisi au vol tout ce qu'elles semblaient devoir m'apporter. C'est

20. Lettre à Louise Colet, 27-28 février 1853 (citée par Braibant, p. 97).

la fièvre, et qui se prolonge, une trépidation intérieure sans cause extérieure apparente, qui m'empêche de rester en place, me fait aller de-ci, de-là, tout aussi désastreuse vraiment que l'apathie du début.

« Ainsi, entre deux périodes introductives, il y a un moment bref qui pourrait être fécond. Hélas ! il passe malgré moi, et bien trop vite ; je ne suis plus maître de ma machine ; la physiologie intervient ; par je ne sais quel mécanisme elle surchauffe la chaudière, et la vapeur s'échappe en sifflant sans mettre en branle les rouages. Cela tient-il simplement à un mauvais état de santé, à un manque d'exercice et aussi de sommeil ? Trop peu au début, trop ensuite, un équilibre instable entre deux, et qui n'est que momentané quand il devrait être définitif<sup>21</sup>. »

\* \*

Certes, une suractivation cérébrale et mentale paroxystique, comme celle qui vient d'être évoquée à plusieurs reprises, se situe aux antipodes des processus du Yoga. D'un côté, c'est le déchaînement de l'imagination, de la pensée et des mécanismes physiologiques qui les accompagnent. De l'autre, c'est un arrêt progressif du courant des idées ou images, l'entrée dans une sorte de paix immobile, qui ne constitue pas par elle-même l'expérience mystique, mais qui en conditionne dans une grande mesure l'apparition. Cette effervescence intérieure, ces *vrutis* que le créateur suscite et cultive pour donner naissance à son œuvre, le yogin doit les juguler et les réduire à néant. Il semblerait donc que, poussées à l'extrême, ces deux expériences soient incompatibles et vouées à se nuire réciproquement. Et cependant une analyse des effets de l'entraînement yogique et de nombreuses constatations individuelles récentes montrent que cette technique utilisée d'une façon appropriée pourrait favoriser la création. Si les Occidentaux qui ont pratiqué intégralement le Yoga sont encore assez peu nombreux, par contre les méthodes qui en dérivent sont chez nous de plus en plus connues et expérimentées. Bien des manuels les ont décrites, et des Hindous qualifiés sont venus former des élèves. Si les exercices physiologiques (en particulier respiratoires) sont généralement simplifiés pour éviter tout forçage dangereux de

21. Ramuz, *Journal*, 1896-1942, Grasset, 1945, pp. 41-42 (11 août 1901).

l'organisme, le processus psychologique et cérébral du Yoga se retrouve dans ce qu'on a appelé des méthodes de « méditation »<sup>22</sup>. Ceux qui les ont essayées ont remarqué que ces techniques accroissent la capacité de concentration et produisent un repos nerveux accéléré. En sortant de son exercice, le méditant éprouve une puissance contenue et paisible, ses jouissances visuelles sont plus vives. Il faudrait observer dans le détail les modifications provoquées sur le plan de la physiologie cérébrale par le Yoga et la concentration pour comprendre les effets complexes qui en résultent. La circulation cérébrale paraît augmenter comme dans l'inspiration, mais la légère chaleur sentie à la tête en méditant est loin de la suractivité fiévreuse du cerveau que nous décrivions plus haut : elle coïncide au contraire avec la mise au repos de nombreuses régions du cortex qui peut, dans ces conditions paradoxales de surnutrition et d'inactivité relative, reconstituer en un temps plus court ses énergies. Tout le potentiel psychique est accru. Des méditants ont vu, après un entraînement qu'ils n'avaient nullement entrepris dans ce but, s'accroître leur faculté d'attention et parfois d'analyse. L'intensification de la circulation cérébrale, qui résulte d'une concentration au niveau, soit du cœur, soit de la tête (en particulier dans la région préfrontale dont l'importance pour l'attention et la synthèse mentale est aujourd'hui démontrée), peut être aussi réalisée par d'autres moyens que par le *Râja-Yoga* ou la méditation. Plusieurs postures inversées du *Hatha-Yoga* accroissent mécaniquement l'irrigation de la tête<sup>23</sup>.

Le Yoga est donc susceptible de développer cet état de plénitude qui facilite la création, et il est significatif que certaines des conditions corporelles et mentales les plus favorables pour préparer l'illumination mystique soient les mêmes que pour l'inspiration et pour les phénomènes de connaissance supranormale

22. Ce terme, qui peut prêter à confusion, ne désigne plus ici la réflexion continue, approfondie, qu'évoque d'habitude pour nous le mot « méditation », mais un exercice de concentration interiorisée où la pensée discursive n'est plus cultivée pour elle-même, mais constitue seulement un support provisoire qui doit disparaître à son tour. La concentration pourrait d'ailleurs aussi bien se réaliser à partir d'un objet ou d'une image que de la pensée.

23. Cette culture physique hindoue se caractérise par l'importance qu'elle donne dans tous ses exercices à la dynamisation du système nerveux, en opposition avec une gymnastique à prédominance musculaire, comme l'a maintes fois souligné la revue *Yoga-Mimāṃsā* depuis 1921. Une séance de *hatha-yoga*, où tous les mouvements s'exécutent lentement, rythmiquement, et sans agitation aucune, s'achève d'une manière toute naturelle par de la concentration et laisse une impression de force, de paix et d'équilibre intérieur.



(clairvoyance, télépathie, prémonition, etc.). Une psycho-physiologie comparée de ces divers ordres d'activités psychiques exceptionnelles (états mystiques, création et métagnomie) devrait permettre un jour à la fois d'éclairer ce domaine, qui est central pour une explication en profondeur des mécanismes de l'esprit humain, et aussi de rendre plus accessibles des expériences qui sont encore à l'heure actuelle plus ou moins rares, souvent mal comprises et difficiles à diriger. En attendant cette synthèse qui ne sera satisfaisante qu'après de multiples recherches scientifiques (et parmi celles-ci les travaux en cours sur la physiologie du Yoga à la fois dans l'Inde et en Occident offrent une importance primordiale), il est déjà révélateur de constater que le niveau de conscience le plus élevé, atteint dans les états yogiques et mystiques, est aussi le plus fécond puisqu'il entraîne fréquemment l'apparition des deux autres sortes de phénomènes, écriture ou parole inspirée d'une part, et « pouvoirs » psychiques d'autre part<sup>24</sup>. Néanmoins ces divers plans d'expériences ont leurs lois propres, qu'il faut bien connaître afin de ne pas agir à contre-courant, et de ne pas se heurter à des obstacles supplémentaires, alors qu'il en existe naturellement déjà trop qui tiennent davantage à la constitution même de l'homme qu'à son ignorance.



L'étude et la pratique conjuguées des techniques mystiques et du Yoga ne manqueront pas d'avoir des répercussions importantes. Il est permis d'en attendre non seulement un moyen direct d'action sur le système nerveux, et par exemple une aide limitée dans la création, mais surtout l'accès à de nouveaux plans de conscience dont la maîtrise est encore rare et fragmentaire dans l'état présent de l'évolution. Faute d'avoir découvert des méthodes d'intériorisation et de concentration compatibles avec leur conception du monde et praticables comme une expérience psychologique dépouillée, combien d'écrivains ou de penseurs, depuis plus d'un siècle et demi, furent incapables de progresser sur cette voie dont

24. On sait que la troisième partie des yoga-sutras est entièrement consacrée à la description de ces pouvoirs étranges qui se rencontrent dans toutes les traditions mystiques.

des éclairs spontanés leur avaient laissé entrevoir l'existence. Quelques-uns d'entre eux éprouvèrent des moments d'élargissement ou d'éclatement du moi, accompagnés d'une joie submergeante. Mais la plupart, comme nous l'avons remarqué plus haut, ne dépassèrent pas les phases de début. Il serait vain de prétendre marquer toujours avec certitude les limites où s'arrêta tel ou tel de ces écrivains, et plus encore de réduire aux confidences publiées le nombre des expériences mystiques ou prémystiques qui se déroulèrent en dehors du cadre des religions, car bien des états précieux de ce genre n'ont laissé aucune trace écrite. Et, dans les témoignages que nous possédons déjà, ou qui devraient être recueillis de nos jours au cours d'une enquête, il serait souvent difficile de distinguer exactement les éléments qui entrent en jeu. Le choix de textes récemment réunis par Jacques Masui : *De la vie intérieure* (Cahiers du Sud, 1951) montre la complexité de ces états spontanés qui dessinent toute une chaîne allant des modalités élémentaires de la contemplation à ses formes les plus hautes où elle devient à la fois fusion et connaissance. Quelque valeur que le critique attribue à ces instants, quelque place qu'il leur assigne dans la longue échelle mystique, l'homme qui les a vécus s'en soucie peu. Il lui suffit d'en garder le souvenir et, de temps en temps, d'en vivre qui épanouissent et rechargent l'être à l'extrême comme celui-ci : « 5 mai 1897. Un beau jour passé au bord du lac en pleine nature — idéalement pur, un lac idéalement bleu, des montagnes idéalement belles, un soleil de mai, semeur de vie qui vous met dans les veines comme un sang nouveau, qui vous donne des impressions nouvelles, des idées nouvelles, une vie nouvelle. J'ai vécu en un jour tout un mois de mon existence. Cette journée, je la garderai dans ma mémoire, comme une relique qu'on tire quelquefois de sa châsse pour la contempler. Personne, pas un être humain pour gâter la solitude grandiose du paysage, pas un cri, rien que le grand chant des vagues, un chant d'amour monotone, aux harmonies toujours nouvelles et toujours les mêmes. Et voici que le soleil semait sur la crête des vagues des milliers d'étincelles; il semblait qu'il tombait du ciel une pluie de diamants. L'âme s'abandonne, oublie ses soucis, ses craintes, et, peu à peu, s'exalte jusqu'à occuper dans l'être toute la place que le corps laisse à l'esprit. La raison s'en va, la mémoire disparaît, l'imagination même s'envole; il ne reste plus qu'une sorte d'extase à quoi on cède tout entier. C'est un de ces moments comme on en vit

peu dans la vie et qu'il faut savourer longuement pour en garder toujours l'arrière-goût<sup>25</sup>. »

Pareilles minutes d'ivresse sont une des sources de la sensibilité poétique. Et lorsque André Breton voulait donner un exemple des émotions intenses que l'écrivain ne doit pas chercher à traduire hâtivement s'il veut qu'elles enrichissent le « foyer vivant » dont une grande œuvre future peut naître, il songeait à l'un de ces instants de contemplation : « Quand je rédigeais ces notes, il y a quelques jours, à la campagne, la fenêtre de ma chambre donnait sur un grand paysage ensoleillé et mouillé du sud-ouest de la France, et je découvrais de ma place un très bel arc-en-ciel dont la queue s'enfouissait tout près de moi dans un petit enclos à ciel ouvert croulant de lierre. Cette maison très basse et depuis longtemps en ruines, ses murs qui semblaient n'avoir jamais supporté de toit, ses poutres rongées, ses mousses, son sol de gravats et d'herbes folles, les petits animaux que j'imaginais être tapis dans ses angles, me ramenaient aux plus lointains souvenirs, aux toutes premières émotions de mon enfance... Les couleurs du spectre n'avaient jamais été si intenses qu'au ras de cette petite maison. C'était comme si toute cette irisation véritablement eût pris naissance là, comme si tout ce qu'une bâtisse analogue avait signifié pour moi jadis, la découverte du mystère, de la beauté, de la peur, eût été nécessaire à l'intelligence que je puis avoir de moi-même au moment où j'entreprends de me découvrir la vérité. Cette petite maison, elle était le creuset, le *foyer vivant* qu'ici je désirais faire voir. C'est en elle que tout ce qui m'avait désespéré et enchanté en vivant s'était fondu, s'était dépouillé de tout caractère circonstanciel. Il n'y avait plus qu'elle devant cette roue lumineuse et sans fin<sup>26</sup>. »

Si fugaces, si isolés soient-ils, de tels sommets d'émotion pénétrante représentent pour beaucoup les états les plus puissants et les plus authentiques qu'ils aient jamais rencontrés sur la voie de l'illumination, et leur souvenir laisse la certitude qu'un développement ultérieur est possible. Malgré le doute que l'on a souvent sur leur portée, ces impressions constituent le point de départ le plus sûr pour entreprendre la longue recherche intérieure où l'écrivain, l'artiste, sont parfois engagés à leur insu. Mais il est

<sup>25</sup> Ramuz, *Journal*, pp. 25-26.

<sup>26</sup> Breton, *Position politique du Surréalisme*, Ed. du Sagittaire, 1935, pp. 38-40.

difficile de pousser plus loin ces états spontanés avec la méconnaissance des lois qui conditionnent leur maturation. Les moments de contemplation dans la nature, quelle que soit leur plénitude, ne suffisent pas. L'intervalle qui les sépare paraît être un temps de stagnation, alors qu'il pourrait au contraire contribuer à intensifier les états de conscience grâce aux techniques de silence mental et d'intériorisation. Ainsi devraient alterner les moments de ravissement sensoriel et les moments de concentration dans un vide de plus en plus profond, où s'accroît l'énergie potentielle de l'esprit, tandis que l'écrivain connaît surtout d'habitude le vide apparent où s'organise son œuvre et le vide plus ou moins épuisé qui succède aux crises créatrices. Mais le poète ignore souvent cette alternance ou s'y refuse : afin de renouveler son émerveillement il préfère poursuivre sans cesse de nouvelles excitations extérieures, cependant que pour atteindre le paroxysme le plus aigu il faut savoir, à l'instant voulu, fermer les yeux au dehors et faire refluer la vie sur elle-même pour l'exalter.

Certains se soucient peu de dépasser le plan immédiat de leurs impressions naturelles. D'autres au contraire regrettent plus ou moins consciemment de ne pas s'avancer plus vite sur la voie qu'ils ont pressentie. A ces derniers, le Yoga risque d'apprendre quelque chose. Néanmoins ils ne doivent se faire aucune illusion sur cet apport. Il ne s'agit pas d'une expérience facile. Et il appartiendra à chacun d'eux de redécouvrir comment harmoniser les phases de création et de repos, de contemplation et de retrait intérieur, pour ne pas être un jour surpris et paralysé par leurs contradictions. Peut-être alors retrouveront-ils plus souvent ce niveau supérieur dont beaucoup de créateurs ont eu la nostalgie parce qu'ils ne parvenaient pas à s'y maintenir.

JEAN BRUNO.

## VALÉRY AU SEUIL DU YOGA

### SON EXPÉRIENCE DU « MOI PUR » ET SON ÉCHEC SPIRITUEL

Dans des circonstances d'allure assez romantique, au cours d'une nuit d'orage, à Gênes, en août 1892, le jeune Valéry a décidé de renoncer à la poésie, bien que ses premiers essais aient recueilli les encouragements de Mallarmé. Avec une belle énergie et toutes les apparences d'une modestie rare chez un débutant (il n'a pas tout à fait vingt et un ans, étant né le 30 octobre 1871), il entreprend sa réforme intellectuelle. « Qui a du courage doit perdre ses meilleures années à se refaire entièrement le cerveau<sup>1</sup>. »

Ses ambitions ne visent pas à moins qu'à dérober le secret du génie littéraire. Nourri de Poe, de Baudelaire, de Mallarmé, pourquoi ne tiendrait-il pas qu'il existe des « recettes » infaillibles pour parvenir au chef-d'œuvre ? De façon plus générale encore, car il ne se limite pas aux seules opérations de l'art, il espère saisir en quoi consiste la puissance des grands esprits. A la fin de 1894, *l'Introduction à la Méthode de Léonard de Vinci* lui donne l'occasion d'esquisser les découvertes qu'il a faites dans leur analyse — ou plutôt dans cet exercice particulier à Valéry qui consiste à opérer, sous la figure d'autrui, l'étude de ses propres préoccupations<sup>2</sup>.

Il sent que la puissance des esprits supérieurs gît dans leur faculté de « reculer devant une idée ». Formule ambiguë, mais

1. Lettre à André Gide du 7 septembre 1894.

2. « Je ne trouvai pas mieux que d'attribuer à l'infortuné Léonard mes propres agitations, transportant le désordre de mon esprit dans la complexité du sien » (*Variété*, p. 200).

qui s'éclaire bientôt : il s'agit de « prendre du recul » devant l'idée, d'intercaler un intervalle entre l'acte de penser et la pensée qui en résulte, de se voir soi-même en train de penser. D'où cette autre formule qui, prise au sens courant des termes, paraîtrait singulière : « La conscience des opérations de la pensée n'existe que rarement, même dans les plus fortes têtes<sup>3</sup>. » Valéry veut désigner ici l'attitude qui permet au penseur de se détacher de ses pensées parce qu'il s'est vu les produire. Désormais il ne les considère plus comme les dons divins de l'inspiration, mais peut jouer avec elles en toute liberté, et surtout en opérer la critique sans illusion.

Une fleur, une proposition, un bruit peuvent être imaginés simultanément; on peut les faire se suivre d'aussi près qu'on le voudra; l'un quelconque de ces objets de pensée peut aussi se changer, être déformé, perdre successivement sa physionomie initiale au gré de l'esprit qui le tient; mais la connaissance de ce pouvoir, seule, lui confère toute sa valeur. Seule elle permet de critiquer ces *formations*, de les interpréter, de n'y trouver que ce qu'elles contiennent<sup>4</sup>.

Ainsi donc, à cette lucidité supérieure, il n'échappe plus que nos idées sont de notre confection. Il en serait de même de nos perceptions, puisque Valéry inclut dans sa phrase « une fleur », « un bruit », si l'on était sûr qu'il ne cède pas déjà, comme souvent plus tard, au désir de pousser la pensée jusqu'au point où elle prend une allure agressive. On aboutirait dans ce cas à un *idéalisme* total, au sens kantien et post-kantien du mot. Valéry y tend du moins, mais il est clair qu'il n'y est pas conduit par une analyse systématique de la structure de l'esprit. A vrai dire, sa pensée n'est pas encore dessinée de façon très sûre, pour la question qui nous intéresse. Il faut en connaître le développement ultérieur pour préciser tout à fait ce qu'il a dans l'esprit. Mais la théorie du « Moi pur » se trouve là en germe.

Un an après, *La Soirée avec M. Teste*<sup>5</sup> donne au jeune Valéry une nouvelle occasion de s'étudier, non plus à travers un héros de la pensée, mais sous les traits, d'ailleurs schématisés<sup>6</sup>, d'un

3. Je cite l'*Introduction* d'après le texte de *Variété*, p. 109.

4. P. 212.

5. Publiée en 1896 dans la revue *Le Centaure*, mais écrite en 1895.

6. Son existence, dira son créateur, « ne pourrait se prolonger dans le réel plus de quelques quarts d'heure » (Préface, p. 10 de la nouvelle édition augmentée).

homme volontairement effacé. M. Teste ne livre pas tout son secret, mais, dit son interlocuteur, « j'ai fini par croire que M. Teste était arrivé à découvrir des lois de l'esprit que nous ignorons<sup>7</sup> ». C'est cette découverte qui lui permet de se passer désormais de livres, car il n'a voulu retenir que les connaissances dont il prévoit qu'il aura besoin. C'est elle seule qui excuse son assurance prodigieuse et le sauve peut-être de l'odieux<sup>8</sup> : « Croyez-moi à la lettre : le génie est *facile*, la fortune est *facile*, la *divinité* est *facile*... Je veux dire simplement que je sais comment cela se conçoit. *C'est facile*<sup>9</sup>. » Si l'on cherche dans la structure psychologique de M. Teste les raisons de sa supériorité, peut-être en trouvera-t-on la plus importante dans cette remarque : « Je suis un peu l'homme de l'attention. » Il donne ici des marques saisissantes de son attention au corps<sup>10</sup>; mais, on le devine, celle qu'il porte à la pensée ne peut pas être moindre.



Il faut attendre vingt-trois ans (*Notes et digressions* de 1919) pour en apprendre davantage. Que s'est-il passé dans la vie intérieure de Valéry durant un quart de siècle ? Avait-il atteint, dès 1894, à la pleine conscience d'un état dont il n'aurait pas encore su donner une description satisfaisante, à ce moment, faute d'un langage approprié ? Ou bien lui a-t-il fallu encore de longues années pour approcher le centre de son être ? Parmi les documents publiés jusqu'à présent rien ne permet encore de trancher la question.

Ce qu'il y a de certain, c'est que désormais il a appris à s'identifier à son regard intérieur; il a su le distinguer des états fugitifs que celui-ci contemple; il a fait effort pour le détacher autant que possible de tout objet et le considérer à l'état pur, quand il n'est plus conscience que de lui-même.

Tantôt il définit de façon plutôt négative cette conscience poussée « à l'état le plus abstrait » : il l'appelle « un détachement sans repos et sans exception de tout ce qui y paraît, quoi qu'il

7. P. 19.

8. Le narrateur n'y échappe pas toujours. Sa phrase initiale : « La bêtise n'est pas mon tort » donne envie de le déféstrer plutôt que de l'écouter.

9. P. 33.

10. Valéry est un poète du corps; on ne le dit peut-être pas assez.

paraissent<sup>11</sup> ». Ce serait alors en quelque sorte un pur miroir en mouvement, indifférent à ce qui s'y reflète. Tantôt, au contraire, elle lui paraît une activité, puisqu'il la définit tout aussi bien un « acte inépuisable, indépendant de la qualité comme de la quantité des choses apparues<sup>12</sup> ». Ce n'est pas sans doute un autre aspect de sa nature qu'il veut exprimer, quand il voit en elle une « pure relation immuable entre les objets les plus divers<sup>13</sup> », car il semble bien qu'il faille prendre ici « relation » dans le sens d'acte de relier.

Comment peut-elle, à la fois, se détacher de tout et tout relier ? La contradiction est dans le langage, non dans la réalité profonde. Puissante pour lier, cette conscience doit et peut aussi se délier pour devenir absolue. Loin d'être forme vide, elle possède « du corps », c'est une « attention substantielle<sup>14</sup> ». On ne saurait rien trouver de plus intérieur dans l'homme, d'autre fondement pour sa pensée. Aussi appelle-t-il cette puissance « le moi pur ». Elle fonde notre être intérieur : elle le dépasse aussi en un sens. « Le moi *pur*, élément unique et monotone de l'être même dans le monde, retrouvé, reperdu par lui-même, habite éternellement notre sens; cette profonde *note* de l'existence domine, dès que l'on écoute, toute la complication des conditions et des variétés de l'existence<sup>15</sup>. » Être surprenant, impossible à définir, que « ce moi inqualifiable, qui n'a pas de nom, qui n'a pas d'histoire, qui n'est pas plus sensible ni moins réel que le centre de masse d'une bague ou d'un système planétaire, mais qui résulte de tout, quel que soit ce tout<sup>16</sup> ».

Ce dernier texte pourrait faire naître un doute. S'il n'est « sensible » qu'à la façon d'un point d'équilibre, le « moi pur » ne risque-t-il pas d'apparaître comme un être de raison ? Ne surgirait-il pas, comme une conclusion purement logique, au terme d'une argumentation intellectuelle, loin d'être donné dans une expérience interne ? Mais, dans son *Descartes* de 1937, Valéry a su trouver des expressions encore plus fortes, qui ne laissent pas de doute sur le caractère de sa découverte, lorsqu'il décrit « cette sensation inexprimable, devant laquelle les moyens du langage expirent, les

11. *Variété*, pp. 192-193.

12. *Ibid.*

13. *Ibid.*, p. 196.

14. *Ibid.*

15. *Ibid.*

16. *Ibid.*, p. 197.



similitudes ne valent plus, la volonté de connaître qui s'y dirige s'y absorbe et ne revient plus vers son origine, car il n'y a plus d'objet qui la réfléchisse. Ce n'est plus de la pensée<sup>17</sup> ». Qu'est-ce donc ? Comme une lumière pure, qui s'apercevrait elle-même sans avoir à se regarder dans un miroir.

Au total, malgré les hésitations du langage, bien compréhensible en un tel sujet (et d'ailleurs Valéry n'use pas d'un vocabulaire abstrait rigoureux<sup>18</sup>), on voit avec certitude qu'il s'agit d'une expérience interne : « cette profonde note » que « l'on écoute », Valéry l'a entendue; cette « sensation inexprimable », il l'a éprouvée. Il faut insister sur l'importance de cette expérience, dont je ne crois pas que l'on ait jusqu'ici dégagé tout le sens.



Connaissance d'une réalité permanente qu'une attention bien dirigée peut toujours retrouver, indescriptible dans le langage dont nous nous servons pour décrire notre vie intérieure, car « ce n'est plus de la pensée », l'expérience du *moi pur* ne saurait être confondue un instant avec la distinction classique entre « pensée pensante » et « pensée pensée », qui ne dépasse pas le niveau de la simple réflexion. Il ne suffit pas non plus d'opposer le *moi pur* (comme « la personne ramenée à sa plus extrême simplicité » par un acte de volonté) aux complications et aux vulgarités du *moi naturel*<sup>19</sup>; interprétation meilleure, mais incomplète et qui ne rend pas assez justice à l'étrangeté de la découverte, à la confusion dans laquelle elle plonge celui qui l'accomplit, ni ne laisse soupçonner la profondeur de la « note » éternelle ainsi entendue.

Il faut quitter l'exégèse littéraire et la psychologie de manuels où je ne pense pas qu'aucune vie intérieure un peu développée se reconnaisse jamais. L'Occident n'offre pas ici d'explication pleinement satisfaisante. Au contraire, quiconque connaît un peu les *Yoga* et sait quelle analyse de l'âme s'y trouve impliquée se retrouve tout de suite en terrain familier. Il suffirait, en somme,

17. *Variété IV*, p. 230.

18. Malgré l'amour qu'il professe pour la notion de rigueur.

19. M. Bémol, *Paul Valéry*, pp. 265-274; malgré sa conscience habituelle, l'auteur ne semble pas avoir relevé ou apprécié les textes les plus significatifs à cet égard.

d'avoir lu avec soin la *Bhagavad-Gîtâ* et, de façon plus spéciale, son treizième chapitre, celui du « discernement yogique de *prakṛiti* et de *purusha* » ou encore de « la distinction entre le Champ et Celui-qui-connaît-le-Champ ».

Le Champ (*Kshetra*) est défini d'abord comme le corps; mais il ressort de la suite<sup>20</sup> qu'il faut entendre par là tout ce dont nous prenons connaissance par le corps : les sens et leurs objets, puis, impliquée en eux, la puissance indifférenciée (*avyakta*) antérieure à l'apparition du multiple<sup>21</sup> et qui fonde à la fois les sens et les objets des sens, le corps et le monde. Enfin, c'est aussi, beaucoup plus subtilement, notre traduction subjective des apports extérieurs et notre traducteur, c'est-à-dire notre capacité de discerner le multiple en même temps que d'unifier la connaissance sensible. Le Champ s'étend donc des choses et de leur étoffe première à la représentation que nous en avons et à l'intellect qui la bâtit.

Placée en dehors du Champ (donc en dehors et au-dessus du moi ordinaire) est Celui-qui-le-connaît (*Kshetra-jñā*). D'emblée Krishna révèle à Arjuna le sens dernier de cette découverte : c'est lui-même, Krishna, qui dans tous les Champs tient ce rôle de Connaissant<sup>22</sup>. Cette identification n'empêche pas de définir ce « Moi Suprême » en termes qui conviennent à toute expérience que l'on peut prendre de lui, à part de toute conclusion sur sa nature.

C'est un « témoin détaché » (*upadrashtr*, nom tiré d'un verbe « voir avec détachement », dérivé lui-même d'un verbe « surveiller du regard, voir d'une vision intérieure »), donc un témoin de qualité supérieure, puisqu'il n'est pas pris par les états de conscience qu'il contemple. Mais il ne saurait être pure passivité<sup>23</sup>, puisqu'il est « celui qui consent » (*anumant*) à l'apparition de ces états (il peut en effet la suspendre), celui qui les « porte », les « maintient » (mais peut soustraire son appui), celui qui « tire jouissance » de leur spectacle (*bhoktr*, d'une racine qui peut expri-

20. Comparer 2 et 6-7 (ou 1 et 5-6, suivant que les éditions admettent ou non la question initiale d'Arjuna).

21. D'accord à la fois avec l'interprétation de Senart, n. 47, p. 63 de son édition, qui comprend *avyakta* comme « la *prakṛiti* considérée en quelque sorte à l'état abstrait avant que, par la différenciation des êtres, le cosmos ait pris une réalité concrète accessible aux sens », et avec celle de Shri Aurobindo : « L'énergie non manifestée, non discriminée », p. 307 de l'édition française de 1942.

22. Str. 2 (ou 3).

23. Malgré Senart, p. 64, str. 22.

mer les jouissances de la chair), donc du monde sensible tout entier. S'il est dit un peu plus loin que ce « témoin » est « inagissant » (*akartr*), s'il est précisé que, « tout en résidant dans le corps, il n'agit point », le même vers ajoute immédiatement qu'« il n'est point soumis à la souillure » du contact sensible, qu'il ne peut donc être dit passif, au sens ordinaire du mot, plus qu'actif<sup>24</sup>. On reconnaît là le mouvement caractéristique de la pensée indienne, qui, après avoir fait un pas dans une direction, en esquisse immédiatement un autre dans la direction opposée, non pour annuler le précédent, mais pour faire comprendre qu'ils sont également nécessaires, aucun système d'affirmations n'épuisant jamais le réel<sup>25</sup>.

De la même façon, en effet, d'autres passages affirment du Moi Suprême qu'il paraît « avoir tous les sens avec leurs modes, mais qu'il est dépourvu de tous les sens », que, « détaché de tout, il porte tout », que, « dépourvu de *guna* il jouit des *guna* », qu'il est « à l'extérieur et à l'intérieur des êtres, immobile et mobile, ... lointain et proche », de façon que nous soyons forcés de conclure qu'« il est trop subtil pour être connaissable<sup>26</sup> », et que nous n'ayons pas de peine à l'identifier au « Brahman suprême qui n'a pas de commencement, qui est dit ni être ni non-être<sup>27</sup> ». Mais à peine le caractère évanescent du Moi Suprême et Divin est-il posé que le texte affirme son essence lumineuse, qui le rend « connaissance et objet de la connaissance, accessible par la connaissance<sup>28</sup> ». Tant il est vrai qu'inaccessible à un certain degré de connaissance il peut le devenir à un autre.

Recourant dans le même chapitre au vocabulaire de la philosophie *sâmkhya*, le poème identifie le Champ avec la *Prakriti*, que l'on peut définir en gros la *dynamis* divine, l'activité créatrice de la multiplicité des formes, tandis que Celui-qui-connaît-le-Champ est le *Purusha*, le *nous* illuminateur situé au-dessus des modifications (comparé ici à l'éther céleste et au soleil)<sup>29</sup>.

Il était indispensable de considérer dans toute sa complexité

24. 29 et 31.

25. Le réel au sens absolu du mot, qu'il ne faut pas confondre avec le « réel » auquel nous fait croire spontanément, le témoignage de nos sens et que construit notre esprit, tous jeux tenus au contraire pour foncièrement « irréels ».

26. 14 et 15.

27. 12.

28. 17.

29. 19 et 32-33.

le chapitre XIII de la *Bhagavad-Gîtâ*, bien que l'on puisse s'étonner de le voir passer sans cesse de l'observation intérieure à la métaphysique et même à la théologie, et qu'il semble conduire ainsi fort loin de Valéry. En fait, on se tromperait et l'on égarerait le lecteur si l'on voulait séparer ces aspects, aussi unis dans la pensée qui inspire le poème que le sont les organes d'un vivant. On ne ferait que de la mauvaise anatomie en prétendant isoler le psychique du spéculatif, l'humain du divin. Et d'ailleurs certaines des notions que j'ai soulignées vont trouver leur emploi dans la suite de l'exposé. Déjà pourtant, il apparaît que la description du *moi pur* a mis elle aussi en lumière, à l'intérieur de nous-mêmes, l'existence d'un observateur détaché, qui peut aussi bien se définir un « acte inépuisable », qui « domine (...) toute la complication des conditions et des variétés de l'existence », « inqualifiable », sans nom et sans histoire, et qui « habite éternellement<sup>30</sup> notre sens » (comme il est dit du Brahman suprême, identique au vrai *moi*, qu'« il réside au cœur de chacun ») — bref, un *purusha* au-dessus de la *prakriti*.

\* \*

La *Bhagavad-Gîtâ* n'avait pas à préciser comment cette analyse de l'âme fonde la pratique yogique; selon toute vraisemblance, c'était parfaitement inutile pour des lecteurs ou des auditeurs qui le savaient. Mais reportons-nous au *Yoga-Sûtra* de Patañjali : nous y lisons dès la deuxième phrase : « Le Yoga consiste à empêcher la conscience (*citta*) de former des *vrîtti* » (selon l'étymologie des « tourbillons<sup>31</sup> », c'est-à-dire des formations mentales instables, les seules qui puissent apparaître dans notre *moi* ordinaire). « Alors le *Purusha* réside en lui-même sans modification<sup>32</sup>. » Dégager le moi profond des apparences mentales (donc prendre conscience du *moi pur*), telle est, d'après le manuel classique de la question, la première étape du Yoga.

Non moins classique est la méthode à suivre pour apaiser les vagues et laisser reposer le lac de l'esprit (la comparaison suit

30. Adverbe remarquable sous la plume de Valéry, même si l'on ne veut pas forcer sa signification et en tirer des conclusions métaphysiques.

31. Mot apparenté au latin *vertere*, faire tourner, et à *vortex*, tourbillon.

32. Faute du texte, je me sers de la traduction donnée par Vivekananda, à la suite de son *Raja-Yoga*, pp. 136 sq. de l'édition française, en la précisant d'après ses propres références aux termes sanscrits.

dans Patañjali le texte cité à l'instant, mais elle figure chez beaucoup d'auteurs et demeure proverbiale). Il s'agit de s'entraîner à couper la racine de toute *vritti*, à son apparition devant l'œil intérieur, pour réaliser le vide sur notre écran mental, où n'apparaîtra plus que le rayon lumineux du « témoin détaché<sup>33</sup> ».

« Il y a un *samādhi*, précise plus loin Patañjali<sup>34</sup>, qui est atteint par la pratique constante de cessation de toute activité mentale. » On le qualifie d'*asamprajñata*, « qui n'exerce pas la faculté de discerner » (les états fragmentaires de la vie intérieure). On parvient ainsi à l'état de *niruddha*, d'« arrêt » mental.

Voici comment M. Mircea Eliade décrit en termes occidentaux le *samādhi* en question : « Lorsque la pensée devient définitivement immobile, lorsque l'oscillation même entre les modalités de la méditation ne trouble plus le *citta*, on réalise l'*asamprajñata samādhi*, l'extase de la vacuité totale, sans contenu sensoriel et sans structure intellectuelle, état inconditionné qui n'est plus « expérience » (car il n'existe plus là de relation entre la conscience et le monde), mais « révélation ». » Ce qui est ainsi révélé, c'est précisément le « Moi Suprême » de la *Gîtâ*. « La révélation sans intermédiaire du *purusha* est, en même temps, la découverte expérimentale d'une modalité ontologique inaccessible à la conscience profane (...). Le yogin prend possession de soi-même moyennant une « stase non différenciée », dont l'unique contenu est l'être<sup>35</sup>. »

On le voit : la découverte du *moi pur*, à la condition de la développer dans le sens yogique, aurait pu conduire très loin Valéry. Il avait posé le pied sur le premier échelon de la montée spirituelle. Or tout se passe comme s'il l'avait toujours ignoré, et il est très instructif de voir pourquoi il a échoué à tirer de sa découverte un parti positif, pourquoi au contraire elle l'a confirmé dans ses tendances négatrices. A travers le cas personnel de Valéry, c'est l'échec intérieur d'un grand nombre de nos contemporains qui se reconnaît.



On sait que deux grandes voies s'ouvrent à l'âme à partir de l'intuition du *moi pur*. Dans la première, dont on vient de recon-

33. Faut-il le souligner ? Si le principe paraît très simple, son application l'est beaucoup moins.

34. 18, p. 155.

35. *Techniques du Yoga*, pp. 106-107.

naître le début à l'aide des classiques indiens, l'expérience poussée jusqu'à la connaissance du Moi Suprême est considérée comme un contact avec l'Absolu en tant qu'esprit, *âtman* et même *parâtman*; c'est un accès au Dieu à la fois immanent et transcendant qui est celui du *dharma* classique. Voie affirmative, dite *saguna*, « avec attributs » (reconnus dans la nature divine); voie cataphatique de la théologie mystique chrétienne.

Dans la seconde, qui est celle du bouddhisme, on refuse toute position logique par rapport à l'objet de cette expérience (on ne le nie pas, contrairement aux interprétations trop faciles de certains bouddhistes eux-mêmes) et l'on s'en sert pour réduire le monde et le moi ordinaire à l'état d'une collection de phénomènes discontinus, sans existence « réelle ». De là on peut parvenir à l'expérience de la Vacuité universelle (*shunyatâ*), qui est tout autre chose qu'un néant; c'est une des « réalisations » essentielles qu'il faut entendre sous le nom de *Nirvana*. Par là d'ailleurs, il se peut que l'on rejoigne l'Absolu du côté de la Nuit. Cette voie négative est dite *nirguna*, « sans attribut »; on peut jusqu'à un certain point la comparer à la voie apophasique.

On ne s'attend naturellement pas à ce que Valéry, parvenu à ce carrefour, s'engage dans la voie affirmative. Non qu'à certains moments, on le verra, il n'ait fait vers elle un pas ou deux. Mais il avait mis très tôt entre parenthèses, à jamais, le problème de Dieu, en toute tranquillité d'esprit, semble-t-il. On ne saisit chez lui à ce sujet ni traces de débat intérieur ou d'inquiétude, contrairement à Gide, ni de justification philosophique. Sur le tard, dans une conversation, il s'exclamera : « Dieu, voilà un mot qui accroche<sup>36</sup>. » Mais ce n'est pas son âme qui supporterait l'accroc, s'il devait s'en produire un; ce serait sa pensée. Elle ne saurait accepter un terme qu'il a rangé une fois pour toutes dans « les fausses profondeurs », avec les mots « mort, vie, amour », et qu'il compare à « un coup de gong dans une salle voûtée<sup>37</sup> ». Donc la voie *saguna* était fermée devant lui *a priori*; on pourrait presque dire : de naissance, tant le sens du divin paraît foncièrement absent de son œuvre.

La voie négative, au contraire, semblait faite pour lui. Mais encore eût-il fallu qu'il connût le bouddhisme de façon sérieuse

36. *Paul Valéry vivant*, p. 232, témoignage de Marcelle Crespelle.

37. *Mauvaises Pensées*, p. 28.

et qu'il consentit à s'y intéresser. C'est en vain que l'on chercherait dans son œuvre la moindre trace d'une attention, même fugitive, qui se soit portée dans ce sens. Plus encore que son ami Gide, il resta persuadé toute sa vie que l'Europe est « la partie précieuse de l'univers terrestre, la perle de la sphère, le cerveau d'un vaste corps<sup>38</sup> ». Le reste de l'humanité constitue pour lui « les nègres variables et les fakirs indéfinis ». Et voilà la cause entendue...

En fait, Valéry ne pouvait trouver en Europe de précédent qui l'aidât à interpréter sa découverte du *moi pur* d'une façon qui ne fût pas la simple expression de son tempérament. Or celui-ci ne lui permettait guère de dépasser la toute première phase dans la libération des apparences : celle où tout ce qui avait paru capital dans la vie intérieure, comme, à plus forte raison, à l'extérieur, commence par perdre son éclat sous la lumière pure que l'on a entrevue. « Tous les phénomènes, par là frappés d'une sorte d'égale répulsion, et comme rejetés successivement par un geste identique, apparaissent dans une certaine équivalence [...]. *Tout cela est égal*<sup>39</sup>. »

Cette dépréciation s'applique naturellement aux objets qui nous entourent. C'est pourquoi le réel tangible, celui du monde sensible, n'a ni saveur ni signification. Ses éléments sont interchangeables et aussi peu pourvus les uns que les autres d'une voix pour s'exprimer. « Le réel ne signifie rien, ne profère rien. *Caeli non enarrant quidquam*. Ce qui est n'a rien à dire<sup>40</sup>. » Valéry annonce de la sorte nos partisans de l'« absurde », qui ne font qu'étaler en larges tartines ce qu'il avait su concentrer. Tout l'essentiel des pages les plus connues et les meilleures de *La Nausée* se rencontre déjà dans cette phrase du *Vinci* de 1894, à propos du mot « nature » :

Le plus souvent, il suscite la vision d'une éruption verte, vague et continue, d'un grand travail élémentaire s'opposant à l'humain, d'une quantité monotone qui va nous recouvrir de quelque chose plus forte que nous, s'enchevêtrant, se déchirant, dormant, brochant encore, et à qui, personnifiée, les poètes accordèrent de la cruauté, de la bonté et plusieurs autres intentions<sup>41</sup>.

38. *La Crise de l'esprit*, 1919, dans *Variété*, p. 23.

39. *Variété*, p. 193.

40. *Propos*, p. 29.

41. *Variété*, p. 218.

Mais Valéry ne va pas moins loin dans la destruction du *moi* ordinaire et rejoint à peu près les conclusions de l'*anatta* bouddhique. Rien ne trouve grâce : ni notre machine à penser et à sentir, ni ce centre auquel nous rapportons tout ce qui nous arrive et qui forme notre personnalité.

Notre *personnalité* elle-même, que nous prenons grossièrement pour notre plus intime et plus profonde *propriété*, pour notre souverain bien, n'est qu'une *chose*, et muable, et accidentelle, auprès de ce *moi* le plus nu (...). Son acte est toujours relatif; ses chefs-d'œuvre sont casuels. Elle pense périssable, elle pense individuel, elle pense par raccrocs (...). Et d'ailleurs elle n'est pas sûre d'être positivement quelqu'un<sup>42</sup>.

En 1932 encore, il répète que le *moi pur* est celui qui « s'oppose même à l'identité, à la mémoire même, à la personnalité du sujet<sup>43</sup> ».

Puisqu'il ne reste de solide, de « réel » au sens indien du mot, que cet « esprit de l'esprit », on ne saurait se reconnaître tout à fait dès que l'on en sort. Sous peine de se trahir, « *L'homme de l'esprit* doit enfin se réduire sciemment à un refus indéfini d'être quoi que ce soit<sup>44</sup> ».

La critique que Valéry aimait à faire de la philosophie trouverait sa meilleure justification dans cette chute de valeur de toute idée (en tant que vaine « formation » de l'esprit) par rapport à la conscience de degré absolu. La philosophie occidentale, surtout quand on la prend sous ses aspects les plus scolaires, a été souvent pure construction de concepts. Elle a dressé des édifices dont les matériaux semblent à Valéry aussi incertains que les plus banales des idées, les assemblages tout aussi arbitraires que les spéculations de café. « L'homme même qui s'y livre sciemment ne sait expliquer exactement ce qu'il fait<sup>45</sup>. » Elle vaut seulement comme exercice de langage. « La philosophie, si l'on en déduit les choses vagues et les choses réfutées, se ramène maintenant à cinq ou six problèmes, précis en apparence, indéterminés dans le fond, niables à volonté, toujours réductibles à des querelles linguistiques, et dont la solution dépend de la manière de les

42. *Ibid.*, p. 195.

43. *Ibid.*, III, p. 221, *La politique de l'esprit*.

44. *Ibid.*, p. 193.

45. *Ibid.*, II, p. 17, *Fragments d'un Descartes*.



*écrire.* » Son intérêt gît « dans la délicatesse de l'appareil logique et psychologique de plus en plus subtil (...); il ne réside plus dans les conclusions. Ce n'est donc plus faire de la philosophie que d'émettre des considérations même admirables sur la nature et son auteur, sur la mort, sur la durée, sur la justice (...). Notre philosophie est définie par son appareil, et non par son objet<sup>46</sup> ». Pure gymnastique intellectuelle, dont la valeur pour exercer l'esprit reste sans doute inférieure, dans l'estimation de Valéry, à celle de la poésie et des mathématiques.

Mais ici se révèle une première inconsistance dans sa pensée. Il a voulu exempter de cette dépréciation générale l'idéal de connaissance qu'il tenait de sa jeunesse, et dont le modèle le plus parfait lui paraissait la rigueur des géomètres. On sait d'ailleurs que sa faiblesse en mathématiques l'avait empêché de préparer le concours de l'École navale, et l'on peut voir dans son culte pour cette science un désir secret de compenser un échec trop réel par une exaltation vengeresse. Le chef-d'œuvre de l'esprit humain, c'est donc, selon lui, la géométrie grecque. Il est caractéristique de son esprit et de son « hellénisme » qu'il n'admire ni la Grèce dionysiaque ni la Grèce éleusinienne et orphique, qu'il ignorait peut-être de bonne foi, car elle n'était guère connue en France au temps où il formait son esprit. Il s'en tient à la Grèce des lignes, celle de l'architecture et de la géométrie, celle d'Eupalinos.

Pour construire notre science, il a fallu qu'un modèle relativement parfait lui fût proposé (...). La géométrie grecque a été ce modèle incorruptible, non seulement modèle proposé à toute connaissance qui vise à son état parfait, mais encore modèle incomparable des qualités les plus typiques de l'intellect européen<sup>47</sup>.

La Grèce de Valéry, c'est encore celle des sophistes, au nombre desquels il n'éprouverait aucun chagrin de se voir rangé. « Le rhéteur et le sophiste, note-t-il, sel de la terre. Idolâtres sont tous les autres qui prennent les mots pour les choses et les phrases pour des actes<sup>48</sup>. » Convaincu que la pensée se ramène à des variations sur le langage, il appartient de fait à la famille d'esprits

46. *Ibid.*, p. 98.

47. Conférence à l'Université de Zurich, 15 novembre 1922, dans *Variété*, p. 46.

48. *Rhumbs*, p. 127.

qu'a poursuivie Platon<sup>49</sup>. Aussi a-t-il repris plusieurs fois à son compte la formule de Protagoras : « L'homme est la mesure de toutes choses. »

Ce faisant, il s'enfonce dans les contradictions et les difficultés. Contradictions, car, au regard du *moi pur*, aucune méthode conceptuelle ne garde de valeur absolue; Valéry aurait donc dû critiquer sa notion de « rigueur », la valeur de la logique géométrique, les notions mêmes sur lesquelles elle repose. Difficultés, car la formule de Protagoras n'a que les apparences de la clarté.

Ici il fallait choisir. Quel homme désigne-t-on, quand on répète qu'il « est la mesure de toutes choses » ? Celui qui poursuit un jeu de construction, avec des pensées « périssables, individuelles, de raccroc » (celui qui habite le Champ de la Connaissance) ? Ou bien, derrière l'homme transitoire, un esprit universel, aux opérations toujours valables, supérieur à la personnalité (Celui-qui-connaît-le-Champ) ?

Or Valéry a hésité. Parfois il a penché nettement dans le deuxième sens.

Dire que l'homme est mesure des choses, c'est opposer à la diversité du monde l'ensemble ou le groupe des pouvoirs humains; c'est opposer aussi à la diversité de nos instants, à la mobilité de nos impressions, et même à la particularité de notre individu, de notre personne singulière et comme spécialisée, cantonnée dans une vie locale et fragmentaire, un *Moi* qui la résume, la contient, comme la loi contient le cas particulier, comme le sentiment de notre force contient tous les actes qui nous sont possibles... Nous sentons, quand nous méritons de le sentir, ce *Moi* universel qui n'a point de nom, point d'histoire, et pour lequel notre vie observable, notre vie reçue et conduite ou subie par nous n'est qu'une des vies innombrables que ce moi identique eût pu épouser<sup>50</sup>.

Le *moi pur* est ici nettement senti (puisque'il s'agit de *sentir*) comme absolument supérieur à notre personnalité, universel (et non pas seulement universalisable) et sans doute placé au-dessus du temps et de la mémoire, puisque'il aurait aussi bien pu « épouser » un autre individu. C'est dans ce sens que Valéry a parlé de la « généralité presque inconcevable » du génie, qui « le porte

49. Valéry a confié à Aimé Lafont qu'il connaissait mal Platon et savait trop peu de grec pour s'intéresser à lui (*Figaro littéraire*, 19 juillet 1952). Il aimait surprendre ses interlocuteurs; il n'en reste pas moins vrai que le « platonisme » d'*Eupalinos* est de pure forme.

50. *Variété*, pp. 257-258, texte de novembre 1933.

en quelque manière à la puissance de l'univers correspondant<sup>51</sup> ». Car seul l'homme de génie sait s'identifier au *moi pur*, ce « pronom universel, appellation de *ceci* qui n'a pas de rapport avec un visage<sup>52</sup> ».

Valéry — qui l'eût imaginé ? — s'approchait de l'orthodoxie indienne. C'est en effet un monstre assez singulier qu'une « permanence fondamentale d'une conscience », surtout quand on réduit celle-ci à sa pure fonction de conscience, indépendante de tout objet, surtout enfin si, comme il l'ajoute, « rien ne la supporte »<sup>53</sup>. Peut-elle subsister ainsi en suspens dans une sorte de vide ? Mais cherche-t-on à rendre à cet universel assez de « support », assez d'étoffe pour qu'il ait de l'être (et l'expérience nous impose de dire qu'il *est*), on est tenté d'y voir ce que l'homme connaît de plus *être* en fait *d'être*, tenté d'y sentir l'*Être universel*.

Valéry, comme tant de ses contemporains, avait trop horreur de l'*être* pour avancer jusque-là. Mais il avait répugné d'autre part à suivre la voie négative jusque dans son sens le plus profond, jusqu'aux négations radicales qui l'auraient détaché des dernières positions intellectuelles. C'est là qu'une aide bouddhique aurait pu lui être utile. Faute de se dépouiller tout à fait, il va rester très déconcerté entre un monde qu'il a déprécié et un *moi* dont l'essence lui échappe.



Eût-il rencontré un guide, il est douteux qu'il l'eût suivi. Il lui manquait, pour avancer, de remplir certaines conditions spirituelles qu'exigent, avec un accord significatif, tous les maîtres de la vie intérieure. Là encore son cas est exemplaire.

Certes Valéry avait raison de proclamer comme vertus cardinales du penseur « la liberté, la pureté, la singularité et l'universalité de l'intellect ». Il fut dévoué jusqu'au sacrifice à la liberté et à la pureté ; il fut conscient de l'universalité. Mais il s'est égaré sur la singularité, qu'il a entendue en littérateur et en artiste, dans un sens tout à fait exclusif : c'est pour lui le fait d'être seul de son espèce.

Il ne faut pas prendre pour une affirmation de petit jeune homme entêté de lui-même ce qu'il écrivait à Gide le 10 novembre

51. *Ibid.*, p. 196.

52. *Ibid.*, p. 198.

53. *Ibid.*, p. 196.

1894 : « Je te disais abandonner les idées que j'avais dès que d'autres me semblaient les avoir. C'est toujours vrai. » On ne saurait non plus prêter au seul M. Teste « la joie de se sentir unique — grande volupté particulière ». Dans son âge mûr, il ne fait qu'accentuer les formules de ce genre. Parlant de Stendhal d'abord<sup>54</sup>, puis de Descartes, il se plaît à reprendre le terme d'égotisme, forgé par le premier, et il en caractérise la méthode du second<sup>55</sup>. Il en fait gloire à l'homme supérieur. Il voit dans « l'orgueil absolu qui ne veut dépendre que de soi » un grand principe de force créatrice. « L'amour, la haine, l'envie sont les lumières de l'esprit; mais l'orgueil en est la plus pure. Il a illuminé aux hommes tout ce qu'ils avaient à faire de plus difficile et de plus beau. Il consume les petites gens et simplifie la personne même<sup>56</sup>. »

Ce que perd Valéry en s'enfermant dans sa « volupté » d'être unique, c'est la soumission à l'expérience interne et externe, l'art de tirer leçon de tout et de corriger en conséquence les vues de l'esprit. Sans cette souplesse, point de progrès intérieur. La pensée de Valéry reste rigide à travers toute sa vie.

Il écarte de plus en plus également la sympathie, la faculté de communion, plus capitales encore. Il cultive au contraire les différences qui séparent. « Se mettre tout à l'écart et au delà de toute comparaison. Les « grands hommes » font sourire certains hommes incommensurables<sup>57</sup>. » Ces « hommes incommensurables » s'appellent sans doute Descartes, Vinci, Poe ou M. Teste, qui trouvait « le génie facile ». Mais on sait combien il entre en eux de Valéry.

Entre l'homme « incommensurable » et l'individu ordinaire, il ne découvre rien de commun que les éléments les plus vulgaires de notre nature. « Tout être fort et pur se sent autre chose qu'un homme et refuse naïvement de reconnaître en soi l'un des exemplaires indéfiniment nombreux d'une espèce ou d'un type qui se répète. » Il s'excuse, sans beaucoup de conviction, de dire qu'« en allant un peu trop loin sans doute », être incommensurable « c'est refuser d'être mortel et vouloir aveuglément ne pas être de même essence que ces gens qui passent et fondent l'un après l'autre autour de nous<sup>58</sup> ».

54. *Ibid.*, II, 1930.

55. Faussement d'ailleurs, mais on n'a pas fini de travestir Descartes. — *Variété*, p. 228, texte de 1937.

56. *Variété*, pp. 89 et 172.

57. *Ibid.*, p. 91.

58. *Ibid.*, p. 92.

Rien de ce qui attache les hommes ne peut retenir « l'individu de première grandeur » ; « il sent bien qu'il ne peut pas se définir entièrement devant lui-même par les données et par les mobiles ordinaires. *Vivre*, et même bien vivre, ce n'est qu'un moyen pour lui (...). *Agir*, ce n'est encore qu'un exercice. *Aimer*, je ne sais pas s'il lui est possible<sup>59</sup> ». De fait Valéry lui-même, malgré la « gentillesse » que lui ont reconnue ceux qui l'ont approché, malgré l'attachement qu'il a marqué dans sa jeunesse à Mallarmé, connut-il la vraie communication avec les êtres ? Il s'est attaché à quelques rares esprits, mais disparus, recréés par lui à son image<sup>60</sup>, en vertu de ce narcissisme qui a été sa plus profonde inspiration — et la raison de son échec dernier. Il a poussé un jour ce cri du cœur : « L'existence des *autres* est toujours inquiétante pour le splendide égotisme d'un penseur<sup>61</sup>. »

Hélas ! à qui finit-il par ressembler quand il écrit : « Je demeure peu lecteur, car je ne recherche dans un ouvrage que ce qui peut permettre ou interdire quelque chose à ma propre activité<sup>62</sup> » ? Au sénateur Pocourante : « Je ne lis que pour moi ; je n'aime que ce qui est à mon usage<sup>63</sup>. »



Ainsi donc, Valéry a beau s'être dépouillé de certaines illusions où l'homme s'embarrasse d'ordinaire, il est resté trop attaché à ce *lui-même* qu'il aurait dû savoir renier, comme à quelques idoles intellectuelles de son temps, pour parvenir à la lucidité supérieure. Tant il est vrai qu'il faut à la pensée, même dans des usages qui sont d'abord proprement intellectuels, non seulement la rectitude, mais le renoncement à soi, l'humilité et la charité, et qu'il n'y a pas un Yoga de la connaissance qui se puisse poursuivre loin sans une maîtrise de l'être tout entier<sup>64</sup>.

59. *Ibid.*, p. 183.

60. On remarquera qu'ils sont tous masculins. On ne voit pas que Valéry se soit intéressé au génie féminin.

61. *Variété*, p. 148. — Gide a noté avec la férocité lucide qu'il réservait à ses meilleurs amis : « Incapable de vraie sympathie, il ne s'est jamais laissé distraire de soi par autrui » (*Journal*, 8 mai 1927).

62. *Variété*, p. 99.

63. *Candide*, XXV. « Oh ! quel homme supérieur ! disait Candide entre ses dents, quel grand génie que ce Pocourante ! Rien ne peut lui plaire. »

64. Le bouddhisme demande au yogin *śila*, la pratique des vertus cardinales. De nos jours Shri Aurobindo donne comme méthode une « synthèse des yoga ».

Loin de trouver dans la connaissance du *moi pur* une assurance et une source de joie, Valéry se détache progressivement d'une vie qui lui paraît dépourvue de sens et de saveur. C'est en vain que l'on a essayé de montrer de l'optimisme dans l'exclamation du *Cimetière Marin* : « Il faut tenter de vivre ! » Tenter ! c'est déjà significatif. Mais voici qui complète : « Vivre est une pratique essentiellement monotone<sup>65</sup>. » Et cette terrible formule du vieillard assène le dernier coup : « La vie est la chute d'un corps<sup>66</sup>. »

Du *moi pur* lui-même, resté en suspens dans un vide spirituel, l'intérêt de Valéry se détourne parfois. L'intuition qu'il a crue décisive n'est peut-être qu'un arrêt devant un mur noir : « Ce noir que je regarde quand je pense<sup>67</sup>. » Si le *moi universel* n'est que pure puissance, il risque aussi de se trouver « réduit à la suprême pauvreté de la puissance sans objet ». « Ce n'est plus qu'un corps noir qui absorbe tout et ne rend rien<sup>68</sup>. » A le regarder fixement la vue se brouille. « A peine si nous pouvons concevoir et ébaucher ce que c'est que de penser la pensée, et dès ce second degré, dès que nous tentons d'élever à cette *seconde puissance* notre conscience, aussitôt tout se trouble<sup>69</sup>. » Là aussi l'âge ne fait qu'apporter plus d'incertitude : « Le Moi n'est peut-être qu'une notion commode aussi vide que le verbe « être » — tous les deux d'autant plus commodes qu'ils sont plus vides<sup>70</sup>. »

Incertain et dégoûté conduisent à un refus universel dont Valéry veut faire une loi de notre nature : « Nous-mêmes consistons précisément dans le refus ou le regret de ce qui est ; dans une certaine distance qui nous sépare et nous distingue de l'instant. Notre vie n'est pas tant l'ensemble des choses qui nous adviennent ou que nous fûmes (...) que celui des choses qui nous ont échappé ou qui nous ont déçus<sup>71</sup>. » Les trois dernières répliques de son *Faust* viennent montrer qu'il faut comprendre *je* quand il dit *nous* :

Tu ne sais que nier.  
Ton premier mot fut Non,  
Qui sera le dernier.

65. *Variété*, p. 223.

66. *Mélange*, p. 184.

67. *Log-book de M. Teste*, p. 59, nouvelle édition.

68. *Variété*, pp. 190 et 189, texte de 1919.

69. *Ibid.*, IV, p. 111, *Discours en l'honneur de Gœthe*, de 1932.

70. *Mélange*, p. 8, 1941.

71. *Moralités (Tel quel)*, t. I, p. 88.

La même œuvre résume son expérience de la vie au moment d'en sortir :

J'en sais trop pour aimer, j'en sais trop pour haïr  
Et je suis excédé d'être une créature.

Mais, au fait, nous étions prévenus depuis longtemps : « Il n'y a pas un grain d'espérance dans toute la substance de M. Teste<sup>72</sup>. »

\* \*

Au fond, ce penseur aux formules tranchantes, volontiers explosives, ne serait-il pas un timide et un hésitant, comme semblent le montrer encore ses transports d'orgueil au cerveau, son goût des paradoxes, l'agitation physique décelée par ses cigarettes continues comme par son parler précipité et confus, l'expression si divisée de sa physionomie ? Il n'a pu se résoudre à reconnaître de l'être en lui-même, encore moins à se plonger dans la conscience de l'Être.

Faute de décision de sa part au moment capital que j'ai cherché à préciser, il se range, lui qui se veut « incommensurable », dans cette foule qui, autour de nous, est en train de se suicider en se coupant des sources permanentes de toute vie, soit par impuissance à assumer la charge d'être, soit par crainte de perdre ce qu'elle appelle son intelligence.

Si Valéry n'avait été que ce penseur replié sur une mortelle blessure, il resterait comme un témoin de cette fin assez lamentable. D'ailleurs un témoin de haute qualité, par l'acuité de certaines analyses, leur nouveauté en Occident, la tension de la conscience et l'art de l'expression. Ce serait un type supérieur de « damné vivant<sup>73</sup> », un damné de luxe, de bien meilleure société que les damnés visqueux qui lui ont succédé dans le « Huis clos » de l'enfer intellectualiste.

Heureusement il ne pensait pas toujours. C'est ce qui a sauvé Valéry poète de Valéry penseur.

GABRIEL GERMAIN.

72. *Lettre de Mme Émilie Teste*, p. 53. On ne voit pas qu'il soit possible de tirer de son œuvre un système cohérent jusqu'au bout, un valéryisme positif, malgré les généreux efforts en ce sens de M. Bémol. T. S. Eliot est allé d'un mot au fond de Valéry : « Son esprit, je crois, était profondément destructeur et nihiliste » (*Paul Valéry vivant*, p. 76).

73. A opposer au « libéré vivant ».

## LA RESPIRATION VOLONTAIRE<sup>1</sup>

Comme on sait, les Orientaux ont développé toutes sortes de méthodes et de pratiques pour fortifier l'influence de la pensée sur le corps, de l'esprit sur la matière. Ils visent à accroître et à enrichir ainsi la personnalité humaine, qui est avant tout une puissance spirituelle, et à intensifier la volonté, expression par excellence du pouvoir conscient et réfléchi, de sa puissance de contrôle et d'action.

Or, parmi ces procédés psycho-physiologiques, la respiration joue un rôle capital, et les Orientaux en ont, de tout temps, reconnu la grande valeur. D'une part, la respiration est une fonction physiologique capitale, nécessaire au maintien de la santé et de l'équilibre nerveux et humoral; d'autre part, tout en étant spontanée et naturelle, elle peut être réglée, contrôlée par la volonté. Elle permet un échange matériel et spirituel continu avec le milieu ambiant, elle dirige la plupart des fonctions et des activités, elle assure une bonne vitalité et apporte à l'organisme quantité d'éléments matériels et énergétiques, des forces psycho-physiologiques inappréciables.

Les Orientaux attribuent à la respiration un pouvoir extraordinaire, quasi surnaturel, qui permet à l'esprit de dominer la matière. La respiration a ainsi un caractère spirituel indiscutable, et son exercice constitue une pratique à la fois hygiénique, médicale et religieuse, presque un rite. Si l'on jette un coup d'œil sur la lin-

<sup>1</sup>. Dr Walter Michel, *La respiration volontaire*, un vol. in-4° de 234 pp., Librairie Maloine, Paris, 1951.



guistique, on se rend compte, que dans la plupart des langues indo-européennes le même terme désigne aussi bien l'inhalation d'air que le souffle et l'esprit.

Bien des religions et des philosophies orientales et même occidentales recommandent les exercices respiratoires réguliers et systématiques. C'est surtout le Yoga qui les enseigne et les pratique et qui leur attribue une valeur éducative et spirituelle incontestable.

La médecine occidentale, rationaliste, positiviste et matérialiste en grande partie, a longtemps négligé cette méthode, hygiénique et thérapeutique, à la fois intéressante, utile et simple. C'est seulement ces vingt à trente dernières années que la science médicale s'est rapprochée des méthodes empruntées à l'Orient et a étudié entre autres l'influence et les effets multiples de la respiration correctement pratiquée. Nous devons savoir gré au Dr W. Michel (Genève-Fribourg) d'avoir résumé dans son ouvrage si instructif toutes les expériences et les observations faites en ce domaine et de nous présenter ainsi en une vue synoptique large et claire le problème de la respiration considéré sous l'angle scientifique, chimique, physiologique, médical et thérapeutique. Ainsi on peut se rendre compte comment la science occidentale rejoint et complète la sagesse orientale et confère aux procédés qu'elle emploie une assise solide et sérieuse. On peut dire que les savants occidentaux et les sages bouddhistes et hindous arrivent par des voies différentes à des résultats analogues, sinon identiques, et c'est là un fait réjouissant aussi bien pour les hommes de science et les praticiens que pour les malades et tous ceux qui ont à cœur de jouir d'une bonne santé et d'une maîtrise psycho-physique stable et sûre.

\* \*

Avant d'analyser plus en détail les effets physico-chimiques, physiologiques et thérapeutiques de la respiration volontaire, disons ici brièvement en quoi elle consiste.

Le principe c'est, répétons-le, de contrôler consciemment et d'une manière réfléchie l'inspiration et l'expiration, d'en régler à volonté la durée, la profondeur, l'intensité. Une erreur qu'on commet souvent, c'est de croire qu'il faut respirer le plus rapidement possible. Ce serait une faute d'autant plus grave qu'elle entraîne

des conséquences fâcheuses pour la santé et les fonctions du corps. Une respiration rapide, haletante, fatigue l'organisme et est toujours superficielle. Les résultats qu'on atteint ainsi sont exactement opposés à ceux qu'on se propose d'obtenir.

La respiration volontaire doit, au contraire, être lente, profonde et régulière. Elle comprend quatre temps, l'inspiration et l'expiration séparées l'une de l'autre par une période de rétention de l'air et une courte période d'arrêt postexpiratoire. Ce sont surtout les trois premières phases qui importent. Leur durée varie d'après la constitution individuelle, l'état de santé ou de maladie, l'équilibre intérieur, le degré d'entraînement du sujet. Au début, l'inspiration est d'environ trois secondes, l'expiration de trois à quatre secondes et la période de rétention de six secondes environ. Puis, au fur et à mesure que l'individu s'entraîne et s'adapte, la durée de ces phases s'allonge et peut comporter au bout d'un certain temps 9, 9, 10 et 24 secondes environ. Bien entendu, il n'y a dans tous ces chiffres aucune règle fixe; tout est affaire de dosage et de nuances.

Les exercices respiratoires peuvent être pratiqués [assis, couché, debout, etc.] en diverses positions et de différentes manières, selon les écoles et les auteurs. Voici le procédé que préconise le Dr Michel.

Dans le premier exercice, le sujet est assis droit et immobile; il inspire et expire profondément une douzaine de fois. Cet exercice qu'on pratique matin et soir à jeun permet de rééduquer les fonctions respiratoires.

Dans un second exercice, on se bouche d'abord la narine droite; on aspire lentement par la narine gauche, puis on expire par l'autre narine. On renverse ensuite l'ordre des narines, en respirant par la narine droite et en expirant par la narine gauche. Par là, on s'habitue à respirer très lentement, ce qui favorise un déplissement graduel et harmonieux des alvéoles pulmonaires.

Enfin, le troisième exercice se pratique comme le précédent, mais on y intercale un temps d'arrêt ou de rétention entre l'inspiration et l'expiration.

Il convient de ne passer d'un type d'exercice au suivant que lorsque le précédent a été bien pratiqué pendant un certain temps, c'est-à-dire quand il est devenu en quelque sorte habituel, automatique. On doit s'entraîner lentement et ne pas dépasser une dizaine ou une douzaine de respirations.

Il est possible de combiner la pratique des respirations volontaires avec des exercices gymnastiques réguliers, bien adaptés et correctement dosés. D'autre part on peut associer la spirométrie (traitement par la respiration) avec des cures d'air et de soleil diverses qui en accentuent ou en nuancent les effets et qui ont souvent des indications analogues.

Nous ne saurions analyser toutes les modalités du procédé respiratoire et nous nous contentons de souligner ici qu'il doit être pratiqué régulièrement pendant quelques minutes matin et soir, éventuellement aussi au milieu de la journée, et qu'il exige, au début du moins, un contrôle médical minutieux.

\*  
\*  
\*

Quels sont les effets de cette respiration volontaire (ou profonde)? Pour bien les comprendre, il faut songer que c'est un processus complexe, à la fois mécanique, physique et chimique. Il existe en effet une respiration extérieure (ou ventilation pulmonaire) consistant dans l'inhalation d'air frais par le travail régulier de tout l'appareil respiratoire (nez et rhinopharynx, trachée, bronches, alvéoles pulmonaires) et l'exhalation d'air vicié amené dans les poumons par le sang veineux des artères pulmonaires, et d'autre part une respiration intérieure ou tissulaire, grâce à laquelle les cellules du corps peuvent absorber les éléments nutritifs et énergétiques de l'air inspiré, et libérer des déchets gazeux, produits par l'activité des organes, en les éliminant dans le sang. La veine pulmonaire et les artères (non comprise l'artère pulmonaire), transportant l'air frais inhalé depuis les poumons jusque dans tous les tissus et cellules du corps et les veines (sauf la veine pulmonaire) et l'artère pulmonaire qui charrient les produits de combustion depuis les organes jusqu'aux poumons, sont les vecteurs et instruments indispensables de ce double travail.

On voit ainsi que la respiration a un double aspect : physique d'une part, puisqu'elle consiste en un transport et un échange constants d'éléments gazeux, chimique d'autre part, car elle fournit aux cellules certains « aliments » contenus dans l'air et les débarrasse de produits toxiques. Ce sont, comme on sait, l'oxygène ( $O_2$ ), gaz vivifiant, nutritif et dynamogène au premier chef, et l'anhydride carbonique ( $CO_2$ ), un des produits principaux du travail intracellulaire. Nous reviendrons encore plus loin sur le rôle

respectif de chacun de ces deux gaz. Notons cependant que l'air contient en outre d'autres gaz et éléments qui, sans jouer de rôle aussi essentiel dans l'organisme, ne doivent cependant pas être sous-estimés. Ce sont l'azote, contenu pour 4/5 dans l'atmosphère et qui intervient dans le métabolisme (échanges intracellulaires), les gaz inertes tels que l'hélium, l'argon, etc., enfin des poussières minérales qui, si elles sont assez abondantes, comme c'est le cas dans les agglomérations urbaines, peuvent exercer une influence nocive sur l'appareil respiratoire et, indirectement, sur le reste de l'organisme.

Enfin l'air total comme tel a aussi une grande importance. Il faut relever en outre que la présence d'acides volatils dans certains milieux — par exemple au voisinage de volcans, d'usines, etc. — peut se montrer très salubre, de même que l'air marin.

La quantité d'air inspiré a aussi son intérêt et son importance. Elle varie selon le milieu, le poids du corps, sa structure, sa position, selon l'activité et la mentalité de l'individu. L'inspiration normale amène en moyenne 500 cm<sup>3</sup> d'air. Grâce à l'inspiration profonde, on y ajoute généralement 1000 à 1500 cm<sup>3</sup> d'air supplémentaire. Si l'on inspire normalement et que l'expiration qui suit est profonde, on expulse 2000 cm<sup>3</sup> d'air, soit les 500 cm<sup>3</sup> d'air normaux et 1500 cm<sup>3</sup> d'air de réserve. L'inspiration et l'expiration profondes permettent d'éliminer 4000 cm<sup>3</sup> d'air, correspondant à la capacité vitale. Celle-ci s'accroît peu à peu avec l'entraînement. Il reste alors encore dans les poumons environ 1200 cm<sup>3</sup> d'air résiduel. Bien entendu, tous ces chiffres varient avec l'état de santé ou de maladie, la constitution, etc.

Ajoutons ici quelques mots sur l'anatomophysiologie de l'appareil respiratoire. Le rhinopharynx et particulièrement le tissu lymphatique et les amygdales jouent un rôle dans la défense de l'organisme. Toutes les voies aériennes supérieures ont, entre autres, pour tâche de réchauffer et d'humidifier l'air inspiré. Les parois bronchiques ont une fonction mécanique et protectrice contre les agents microbiens. Les poumons renferment deux éléments particulièrement intéressants et utiles à connaître : les cellules migratrices ou cellules à poussière qui retiennent les corps étrangers et liquéfient la fibrine coagulée du plasma sanguin, les fibres collagènes et élastiques sur le pourtour des bronches et des veines qui interviennent constamment dans le déplissement des alvéoles au moment de l'inspiration. Le poumon entretient aussi des cor-

relations nerveuses étroites avec le reste de l'arbre respiratoire, l'appareil digestif et d'autres organes. Enfin les plèvres participent également à la respiration. Leur fonction normale dépend d'un bon fonctionnement du diaphragme.

Ajoutons ici que l'acte respiratoire est réglé d'abord par les nerfs innervant les bronches et les poumons — l'influx sensitif étant formé par l'extension ou la compression des alvéoles, etc. —, puis chimiquement par la teneur du sang en  $\text{CO}_2$ , qui stimule les centres respiratoires de la moelle allongée, enfin mécaniquement par élasticité des fibres péribronchiques et autres, dont nous venons de parler.

Pour bien saisir l'influence de la respiration volontaire sur la santé et l'équilibre physique, il faut se rendre compte des connexions internes qui existent entre la respiration extérieure et intérieure, et les diverses fonctions corporelles. Considérons-les brièvement les unes après les autres.

L'inspiration et l'expiration agissent d'abord directement sur la circulation. La première entraîne une diminution de pression dans la cage thoracique, une augmentation de pression dans la cavité abdominale; il en résulte un afflux du sang de l'abdomen vers le thorax. La seconde a un effet exactement contraire et détermine un courant sanguin en sens opposé. Ce double mouvement active ainsi continuellement la circulation, non seulement dans les cavités thoracique et abdominale, mais aussi vers le bassin et les extrémités. Le travail du cœur est aussi intensifié : il y a afflux de sang vers le cœur gauche au moment de l'inspiration et mouvement contraire lors de l'expiration.

Les changements de pression intrathoracique influencent les extrémités nerveuses du sinus carotidien et de la crosse aortique, qui règlent à leur tour la pression artérielle.

La pression sanguine varie ainsi avec la respiration; il est possible également que des influences nerveuses se fassent sentir ici.

D'autre part, rappelons que ce sont le sang et les vaisseaux qui sont les moyens de propagation par excellence des gaz respiratoires. L'état du sang, sa teneur en hémoglobine, la matière colorante sanguine qui sert de vecteur à l'oxygène, avec lequel elle forme l'oxyhémoglobine, et à l'anhydride carbonique, jouent un rôle déterminant. Une respiration profonde, en amenant une quantité supplémentaire d' $\text{O}_2$ , peut compenser en partie la carence en

hémoglobine ou un manque de globules rouges. La respiration dirigée sur l'inspiration et la rétention d'air inspiré soulagent le cœur et augmentent la diurèse<sup>2</sup>. L'inspiration profonde corrige les effets de l'oxydation anormale de l'hémoglobine; la respiration profonde agit de même sur une réduction anormale de l'hémoglobine.

On peut se rendre compte indirectement de l'action de la respiration profonde sur la fonction circulatoire en considérant les effets du manque d'oxygène. On a remarqué par exemple que la respiration prolongée à travers un masque à gaz entraîne souvent des troubles cardiaques et circulatoires, et certains cas d'angine de poitrine reconnaissent cette origine. Il peut aussi en résulter des arythmies<sup>3</sup> cardiaques et un infarctus<sup>4</sup> du myocarde (par manque d'oxygénation de cet organe).

Nous avons parlé tout à l'heure de l'importance de la période d'arrêt dans le rythme cardiaque. En effet l'inspiration, même prolongée, ne suffit pas. Il faut, en outre, que l'oxygène inspiré ait le temps de pénétrer dans le sang artériel et d'arriver en quantités assez grandes jusqu'à toutes les cellules du corps; c'est pourquoi la période de rétention doit être suffisamment prolongée.

Passons aux interrelations entre la respiration et les fonctions digestives. Celles-ci sont également complexes, de nature physique et chimique. La respiration agit d'abord par voie mécanique et nerveuse sur les mouvements péristaltiques de l'estomac et de l'intestin — ainsi que des organes annexes. Elle régularise leur activité, stimule et tonifie leur musculature lisse. Il faut y ajouter l'effet mécanique direct du piston diaphragmatique.

D'autre part, l'action de la respiration est chimique. Elle influence la composition du milieu intérieur, du sang et des humeurs. Pour comprendre ce fait, considérons de plus près les phénomènes de la respiration tissulaire. Au moment de l'inspiration, l'hémoglobine se charge d'oxygène avec lequel elle se combine et qu'elle transporte vers les cellules. Puis l'oxyhémoglobine est réduite, et l'hémoglobine se charge de l'anhydride carbonique pour l'amener vers les poumons. On peut dire que le rythme de la respiration, la présence et l'absence alternées d'oxygène permettent l'absence et la présence du gaz carbonique. C'est ainsi qu'en alternant la

2. Élimination de l'urine.

3. Troubles du rythme.

4. Infiltration d'un tissu non vascularisé par du sang.

présence d'O<sub>2</sub> et de CO<sub>2</sub>, l'hémoglobine et la respiration règlent la réaction absolue du sang, son degré d'acidité (exprimé par la fonction PH). La fixation d'oxygène au niveau des alvéoles et sa libération au niveau des tissus, de même que la fixation du CO<sub>2</sub> dans les tissus et sa libération dans les poumons, dépendent de la tension (c'est-à-dire de la pression ou force expulsive et propulsive) de chacun de ces gaz dans le sang, de leur baisse ou de leur élévation par rapport au milieu ambiant : or la tension de l'oxygène est déterminée, à son tour, par le degré d'acidité du sang. On a trouvé, par des investigations approfondies, que, toutes conditions extérieures étant égales, le PH sanguin et le CO<sub>2</sub> alvéolaire sont constants, et cela grâce à la présence dans le sang de réserves alcalines, de bicarbonates alcalins (de soude en particulier) qui jouent le rôle de tampon protecteur, empêchant aussi bien une hyperacidité qu'une hyperalcalose de se produire. L'altitude, la température, l'hydratation, bien des maladies, la nourriture, les remèdes, le travail, les soucis modifient provisoirement le PH, mais le seul moyen de le transformer d'une façon durable, c'est la respiration volontaire.

Après cette longue digression biochimique, considérons à nouveau l'influence de la respiration sur les fonctions digestives et sur la nutrition.

On sait que l'acide chlorhydrique sécrété par l'estomac est en rapport avec l'acidité générale des humeurs. Si l'estomac sécrète de plus grandes quantités d'acide, il y a tendance à l'alcalose. Les fortes déchlorhydrations par diarrhées, vomissements ou sueurs profuses entraînent une diminution de l'acidité chlorhydrique (HCE) gastrique et une augmentation de l'acidité. Ce qui nous intéresse davantage ici, c'est le fait qu'une forte ventilation pulmonaire diminue la quantité d'HCE gastrique. Elle agit surtout sur l'acidose qu'elle règle et modère, et influence ainsi l'acidité gastrique comme l'alcalinité intestinale.

Elle intervient également dans les processus de nutrition. Ceux-ci présupposent une teneur suffisante des tissus, des humeurs et du sang en oxygène, qui dépend à son tour d'un apport suffisant et prolongé de ce gaz au moyen de la ventilation pulmonaire. On a constaté que ce sont les hydrates de carbone<sup>6</sup> qui profitent le mieux de l'oxygène inhalé, car ils sont complètement brûlés et

transformés dans les conditions normales en eau et en anhydride carbonique. Si l'individu fournit un effort musculaire intense et prolongé, il se forme à la longue dans les muscles et dans le sang des substances de déchets, en particulier de l'acide lactique produit de désintégration incomplète des hydrates de carbone. Seul un apport abondant d'oxygène au moyen de la respiration volontaire permet d'éliminer cet acide en le transformant en eau et en  $\text{CO}_2$ . La respiration réalise l'oxydo-réduction continue grâce à laquelle la cellule utilise pleinement le glycose (sucre de raisin).

Les protéines<sup>6</sup> et les graisses sont moins bien utilisées dans les conditions normales. Aussi, les obèses, par exemple, présentent des déficiences du métabolisme que seule une respiration profonde permet de combattre efficacement, non seulement en activant la circulation, mais aussi en favorisant une transformation et, par suite, une utilisation satisfaisante des graisses.

Parmi les autres substances qui interviennent dans les échanges intercellulaires, il faut signaler surtout les vitamines qui jouent le rôle de ferments et favorisent, activent bien des processus physiologiques, entre autres les oxydations cellulaires et le métabolisme interne. De ce point de vue leur travail ne peut que profiter de la respiration volontaire qui leur fournit, entre autres, l'oxygène nécessaire. Ce sont surtout les vitamines C (acide ascorbique),  $\text{B}_2$  (aneurine) et  $\text{B}_3$  (lactoflavine et nicotylamide) qui interviennent dans les échanges intercellulaires et dont la carence peut être, en partie au moins, compensée par la spirothérapie (traitement par la respiration).

On peut rapprocher les vitamines des hormones (sécrétions internes de certaines glandes). La plus intéressante à considérer ici, c'est la thyroïde qui agit directement sur le métabolisme basal, c'est-à-dire sur l'absorption d'oxygène et l'élimination d'anhydride carbonique par les organes et les tissus. L'administration de certaines préparations, telles que la thyroéoglobuline, la thyroxine, etc., agit sur la respiration qu'elle stimule, active les oxydations, augmente le métabolisme basal; il en est de même de l'implantation expérimentale (greffe) de parties de la glande; enfin le métabolisme basal et tous les processus biochimiques sont accrus dans les états hyperthyroïdiens (de suractivité thyroïdienne), tels que la maladie

6. Albumines, substances complexes contenant de l'azote et d'origine avant tout animale.



de Basedow. Inversement, l'ablation de la glande et les états d'insuffisance thyroïdienne (crétinisme, myxœdème) entraînent une diminution de toutes les combustions. Une épreuve intéressante permet de se rendre compte du rôle de la thyroïde dans les processus respiratoires. C'est celle de l'« apnée volontaire ». On détermine la durée de temps pendant laquelle un homme peut suspendre sa respiration; cette période est de 20 à 25 secondes chez un individu normal non entraîné et peut augmenter chez les sujets exercés, les bons nageurs par exemple. Elle s'abaisse considérablement chez les basedowiens et s'élève chez les myxœdémateux.

Quant aux autres glandes endocrines (à sécrétion interne), leurs rapports avec la respiration sont moins nettement visibles, mais sont cependant indiscutables; c'est le cas surtout de l'hypophyse, des surrénales et des glandes génitales, dont les fonctions sont en connexion avec le degré d'acidité (PH) du sang.

Enfin, il convient de noter les relations entre la respiration et la peau d'une part, entre la respiration et les reins d'autre part.

En ce qui concerne la première, elle a des fonctions d'absorption et d'élimination importantes; elle contribue à régler la température et l'humidité du corps en éliminant de la chaleur, de l'air, des sels organiques et inorganiques. Son activité dépend en grande partie de l'acidité des humeurs qu'elle influence également. On peut parler d'une respiration cutanée qui complète la respiration pulmonaire.

Les reins, pour leur part, sont des organes d'excrétion complémentaires des poumons. Ils évacuent les déchets liquides non gazeux du métabolisme, les produits azotés et autres non éliminés par les poumons, et contribuent aussi à maintenir un équilibre acido-basique; ils contrôlent la chimie du sang et collaborent ainsi avec les poumons. La production d'urée et d'ammoniaque dans les reins va généralement de pair avec la production d'alcalins et de gaz carbonique. La respiration confère au sang l'équilibre colloïdal (les colloïdes sont des substances non cristallines, ne se dissolvant pas dans l'eau, où elles forment des suspensions gélatineuses), grâce auquel les albumines et les substances minérales gardent l'homogénéité et l'intégrité qui assurent l'équilibre du métabolisme azoté.

Si la collaboration entre les poumons et les reins est troublée, ce sont ces derniers qui en subissent les premiers les conséquences fâcheuses.

\*  
\*\*

Ainsi, on peut dire que la respiration est en connexion plus ou moins étroite avec la plupart des fonctions corporelles. Elle fournit à l'organisme l'oxygène et l'énergie dont il a besoin, régularise son équilibre humoral et nerveux, favorise les combustions organiques, stimule les échanges nutritifs, assure une bonne hématoxémie (artérialisation du sang veineux), et établit ainsi la qualité et la quantité des globules rouges, accroît la vitalité des humeurs, distribue la masse sanguine dans les régions et les organes où elle est nécessaire, selon leurs besoins et leur état fonctionnel. L'apport régulier d'oxygène en quantités suffisantes et l'élimination continue d'anhydride carbonique, grâce à la respiration volontaire, permettent de prévenir et de combattre souvent très efficacement bien des troubles fonctionnels, nerveux, et même parfois organiques. D'autre part, cette respiration agit aussi sur l'état psychique et est pour l'organisme physique et moral une source de force, d'équilibre, de paix et de joie. Elle permet à l'homme de faire de l'entraînement sportif, moyen d'éducation de l'intelligence et du caractère, de la volonté et de la maîtrise de soi-même.

Chacun des temps de l'acte respiratoire a — insistons-y encore une fois — son importance et son utilité. L'inspiration profonde et lente amène dans les alvéoles pulmonaires une quantité abondante d'air, et par suite d'oxygène; le temps d'arrêt ou de rétention suffisamment prolongé permet une hématoxémie profonde, une absorption de l'air inspiré par le sang et plus particulièrement par l'hémoglobine, condition préliminaire essentielle à une bonne aération des tissus, enfin l'expiration profonde évacue de grandes quantités d'air vicié et en facilite ainsi le renouvellement dans les tissus et les cellules.

La physiologie confirme les données empiriques, pressenties depuis longtemps par les philosophes et les sages orientaux. Elle prouve clairement, objectivement que l'air est un élément essentiel de vie, de santé, de force et d'équilibre, que l'activité de toutes les cellules et de tous les tissus dépend de son renouvellement régulier et continu. Certes, on sait depuis très longtemps que la respiration est une des fonctions maîtresses de tout organisme animal et végétal; cependant, c'est grâce aux investigations les plus récentes de la science physiologique qu'on saisit de près toutes les connexions étroites qui la relient au métabolisme interne et à l'activité de tous les organes.



Il est temps d'examiner brièvement les indications de la spiropothérapie (il n'y a pas de contre-indications). Ce sont d'abord, bien entendu, les affections de l'appareil respiratoire qui en bénéficient, et parmi elles l'emphysème (dilatation exagérée et permanente des alvéoles pulmonaires avec rigidité de la cage thoracique) et la tuberculose chronique. Dans la première de ces deux affections, on applique une sangle ou une ceinture thoracique aux malades, de façon à obtenir une expiration lente; l'inspiration n'est pas suivie d'un moment de rétention, en revanche, à l'expiration succède un temps d'arrêt. Par ce mouvement forcé, on obtient un relâchement du tonus des fibres élastiques. En ce qui concerne la tuberculose, la spiropothérapie s'allie aisément à la cure d'altitude ou de mer. La respiration volontaire augmente l'hématose et le pouvoir bactéricide du sang; elle favorise aussi l'élimination des toxines. On a également recommandé la spiropothérapie dans bien des pleurésies chroniques et leur séquelles (suites).

Une seconde série d'indications, ce sont les maladies cardiovasculaires et les troubles circulatoires les plus divers. La respiration volontaire régularise le rythme du cœur, combat efficacement les spasmes et relâchements vasculaires, les hyper- ou hypotrophies (augmentations ou diminutions de volume) du muscle cardiaque, les crises d'angine de poitrine et d'asthme cardiaque et bien d'autres désordres consécutifs à des anomalies de la pression sanguine. Comme nous l'avons déjà dit, la respiration volontaire agit mécaniquement et chimiquement sur le cœur et la circulation.

Un troisième groupe d'indications comprend les troubles fonctionnels et organiques du tractus digestif. Il s'agit particulièrement des anomalies du tonus et du péristaltisme gastro-intestinal : spasmes, ptoses<sup>7</sup>, atonies, etc. Les catarrhes et troubles moteurs des voies biliaires, les stases<sup>8</sup> du foie et des autres glandes annexes sont aussi favorablement influencés. Il en est de même de bien des constipations spastiques atoniques. La respiration volontaire fortifie la musculature lisse et rétablit son excitabilité et sa conductibilité automatiques.

7. Descendues par relâchements des ligaments.

8. Ralentissement du courant.

Signalons ensuite les affections des reins — inflammations aiguës ou chroniques, troubles sécrétoires avec ou sans calculose, anomalies de la diurèse. La respiration volontaire agit soit en déchargeant les reins, soit par l'intermédiaire de la circulation, soit enfin par action neuro-végétative.

Les maladies du sang et du métabolisme, le diabète, l'obésité, les rhumatismes, etc., bénéficient également de la spirothérapie qui active toutes les fonctions du corps, combat les stases et stimule l'hématose et la circulation.

Il en va de même de bien des déficiences du système nerveux central ou sympathique, telles que spasmes, insomnies, asthénies, dépressions, irritabilité, névroses, etc. La respiration volontaire crée un nouvel équilibre nerveux, tonifie les nerfs et les centres, régularise leurs fonctions.

Mentionnons enfin les troubles de la grossesse (vomissements incoercibles, etc.), les désordres génitaux (dysménorrhées<sup>9</sup>, métrorragies<sup>10</sup>, etc.), les dermatoses d'origine humorale (urticaire, eczéma, psoriasis, lichen, etc.), certaines maladies allergiques (par hypersensibilité) telles qu'asthme, fièvre des foins; enfin la respiration volontaire favorise la cicatrisation des plaies opératoires en accroissant leur vascularisation.

On voit que la spirothérapie ouvre à la médecine, à l'hygiène et à la thérapeutique de nouveaux et vastes horizons. On ne saurait la comparer aux méthodes chimio- ou physiothérapeutiques connues, car elle repose essentiellement sur des fondements physiologiques et naturels. Elle consiste à activer et à entraîner de façon régulière et systématique une fonction du corps qui, abandonnée à elle-même et insuffisamment développée, n'exerce pas sur l'ensemble de l'organisme physique et mental l'influence capitale, équilibrante et tonifiante qu'elle est appelée à déployer. On peut dire que les Orientaux ont vu juste quand ils ont insisté sur la nécessité d'entraîner la respiration et lui ont attribué bien des vertus curatives, prophylactiques, pédagogiques et même morales; les investigations de la science moderne n'ont fait que confirmer les intuitions empiriques de ces sages et de ces philosophes.

Dr W. BISCHLER.

9. Règles douloureuses.

10. Hémorragies utérines en dehors des règles.

**APPENDICE**



## LE YOGA ET LA PSYCHANALYSE

*A plus d'une reprise, il est arrivé que l'on ait associé le yoga à la psychanalyse, et certains psychologues occidentaux se sont efforcés de rechercher entre eux des points de contact, considérant le yoga comme l'ancêtre des techniques modernes de la psychologie analytique sous toutes ses formes. Quelques-uns ont même voulu construire de toutes pièces un synchrétisme englobant des méthodes prises chez l'un et chez l'autre. D'autres cependant<sup>1</sup> ont sérieusement mis en garde les trop zélés simplificateurs qui, dans une hâte de néophytes, voudraient rabaisser une science de l'esprit à une investigation des plus basses régions de la subconscience. Il ne manque pas d'intérêt de donner l'opinion d'un maître hindou en cette matière. Nous la trouvons chez Shrî Aurobindo :*

Je trouve difficile de prendre les psychanalystes au sérieux quand ils essayent de sonder l'expérience spirituelle à la lueur vacillante de leurs lampes de poche; et cependant on devrait peut-être le faire, car le demi-savoir est peut-être un grand obstacle à la venue à la surface de la vérité. Cette nouvelle psychologie me fait l'effet d'enfants qui apprendraient un alphabet sommaire et pas très adéquat, et qui triompheraient en juxtaposant l'A.B.C. du subconscient avec le mystérieux super-ego souterrain et en imaginant que leur premier livre de débuts obscurs : b, a, ba, est le cœur même de la réelle connaissance. Ils regardent de bas en haut et expliquent les lumières les plus hautes par les obscurités inférieures; mais les fondements de ces choses sont en haut et non en bas. Le supraconscient, et non subconscient, est le vrai fondement de tout. On ne peut trouver la signification du lotus en analysant les secrets de la vase où il pousse; son secret doit être trouvé dans l'archétype céleste du lotus qui s'épanouit à jamais dans la lumière d'en haut. De

1. Par exemple C. G. Jung. Cf. *Le Yoga et l'Occident*, in *Approches de l'Inde*, Éd. Cahiers du Sud, Paris, 1950, p. 350.

plus, le champ que ces psychologues ont choisi pour eux-mêmes est pauvre, obscur et limité : vous devez connaître le tout avant de pouvoir connaître la partie, et le supérieur avant de pouvoir vraiment comprendre l'inférieur. Telle est la promesse de la plus grande psychologie qui attend son heure, et devant laquelle ces pauvres tâtonnements disparaîtront sans aboutir à rien.



La psychanalyse de Freud est la dernière chose que l'on devrait associer au yoga. Elle se saisit d'une certaine partie de la nature, la plus sombre, la plus périlleuse, la plus malsaine : la région subconsciente du vital inférieur, isole ses phénomènes les plus morbides et leur attribue une action hors de toute proportion avec leur vrai rôle dans la nature. La psychologie moderne est une science dans l'enfance, à la fois inconsidérée, maladroite et mal ébauchée. Comme dans toute science au début, le mental humain se livre ici sans contrainte à son habitude universelle de se saisir d'une vérité partielle ou locale, de la généraliser indûment et d'essayer d'expliquer tout un champ de la nature en ses termes étroits. De plus, l'exagération attribuée aux complexes sexuels réprimés est un mensonge dangereux; elle peut avoir une influence néfaste et tend à rendre le mental et le vital, non pas moins, mais plus foncièrement impurs qu'auparavant.

Il est vrai que le subliminal est la partie la plus importante de la nature humaine et qu'il contient le secret des dynamismes invisibles qui expliquent ses activités de surface. Mais le subconscient vital inférieur qui est tout ce que la psychanalyse de Freud semble connaître (et elle ne connaît de cela que quelques coins mal éclairés) n'est rien de plus qu'une portion bornée et très inférieure de l'ensemble subliminal. Le moi subliminal se tient en arrière et soutient tout l'homme superficiel; il contient un mental plus large et plus efficace derrière le mental de surface, un vital plus vaste et plus puissant derrière le vital de surface, une conscience physique plus subtile et plus libre derrière l'existence corporelle de surface. Et au-dessus d'eux il s'ouvre à des régions supraconscientes supérieures, de même qu'il s'ouvre au-dessous d'eux à des régions subconscientes inférieures. Si l'on veut purifier ou transformer la nature, il faut s'ouvrir au pouvoir de ces régions supérieures, s'élever jusqu'à elles et par elles changer à la fois l'être subliminal et celui de surface. Même cela doit être fait avec soin, pas prématurément ni imprudemment, en suivant une direction supérieure et en gardant la bonne attitude; car autrement la force attirée peut être trop forte pour le cadre d'une nature obscure et faible. Mais commencer par ouvrir le subconscient inférieur, en risquant de soulever tout ce qui est malpropre et obscur en lui, c'est sortir de son chemin pour s'attirer des tourments. D'abord, on doit rendre le mental supérieur et le vital forts, fermes et pleins de la lumière et de la paix d'en haut; ensuite,



on peut ouvrir le subconscient et même se plonger en lui, avec plus de sécurité et quelque chance d'un changement rapide et heureux.

... pour rejeter quoi que ce soit de l'être, on doit d'abord en devenir conscient, avoir une claire expérience intérieure de son action, et découvrir sa place réelle dans les œuvres de la nature. Alors on peut agir sur lui pour l'éliminer si c'est un mouvement néfaste, ou le transformer si c'est seulement une dégradation d'un mouvement supérieur et vrai. C'est cela ou quelque chose de ce genre qu'on a essayé grossièrement et improprement, avec une connaissance rudimentaire et insuffisante, dans le système de la psychanalyse.

Soulever les mouvements inférieurs jusque dans la pleine lumière de la conscience, afin de les connaître et de s'occuper d'eux, est un procédé inévitable : un changement ne peut s'accomplir sans cela. Mais on ne peut réussir vraiment que si une lumière et une force supérieures sont à l'œuvre pour surmonter, plus ou moins vite, la force de la tendance offerte à la transformation. Bien des gens, sous prétexte d'« expérience », non seulement soulèvent le mouvement adverse, mais le soutiennent de leur consentement, au lieu de le rejeter, trouvent des justifications pour le prolonger ou le répéter, et ainsi jouent avec lui, se plaisent à son retour et l'éternisent; ensuite, quand ils veulent s'en débarrasser, il a une telle emprise sur eux qu'ils se trouvent impuissants dans ses griffes et ne peuvent être libérés que par un terrible conflit ou une intervention de la Grâce divine.

... aucune partie n'est plus ignorante, plus périlleuse, plus déraisonnable, plus obstinée dans ses répétitions que le subconscient vital inférieur et ses mouvements. Le soulever prématurément ou mal à propos par l'expérience, c'est risquer de baigner aussi les parties conscientes dans son flot sombre et sale, et ainsi d'empoisonner le vital tout entier et même la nature mentale. On devrait donc toujours commencer par une expérience positive, non par une négative, et faire descendre dans les parties de l'être conscient qui sont à changer quelque chose de la nature divine; c'est seulement quand ceci a été fait suffisamment, et qu'il y a une ferme base positive, qu'on peut avec sécurité faire lever les éléments adverses cachés dans le subconscient, afin de les détruire et de les éliminer par la puissance de la tranquillité, de la lumière, de la force et de la connaissance divines.

(*Les Bases du Yoga*, Paris, 1945, pp. 201-205, *passim*.)

## BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

*Nous nous proposons de ne signaler dans cette bibliographie que les ouvrages plus facilement accessibles et les plus sûrs.*

MIRCEA ELIADE : *Yoga, Essai sur les origines de la mystique indienne*. Paris, Geuthner, 1936. Contient une bibliographie essentielle des ouvrages sur le Yoga. Une nouvelle édition revue et complétée de ce livre de base est en préparation.

IDEM. : *Techniques du Yoga*. Paris, Gallimard, 1948.

ALAIN DANIELOU : *Yoga, méthode de réintégration*. Paris, L'Arche, 1951. Contient une bonne bibliographie des principaux traités sanscrits de yoga.

SWAMI SIDDHESWARANANDA : *La Méditation selon le yoga-védanta*. Paris, Maisonneuve, 1942.

LAMA KASI DAWA SAMDUP et Dr W. Y. EVANS-WENTZ : *Le Yoga tibétain et les doctrines secrètes* (version française de Marg. La Fuente). Paris, Maisonneuve, 1938.

SRI AUROBINDO : *La Synthèse des Yogas*. Paris, Maisonneuve, 1939.

*On trouve de bonnes études sur le Yoga dans plusieurs ouvrages traitant de la philosophie indienne, notamment dans :*

HEINRICH ZIMMER : *Les Philosophies de l'Inde*. Paris, Payot, 1953.

PAUL MASSON-OURSSEL : *Esquisse d'une histoire de la philosophie indienne*. Paris, 1923.

RENÉ GROUSSET : *Les philosophies indiennes*. Paris, Desclée de Brouwer, 1930.

*En anglais et en allemand il existe de nombreux ouvrages traitant du Yoga. Nous ne pouvons songer à les citer. Nous mentionnerons pour ceux qui voudraient une description détaillée du Hatha yoga, le livre du même nom par Theos Bernard, Londres, Rider, 1951. Sur le Yoga tantrique, les ouvrages d'Arthur Avalon, chez Luzac et Co., Londres.*

*Signalons une revue internationale d'études scientifiques sur le Yoga : Yoga, Internationale Zeitschrift für wissenschaftliche Yoga-Forschung, 1951, Marburg. Cette remarquable publication n'a malheureusement connu qu'un seul numéro.*

*Il n'existe malheureusement aucune bonne traduction française des Yoga Sûtra de Patanjali ni d'aucun autre traité classique. En anglais on peut avoir recours aux traductions approximatives, mais suffisantes, de Gangādātha Jha : The Yoga-Darshana, comprenant les sâtras de Patanjali avec le commentaire de Vyāsa et le traité Yoga-sāra-saṅgraha de Vijnāna Bhikṣu (Madras, 1935).*

*Il n'est pas inutile de consulter également les upanishads traitant du Yoga. Elles ont été traduites en anglais par T. R. Srinavas Ayyangar sous le titre : The Yoga Upanishads, Madras, 1952 (nouvelle édition révisée).*

# TABLE DES MATIÈRES

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction : JACQUES MASUI : <i>Yoga, science de l'homme intégral ?</i> .....	VII
---	-----

## I

### Études générales

PAUL MASSON-OURSSEL : <i>Le Yoga — ce qu'il n'est pas; ce qu'il est; ce qu'il peut devenir</i> .....	3
MIRCEA ELIADE : <i>Le problème des origines du Yoga</i> .....	11
FRITHJOF SCHUON : <i>Le Yoga comme principe spirituel</i> .....	21
JACQUES MASUI : <i>Les différentes formes du Yoga et leurs buts</i> ..	33
RENÉ GUÉNON : <i>Kundalini-yoga</i> .....	46
J. EVOLA : <i>Les instruments de la réalisation dans le tantrisme</i> ..	59
ANDRÉ MIGOT : <i>Yoga bouddhique et techniques tantriques tibétaines</i> .....	75
MIRCEA ELIADE : <i>Chamanisme et techniques yogiques indiennes</i> ..	98
THÉRÈSE BROUSSE : <i>Psycho-physiologie de Yoga et problèmes d'hygiène mentale</i> .....	116
ALAIN DANIELOU : <i>Le Yoga de l'âge des conflits</i> .....	128

## II

### Textes

<i>Advayā Tārakā Upanishad</i> .....	143
<i>Dhyāna Bindou Upanishad</i> .....	151

## III

## Influences et similitudes

HIÉROMOÏNE ANTOINE BLOOM : <i>L'hésychasme : Yoga chrétien ?</i> ...	177
SWAMI SIDDHESWARANANDA : <i>Le raja-yoga de saint Jean de la Croix.</i>	196
MAURICE ANJANE : <i>Notes sur l'alchimie, « yoga » cosmologique de la chrétienté médiévale</i> .....	243
ÉMILE DERMENGHEM : <i>Techniques d'extase en Islam</i> .....	274
HUBERT BENOIT : <i>Doctrines progressives et doctrine abrupte</i> ....	284
ROGER GOVEL : <i>Les sciences contemporaines devant l'expérience libératrice</i> .....	290

## IV

## Études complémentaires

JEAN BRUNO : <i>Création, contemplation et Yoga</i> .....	305
GABRIEL GERMAIN : <i>Paul Valéry au seuil du Yoga</i> .....	320
W. BISCHLER : <i>La respiration volontaire</i> .....	341

## V

## Appendice

SHRÎ AUROBINDO : <i>Le Yoga et la psychanalyse</i> .....	357
BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE .....	361

A C H E V É  
D'IMPRIMER



S U R   L E S  
P R E S S E S   D' A U B I N  
L I G U G É   ( V I E N N E )  
L E 3 0 N O V .  
1 9 5 3

D. L., 4-1953. — Éditeur, n° 23. — Imprimeur, n° 1.032.  
*Imprimé en France.*