

POUR UNE DÉFINITION DU YOGA

Patrick Schmoll

Les textes de ce numéro traitent d'une pratique ancienne et actuelle, le yoga.

Il n'était pas question pour nous de couvrir le sujet de manière exhaustive, car il est, dans tous les sens du terme, énorme. Le but est ici de donner, en quelques touches, une idée de ce qui se pratique sous ce nom en Inde et chez nous, et des types de travaux qui peuvent être menés sur la question.

Réunir ces textes nous confrontait à la nécessité d'une définition du yoga qui fût suffisamment compréhensive. Opération difficile, car nous y prenons néanmoins le risque d'enfermer dans les mots une pratique dont une visée est précisément de se dégager des pièges des catégories. Et, dans les faits, le yoga est multiple, les courants de pensée philosophiques et religieux dans la tradition indienne ne sont pas toujours d'accord sur ce qu'il convient de nommer yoga. Et il serait vain de dénombrer les pratiques qui dans le monde n'ont même que faire de cette tradition et développent sous le nom de yoga telle ou telle technique particulière.

Usages du mot dans la tradition

Le mot 'yoga' dérive de la racine sanskrite 'yuj', qui désigne une action de "lier", "d'atteler", de "dompter", de "maîtriser". Le sanskrit est une langue indo-européenne, on retrouve cette même racine dans le latin 'jugus' (lien), ou dans l'allemand 'Joch' (joug), dans l'anglais 'yoke' (joug) et, bien entendu, en français, où il contribue à la formation de mots qui suggèrent l'idée de liaison et d'attelage: 'joug', 'joindre', 'jonction', 'conjuguer'. Le yoga est donc, par son étymologie, un travail de "jonction", de "liaison" d'éléments qui sont au départ séparés.

Le mot 'yoga' apparaît pour la première fois dans les hymnes védiques (3^{ème} millénaire av. J.C.) où il exprime, dans un contexte guerrier, l'action

d'atteler les chevaux fougueux au char de bataille d'un prince ou d'un dieu. Du même coup, le terme connote la difficulté de cette opération, à une époque où le collier d'épaule n'existe pas, et toute l'admiration que suscite le résultat, lorsque les coursiers bien attelés (su-yukta) sont au meilleur de leur efficacité (1).

Le contexte de cet usage est guerrier, soulignons-le, il n'est pas religieux. Le yoga n'est pas une religion, il se placerait même plutôt en rupture d'avec toute conception ritualisée du sacré.

La société indienne est une société indo-européenne, organisée, comme la nôtre jusque sous l'Ancien Régime, sur la base d'un équilibre triangulaire entre un clergé, une aristocratie guerrière et un "tiers-état" de paysans, d'artisans et de commerçants. L'évolution de la société indienne vers un système de castes au 1^{er} millénaire av. J.C. se réalise au bénéfice du groupe sacerdotal, des brahmanes en particulier, dont le prestige est tel que leur seule présence est supposée assurer le succès des actions de sacrifice et garantir un règne prospère au souverain qui le place à la tête de sa maison comme chapelain (purohita). Le groupe des kshatriya (guerriers et rois) semble ne pouvoir réagir à l'époque contre l'accroissement du pouvoir des brahmanes, tant est grand le crédit de ces derniers auprès de tous. Ils se replient sur les rôles qui leur sont dévolus: la guerre et les jeux gymniques. P. Masson-Oursel (2) suppose que les postures de yoga sont sans doute nées de ce mariage étrange: les aristocrates pratiquaient un entraînement déjà fort spécialisé, non comme rituel, mais comme sport de vigueur et d'audace. Le prestige que leur conféraient leur étonnante souplesse et leur grande maîtrise des fonctions physiologiques élémentaires aurait été assimilé à celui qu'on acquérait dans ce qui était désigné jusque là par le terme de 'yoga', à savoir le dressage des chevaux pour l'attelage. Ainsi le yoga aurait originellement été le patrimoine des cultes de noblesse.

Ce yoga "aristocratique" se place d'après P. Masson-Oursel d'emblée dans la tradition ascétique. Précisons que les motifs d'ascèse ne sont pas en Inde ceux qui sont invoqués en Occident, où il s'agit par là d'écarter une culpabilité, la souillure d un péché. En Extrême-Asie, l'ascétisme est orienté vers des objectifs positifs: l'obtention de "pouvoirs" magiques, la maîtrise de la mort, la réalisation d'un corps parfait, l'atteinte de la délivrance de l'âme, etc. Il fonde une liberté, d'une part vis-à-vis de soi-même, puisqu'il s'agit d'entraîner l'organisme à supporter des conditions difficiles pendant un temps aussi long que possible, mais aussi vis-à-vis de la communauté sociale, puisque l'entraînement ascétique conduit à l'abandon progressif des facilités que la société nous propose et par quoi elle nous retient. Il faut donc comprendre

que le yoga présente une originalité dans un pays où l'orthodoxie, représentée par les brahmanes, veut qu'il n'y ait pas de réalisation de soi hors de l'accomplissement de ses devoirs sociaux, spécialement de ses devoirs de caste. On peut saisir du même coup que les techniques yogiques aient pu devenir l'apanage d'un groupe social, celui des guerriers et des rois, qui avait été frustré d'une partie de son pouvoir par la formation du système des castes au profit des brahmanes.

De ce sens originel de moyen ou méthode pour atteler les chevaux, le mot 'yoga' subit donc un glissement sémantique et en vient à désigner des pratiques de maîtrise en général, physique ou mentale, auxquelles est associée le prestige des arts guerriers, tels que l'attelage des chevaux: toute méthode, en fait, mais plus particulièrement aussi, du fait des origines védiques du terme, toute recette ou tout moyen de type magique. Dans les Védas, déjà, il désigne certaines prescriptions ou modes d'emploi nécessaires à la bonne conduite du rituel védique: telle formule rituelle (mantra) a son emploi (niyoga) dans tel contexte liturgique; pour parler d'un plan, d'un projet, d'une préparation (mentale notamment), on utilise le terme de 'prayoga', dont le sens s'infléchit secondairement sur l'œuvre en cours d'exécution (3). Plus tard, dans la Yogatattva Upanishad U, 74), il est dit que "par le yoga" on peut "à l'aide d'un peu de boue mêlée à de l'urine transmuter le cuivre en or". Ce caractère magique restera important par la suite, et il est la visée principale de cette forme dérivée du yoga qu'est le fakirisme.

Les Upanishad, qui marquent la fin des époques védiques, désignent par le terme de yoga des méthodes qui poursuivent la délivrance de la mort. On y retrouve de façon métaphorique la signification originelle de l'action d'atteler dans la "parabole du char" que reprennent plusieurs d'entre elles. L'homme qui se possède parfaitement est comparé dans la maîtrise de ses sens au cocher qui maîtrise son attelage: "Sache que l'atman est le maître du char, que le corps est le char lui-même, que la raison est le cocher et que la pensée, ce sont les rênes. Les sens sont les chevaux, dit-on, les objets des sens, c'est leur carrière (...). Celui qui a la connaissance, avec une pensée toujours attelée, les sens lui sont soumis: ce sont comme de bons chevaux pour le cocher (...). Celui qui a la connaissance, pourvu de pensée, toujours pur, il arrive à ce lieu d'où l'on ne naît plus à nouveau." (4).

La parabole pose l'existence, en l'intime de l'humain, d'un principe invariant, l'atman, âme individuelle identique à l'âme universelle, le brahman. Sujet vrai de l'expérience psychique, véritable maître du char, il se distingue du moi rationnel pris dans le monde des catégories, qui est le cocher qui entraîne le char du corps vers les objets sensibles. L'atman aspire à descendre

du char pour rejoindre le brahman, ce qu'il ne peut faire qu'en éclairant le raisonnement et en l'incitant à maîtriser le galop des sens par l'intermédiaire de la pensée, jusqu'à parvenir à l'arrêt de l'équipage, c'est à dire à l'arrêt de la vie dans une expérience, réelle ou symbolique (initiatique), de la mort. L'atman profite de cette circonstance pour quitter le char et rejoindre le brahman.

À partir de cette extension du sens à la désignation d'une "méthode" en général, le mot yoga finit donc par recouvrir une technique appliquée à un domaine plus spécifique: celui de la recherche du salut, de la délivrance de l'atman. L'usage du terme dans ce sens particulier apparaît pour la première fois dans les textes jaï na (6ème siècle av. J.C.), qui constituent à ce titre le premier document philosophique du comportement yoga (5). Le bouddhisme (à peu près à la même époque) reprend à son tour le mot, avec le sens d'une pratique visant à l'atteinte du nirvana, le "vide" qui constitue selon cette philosophie la seule vérité propre du sujet et le seul but sensé que celui-ci ait à poursuivre. Notons au passage que Mahāvira, le fondateur du jaï nisme, et Siddhārtha Gautama, le Bouddha, étaient tous deux des aristocrates par leurs origines, et que jaï nisme et bouddhisme constituent des hérésies au regard du brahmanisme.

Dans la littérature épique, et en particulier dans le Mahābhārata (4ème siècle av. J.C.), le yoga retrouve le contexte guerrier de ses origines étymologiques. Il y désigne toute activité qui conduit à la libération de l'âme, en même temps qu'elle confère d'innombrables pouvoirs. Dans la Bhagavad-Gîta, qui est une interpolation dans le Mahābhārata, mais qui a sans doute été rédigée plus tard, vers le début de notre ère, c'est à nouveau sur son char, à la veille de la bataille, que le prince Arjuna converse avec Vishnu, qui prend pour la circonstance les traits de son cocher, Krishna. Arjuna est rempli de scrupules au souvenir des victimes qu'il a tuées et à l'idée de la bataille qu'il doit prochainement engager contre ses ennemis: doit-il protéger son peuple au prix d'un massacre dont il porterait la responsabilité? Krishna lui enseigne que l'esprit du yoga n'est pas dans la non-violence effective, mais dans le non-désir de violence, et que les actes, s'ils sont inévitables en eux-mêmes et dans leurs conséquences, trouvent leur justification dans le désintéressement de celui qui les accomplit.

La Bhagavad-Gîta est cependant probablement écrite aux alentours de l'ère chrétienne, à une époque où la religion des brahmanes, devenue l'hindouisme, a commencé à assimiler le yoga et les différentes ascèses jusque là pratiquées en marge d'elle. Ce texte exprime une conception qui concilie une visée du yoga originellement asociale (la recherche de la délivrance) et l'accomplissement d'un devoir social qui maintient le sujet dans le monde. II

propose au fond un yoga accessible à tous, sans nécessité de rupture d'avec la société.

C'est dans son sens de "méthode" que la tradition hindoue s'assimile le yoga à l'approche de notre ère. Le yoga sort par là de sa marginalité "aristocratique" et ascétique et se trouve ainsi "socialisé" par sa réarticulation aux conceptions du sacré défendues par les brahmanes. Le salut, la délivrance, est la question centrale de l'hindouisme, comme, du reste, de toutes les traditions philosophiques et religieuses de l'Inde, et les textes qui tournent autour de cette question et des voies pour y parvenir sont groupés en "darshanas". Le darshana est un "point de vue", c'est-à-dire que chacun de ces groupes de textes prétend exposer la même doctrine, qui est celle des brahmanes, mais dans une perspective à chaque fois différente: argumentation fondée sur la déduction dans le Nyâya, par exemple, ou exégèse minutieuse de l'écriture védique dans le Mî-mâmsâ, etc. L'ensemble des pratiques ascétiques qui constituent le yoga fligurent parmi ces "points de vue" sous le nom de Yoga-darshana, au sens donc de darshana de la Méthode: c'est le "point de vue" du "praticien", pourrait-on dire.

Les Yoga-sûtra de Patanjali (entre le 5ème siècle avant et le 5ème siècle après J.C.) formalisent ce darshana et passent à ce titre pour définir le yoga dans sa forme "classique". Leur définition du yoga est en effet stricte, et par là-même très limitative: *Yogah cittavrittinirodhah* (I, 2), "le yoga est l'arrêt des développements de la pensée".

Il faut s'arrêter un instant sur cette définition, qui est effectivement celle qui est le plus fréquemment reprise par les auteurs qui traitent du yoga de façon un peu sérieuse, et par les praticiens eux-mêmes. "Classique", le yoga de Patanjali l'est au sens où il s'inscrit dans une perspective orthodoxe au regard de la religion hindoue, religion la plus répandue en Inde, d'où résulte que la définition de ce Maître est celle qui est la plus fréquemment citée en référence. Le caractère "frondeur" (Masson-Oursel), anti-clérical pourrions-nous dire, du yoga par ses origines historiques doit néanmoins conduire l'esprit critique à relativiser une définition qu'en donne l'orthodoxie religieuse, qui n'a assimilé le yoga que tardivement, quelques siècles au moins après le jaïnisme et le bouddhisme. A partir du 12ème siècle, le tantrisme et le hatha-yoga développent d'ailleurs une forme de yoga "baroque" au même sens où celle des Yoga-sutra est "classique": c'est-à-dire qu'elle s'appuie sur une alchimie du corps qui renoue avec les fonds les plus anciens des traditions ascétiques de l'Inde. L'étude des textes orthodoxes a parfois caché la richesse des écrits tantriques sur cette question.

Relativisation nécessaire, donc, même si par ailleurs cette réconciliation du yoga avec l'orthodoxie fait à partir de cette époque que le yoga "classique" et la définition de Patanjali sont les plus pratiqués en Inde. Au point que la pratique du yoga, puisqu'elle peut se concilier avec l'exercice de la vie quotidienne, finit par se dissoudre dans le simple fait d'avoir un maître spirituel, ce qui est très répandu en Inde.

La question est ici de savoir si le yoga se définit par ce qui se pratique le plus souvent sous ce nom, ou s'il convient d'en poser une définition rigoureuse, et cette question se pose aussi bien pour l'Inde que pour l'Occident. Notre bref historique des usages du mot montre que le yoga désigne selon les cas les techniques les plus diverses pratiquées suivant les buts les plus divers, qui peuvent être la délivrance et le salut, mais aussi l'obtention de "pouvoirs" magiques, ou d'un corps sain et valide, ou la maîtrise de la mort. Plutôt que de s'arrêter à la définition de Patanjali, J. Filliozat préfère s'en tenir à la définition du yoga impliquée par son usage le plus général comme "toute méthode rendant apte à toute maîtrise de quelque sorte que ce soit" (6). Le mot suggère l'idée d'union ou de liaison, en soi-même (maîtrise de soi) et/ou avec l'absolu (le brahman, le nirvana), mais cette définition n'est explicite nulle part, ce sont surtout les auteurs occidentaux qui la déduisent de l'étymologie.

Si la délivrance, la libération, doivent être une visée du yoga, ce petit historique de l'usage du mot dans la tradition nous enseigne qu'il s'agit d'abord d'une libération par rapport aux rituels, aux institutions qui font autorité, aux pièges des mots et des images qui enferment la vie dans des catégories. C'est en quoi le yoga, pratique traditionnelle, est aussi une pratique actuelle.

Une définition transculturelle du yoga

La lecture des textes traditionnels, si on accepte de ne pas s'en tenir trop facilement à Patanjali, laisse donc en fait la définition du yoga en suspens. Comment néanmoins aller plus avant sur cette question?

Il faut tout d'abord souligner qu'il y a une grande différence entre ce qu'on peut entendre par yoga en Inde, d'une part, et en Occident, de l'autre: quant aux visées de cette pratique, mais aussi du fait d'un contexte socio-culturel très différent. Dans une définition possible du yoga en Inde, le yogin cherche la libération (de l'atman, de son âme dirons-nous approximativement), libération qu'il doit réaliser dans cette vie, afin d'échapper au cycle des morts et des renaissances successives dans lequel l'ordre cosmique emprisonne le devenir de chaque être humain. Il faut rappeler qu'en toute rigueur une telle tentative est asociale dans une société cloisonnée par la croyance dans une

hiérarchie des castes en fonction de leur pureté et dans la nécessité d'un perfectionnement de l'individu par l'accomplissement de ses devoirs sociaux, qui lui permettra d'accéder à une caste supérieure dans une prochaine vie, et à la délivrance à la fin du cycle de ses existences.

L'hindouisme autorise une pratique répandue du yoga qui concilie la visée de la délivrance et l'accomplissement des devoirs de caste. Mais dans des pratiques plus rigoureuses du yoga, plus proches aussi de sa tradition ascétique, le yogin, en essayant d'atteindre la libération ici et maintenant, déroge aux devoirs que lui attribue sa naissance, rejette le système des castes, et est lui-même rejeté de la communauté comme le serait un "fou de Dieu". Il est respecté, certes, mais comme quelqu'un de tabou. Et quant à lui, si sa pratique ne le conduit pas comme attendu à la libération promise par les textes ou par son maître, non seulement il ne quittera pas à sa mort la roue des existences successives, mais il lui faudra recommencer le cycle à la case départ, en renaissant dans un organisme inférieur. L'enjeu est pour le pratiquant d'une importance telle qu'on ne peut mettre en rapport le yoga entendu dans ce sens (même si ce n'est qu'un des sens traditionnels possibles) avec les gymnastiques relaxantes qui sont pratiquées chez nous sous ce nom (et que j'aime à désigner du terme de "yogging").

Ceci étant posé, il convient de se garder d'un autre excès qui serait de faire surenchère de purisme et de rigueur. Une réaction se manifeste en Occident de la part de praticiens de yoga qui proposent un "retour au source" du yoga: on n'entendrait rien à ce qu'est le yoga si l'on ne satisfaisait à la double condition d'avoir séjourné plus ou moins durablement en Inde et d'avoir appris le sanskrit pour pratiquer l'exégèse des textes traditionnels. Le psychologue que je suis est facilement porté à faire le parallèle avec les psychanalystes qui posent qu'on ne peut sérieusement comprendre quelque chose à la psychanalyse sans être soi-même analysé et sans faire un retour à Freud dans le texte en langue allemande.

Il est exact que la compréhension des textes du yoga n'est possible qu'en référence au contexte socio-culturel qui est le leur. Mais au niveau d'une simple compréhension ce contexte peut être approché par le profane à travers les travaux des indianistes sans qu'ils aient besoin de s'y confronter directement. Plus avant, par contre, la pratique de certaines techniques du yoga, notamment faisant appel à une symbolique en rapport avec une langue et une culture précises n'a effectivement d'efficacité que pour autant que le sujet qui pratique cette symbolique est capturé dans cette langue (qui est sa langue maternelle, celle dans laquelle il pense) et cette culture. Mais cette capture originelle, qui est une condition de cette efficacité signifiante, est quelque

chose de tout-à-fait différent de la démarche de quelqu'un d'une culture différente qui apprend la langue en question comme une langue seconde: l'occidental ne peut pénétrer le monde indien qu'en "indianiste", en continuant à penser dans sa langue et dans ses catégories; quels que soient ses efforts, personne ne peut changer de langue maternelle. S'inscrire dans les conceptions d'une société et d'une culture qui n'est pas la sienne tient du plaquage d'idéaux: les praticiens qui transmettent ces idéaux ne précisent pas toujours clairement, d'ailleurs, s'ils les considèrent avec la distance analytique de l'indianiste ou avec la conviction du croyant.

La référence à l'Orient (sur l'air de ce que j'appellerai cette fois "Tiens, voilà du bouddha") dans la pratique du yoga permet surtout de légitimer une pratique qu'on voudrait plus pure, plus rigoureuse, et sur cette tentative se multiplient les écoles et les exclusions (le parallèle avec la psychanalyse est ici aussi tentant). Ce qui n'empêche d'ailleurs pas nombre de ceux qui admonestent sur le versant des idées les praticiens d'un yoga "occidentalisé", de proposer ensuite dans la pratique des techniques permettant d'atteindre le nirvana en dix leçons.

L'approche des textes, le travail théorique est un travail distinct de la pratique du yoga, qui peut être conduit par des non-praticiens et a un intérêt en soi. Et s'il peut éclairer la pratique, il ne doit pas la parasiter de considérations idéologiques qui risquent d'égarer le débat dans la question de savoir lequel des textes ou des enseignants fait le plus autorité... et de laisser s'échapper l'esprit du yoga qui me semble précisément être d'interroger ce qui fait autorité.

Est-ce à dire que la barrière de la langue et de la culture empêche ceux qui ne sont pas nés en Inde et ne lisent pas le sanskrit d'avoir une pratique du yoga digne de ce nom? La psychanalyse, pour poursuivre notre parallèle, serait restée dans le même ordre d'idées une discipline et une théorie allemandes. Je dégagerai ici l'idée qu'une définition et une pratique du yoga reposent sur des invariants, de même que la psychanalyse s'étaye sur des notions telles que l'inconscient et le transfert qui ont une pertinence au delà des différences de langues et de cultures. Ceci impose une définition opératoire du yoga, à partir de ce qui se pratique effectivement sous ce nom, et des processus de changement dans le sujet humain que cette pratique induit.

Je justifierai donc ici, en suivant J. Filliozat, un emploi extensif du mot yoga en m'appuyant sur les continuités et les correspondances qui existent entre les différents yoga de l'Inde et des pratiques en Occident qui à ce titre méritent aussi le nom de yoga. Je soulignerai à cette occasion que les éléments de

cette continuité et de ces correspondances sont présents aussi dans des pratiques qui puisent à la même tradition bien qu'elles ne se nomment pas yoga, en particulier le t'chan chinois, le zen japonais et les arts martiaux. Et qu'à contrario ils sont absents d'autres pratiques occidentales qui pourtant se disent du yoga.

Si nous nous en tenons à ce qui est observable des pratiques, le yoga peut se définir le plus généralement, et en même temps spécifiquement, 1) par le retour sur soi et sur le corps et 2) comme une discipline.

1/ Qu'il s'agisse des préceptes moraux, hygiéniques et diététiques, des exercices posturaux ou respiratoires, de la concentration et de la méditation, ces techniques combinées de façons diverses ont toutes en commun d'encourager un désinvestissement, un retrait de l'attention du sujet des objets du monde extérieur et son retour sur le corps et sur soi-même.

2/ Les yogas partageraient cette caractéristique avec l'ensemble des pratiques qu'on peut rassembler sous le nom de pratiques de relaxation. Au-delà, le yoga se spécifie par rapport à la relaxation par une dimension supplémentaire, qu'on pourrait dire "spirituelle", bien sûr, mais qu'on ne peut désigner plus formellement que par la notion de "discipline": le yogin se soumet à un certain nombre de règles (qui peuvent être énoncées par quelqu'un d'autre, ce qui introduit la figure du Maître). Et ces règles sont omniprésentes dans la pratique: recettes, consignes commandant les mouvements posturaux et respiratoires, etc. et débordent du cadre strict de l'instruction pour devenir une manière d'être à soi-même et au monde, une discipline de vie, un "style de vie", ou encore une *éthique*. On peut parler là d'une *éthique du corps*, pour autant qu'il s'agit, à travers une gestion du rapport à son propre corps, de s'introduire à une gestion du rapport à soi-même et aux autres. Ce deuxième terme de la définition permet de distinguer le yoga des pratiques de seule relaxation. A contrario, une discipline sans retour sur soi ancre les investissements du sujet dans la fascination par la figure du Maître, dans une relation qui ne spécifie pas non plus le yoga.

Il s'agit donc d'une définition du yoga par les processus psychologiques logiquement impliqués par la pratique des yogas tels qu'on peut les observer dans leur diversité. Pour autant qu'on l'accepte à peu près dans ces termes, une telle définition a un caractère opératoire qui permet de circonscrire un champ de travail et d'étude, transversal aux contextes culturels qui définissent des yogas particuliers. Elle préserve en même temps la diversité des approches dans ce champ, diversité dont les textes qui suivent peuvent témoigner. Pour autant, elle n'est pas sans avoir des implications précises, et si

l'on travaille un tant soit peu sur ces dernières, elle peut être l'amorce d'une théorie cohérente du yoga.

Notes :

(1) J. Varenne, Yoga, in *Encyclopaedia Universalis*, Paris, 1968, tome 16, pp. 1029-1033.

(2) P. Masson-Oursel, *Le yoga*, Paris, PUF (Que sais-je?), 1954.

(3) J. Varenne, *Le yoga et la tradition hindoue*, Paris, Retz,

(4) Katha Upanishad, III, 3-4. 6, 8, citée par M. Eliade, *Le yoga, immortalité et liberté*, Paris, Payot, 1975, pp. 125-126. Même image dans la Maitrayâni Upanishad, II, 6.

(5) P. Masson-Oursel, op. cit.

(6) J. Filliozat, La nature du yoga dans sa tradition, introduction à Th. Brosse, *Études instrumentales des techniques du yoga. Expérimentation psychosomatique*, Paris, École Française d'Extrême-Orient, 1963.