

TECHNIQUES DU YOGA

PAR MIRCEA ELIADE



LES ESSAIS XCIV

nrf

GALLIMARD

*Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation
réservés pour tous les pays, y compris la Russie.
© 1948 Librairie Gallimard.*

AMINTIREI NINEI

AVANT-PROPOS

Philosophie, gnosés, « techniques mystiques », la pensée orientale occupe depuis assez longtemps la curiosité de l'Occident pour qu'on puisse souhaiter de voir écrite quelque jour l'histoire de ce succès. Le livre vaudrait la peine. En attendant, ce n'est point témérité de prédire que le Yoga y tiendra une place privilégiée. Son importance intrinsèque suffirait à la lui garantir, à défaut même de l'inséparable auréole de mystère qui en a toujours accompagné la diffusion hors de l'Inde. « Mystère » réel, d'ailleurs. Aucune technique orientale, peut-être, ne comporte une initiation aussi dure et aussi prolongée. Dans l'élite même qui fait retraite dans les *ashram* himalayens, seule une minorité parvient à forcer les secrets du Yoga. Cet ésotérisme foncier et naturel s'est trouvé, en outre, compliqué du fait d'une surenchère peu scrupuleuse. Le Yoga a été, à l'usage de l'Occident, aggravé de mystères d'un aloi suspect, qui ne l'ont rendu plus sensationnel que parce qu'ils en altéraient la signification et la valeur. Sur ce point, l'abondance des exemples nous embarrasse plutôt, tant on a vu pulluler, dans les deux mondes, de « Yoga à la portée de tous ». Chaque fois ou presque, les auteurs s'engagent à « révéler » au chaland les « secrets » millénaires de la sagesse hindoue. Nous ne voudrions pas mettre en cause leur bonne foi, mais le malheur veut que toutes les révélations

annoncées en matière de techniques yogiques soulèvent autant de nouveaux problèmes, le plus souvent insolubles.

Si bien qu'on se trouve acculé, en fin de compte, à la question préalable : que peut-on, utilement, dire du Yoga sans abuser d'une curiosité désarmée ni décevoir les esprits soucieux d'une information pertinente? Laissons de côté les études qui s'adressent exclusivement à l'indianiste. Seuls deux genres de livres nous paraissent justifier d'une vraie utilité :

1^o Un traité pratique des techniques du Yoga.

2^o Un exposé d'ensemble, embrassant, d'une part, les doctrines et les pratiques du Yoga, de l'autre, leur histoire et celle de leur influence dans le champ si vaste de la spiritualité indienne.

A notre avis, le traité pratique se heurte à des difficultés considérables et présente, à maints égards, de sérieux dangers pour le lecteur. En effet, les éléments essentiels des pratiques yogiques sont loin d'être toujours communicables par voie d'écriture, non plus, du reste, que par simple enseignement oral. Leur transmission ne se conçoit guère sans une démonstration — disons — gymnique ou physiologique, concrète et directe. Il entre dans ces pratiques nombre de gestes — des attitudes corporelles par exemple — que l'on ne saurait apprendre que d'après des modèles; et aussi nombre d'« expériences physiologiques » (entre autres, l'augmentation volontaire de la chaleur du corps) qui réclament l'assistance et la direction d'un maître. Aussi, voué d'avance à être incomplet, un tel traité serait, par-dessus le marché, périlleux. Même dûment avertis, il se rencontrerait encore des lecteurs pour s'obstiner à exécuter sans contrôle tels ou tels exercices, quitte à risquer de graves accidents. La pratique non surveillée de la rythmique respiratoire (*prāṇayāma*) s'est fréquemment soldée par des affections pulmo-

naires caractérisées. Faut-il mentionner aussi les troubles nerveux auxquels exposent l'amateur imprudent certaines techniques tantriques, nous pensons surtout à celles de l'« érotique mystique »?

La pratique yogique peut, dans son détail, rester fermée à un sujet occidental. Le phénomène n'en garde pas moins pour lui un extrême intérêt. Il n'est que de le traiter à sa juste valeur, c'est-à-dire à la fois comme doctrine sotériologique, comme technique mystique et comme une authentique histoire de la spiritualité de l'Inde. En effet, l'histoire du Yoga coïncide à peu près avec celle de la spiritualité indienne. Loin de former l'apanage d'une école philosophique ou d'une secte magico-religieuse, ses techniques ont été adoptées et utilisées par toutes les gnosés et sotériologies. J'ai eu l'occasion d'insister sur ce caractère pan-indien du Yoga dans mon *Yoga. Essai sur les origines de la mystique indienne* (Paris-Bucarest, 1936) dont la présente étude exploite, il va sans dire, la documentation et les conclusions. D'autre part, certaines particularités du Yoga mettent en relief un aspect souvent négligé de la mystique indienne, à savoir la *volonté de conquête du réel*. Le professeur Masson-Oursel a depuis longtemps souligné que l'Inde ne connaît pas seulement, comme cela avait paru longtemps un dogme, une *libération* négative, mais encore une *liberté* de signe positif. Nous aurons à voir comment tel Yoga met en œuvre cette liberté pour s'approprier la maîtrise absolue de la vie et la conquête totale du réel. A cet égard, les problèmes soulevés par le Yoga présentent des analogies avec certains problèmes de la philosophie occidentale moderne. Nous nous sommes scrupuleusement abstenus de hasarder dans notre exposé le moindre rapprochement entre ces diverses traditions philosophiques. Cette discrétion n'implique pas que nous rejetions le bien-fondé ou

la possibilité de tels rapprochements. C'est ainsi que nous pensons à ce que l'on pourrait dénommer les préliminaires existentialistes de tant de gnosés et de techniques indiennes. Notons toutefois que, pour l'Inde, l'« existentialisme » — et avec lui bien d'autres solutions philosophiques occidentales — ne saurait constituer que les préliminaires d'une doctrine ou d'une technique. Jamais un Indien n'admettra de réduire l'homme à la condition humaine. Pour lui, une telle condition, si désespérée qu'on la suppose, n'est, en aucune hypothèse, définitive. Elle peut, à tout moment et par n'importe qui, être dépassée, dût ce dépassement consister dans l'anéantissement pur et simple de cette même condition.

Le problème du Yoga n'intéresse pas seulement l'indianiste ou l'historien de la pensée orientale. Il attend pareillement une réponse de l'ethnologue, du médecin, du psychologue et du philosophe. En écrivant cette étude, nous avons en vue, avant tout, ces dernières catégories de lecteurs. Aussi n'avons-nous jamais reculé devant les parenthèses ou les gloses capables d'alerter leur attention et de les encourager à attaquer les inconnues du Yoga, à partir de leur méthode propre et des exigences de leur objet. Nous ne nous sommes jamais cru autorisé, du fait que nous nous adressions à un lecteur non indianiste, à escamoter les difficultés ou à simplifier de parti pris notre exposé en évitant les secteurs trop arides ou en ne retenant que le texte « noble » et édifiant.

Le lecteur soupçonnera aisément les applications pratiques que les techniques yogiques peuvent suggérer ou promettre à la psychologie et à la médecine. Si nous ne nous y sommes pas arrêté davantage, c'est que nous ne nous reconnaissons pas la compétence requise pour une discussion profitable.

Les vues exposées ici touchant les théories et les

techniques du Yoga doivent leur substance à trois années d'études poursuivies à l'Université de Calcutta sous la direction du professeur Surendranath Dasgupta et à un séjour de six mois à l'*ashram* de Rishikesh, dans l'Himalaya.

Un cours professé à l'Université de Bucarest, en 1934-1935, nous avait permis de jeter les bases d'une étude comparée des techniques contemplatives asiatiques. L'année suivante, nous avons repris la question dans le cadre, cette fois, de l'histoire générale des religions. Sur l'invitation de MM. P. Masson-Oursel et L. Renou, nous avons exposé, dans deux communications à l'Institut de civilisation indienne de la Sorbonne, une partie des conclusions de ce livre. Les discussions auxquelles ces communications ont donné lieu nous ont été des plus précieuses. M^{lle} Adrienne Cofflard a revu une première rédaction française de ce petit livre et notre ami, Mihail Sora, a traduit du roumain les importantes additions qui donnent au présent texte sa physionomie propre. Enfin, notre savant ami et collègue, M. Georges Dumézil, a bien voulu réviser, avec un soin minutieux, tout l'ouvrage. Nous sommes heureux de leur dire ici notre gratitude.

Paris, octobre 1946.

TRANSCRIPTION

ā (â) = fr. â; î = fr. î; u = fr. ou; û = fr. ou long;
e = fr. é long fermé; ai (âi) = *ei* de all. *Brei*; o = fr.
ô; au (âu) = *au* de all. *Baum*; c, ch = fr. tch; j,
jh = fr. dj; y = i cons. de fr. *yeux*; ç = fr. ch;
sh = fr. *ch* sans arrondissement des lèvres; s = fr.
ss; h = all. h mais sonore.

Des caractères *italiques* dans un mot écrit en caractères *romains*, et vice versa, marquent des phonèmes particuliers : *r* = r + i très bref; *n* = n de all. Anker; *m* = fr. n (m) nasalisé; *ñ* = n mouillé (gn) du français; *t*, *th* = angl. t; *d*, *dh* = angl. d; *h* = (*visarga*), arrêt brusque dans l'émission de la voyelle qui précède.

CHAPITRE PREMIER

LES DOCTRINES

1. YOGA ET SÂMKHYA.

« Yoga » est un terme équivoque. Très fréquent dans la littérature et la tradition orale indiennes, sa signification a changé d'un siècle à l'autre, d'une tradition à l'autre. Parler avec profit du Yoga, on ne le peut avant d'avoir précisé de quel « Yoga » il est question. En effet, comme nous le verrons tout à l'heure, s'il y a un Yoga « classique », systématique, il y a également un Yoga populaire, « baroque »; s'il y a, ensuite, un Yoga ascétique, un autre, érotique, lui fait pendant. Si, dans certaines traditions ou sectes, le Yoga est en tout premier lieu un système de pratiques « magiques » (l'accent y étant mis sur la volonté et l'autodiscipline du pratiquant), dans d'autres traditions, au contraire, le Yoga est surtout un moyen servant à obtenir l'*unio mystica*, l'union de l'âme humaine à l'âme divine. Que cette diversité extrême de significations et de valeurs soit révélatrice du fait même de la fonction qu'a le Yoga dans l'histoire de la spiritualité indienne, c'est ce que nous tâcherons de prouver dans le présent essai. Mais, avant de chercher dans quelle mesure toutes ces significations très diverses,

voire contradictoires, se correspondent, il est de mise de les examiner, chacune à part.

Yoga, dont la racine est *yuj* (« lier ensemble », « tenir serré », « mettre sous le joug »), est un terme servant, en général, à désigner une *technique d'ascèse*, une *méthode de contemplation*. Toute autre définition renverrait à la définition de telle ou telle espèce particulière de Yoga. Si, en effet, l'on disait : une technique d'ascèse et une méthode de contemplation ayant pour but de libérer le « soi » dont l'homme est la prison, — on définirait le Yoga « classique » par excellence, la « philosophie » du Yoga, exposé par Patañjali dans son célèbre traité *Yoga-Sūtra*. Et si l'on précisait le but que poursuivent cette technique d'ascèse et cette méthode de contemplation en disant, par exemple, qu'il est d'obtenir l'union mystique des « âmes » humaine et divine, on donnerait du Yoga une définition qui ne s'appliquerait qu'au Yoga de la *Bhagavad-Gītā* ou d'autres traditions mystiques. Au fond, c'est le terme même de *yoga* qui a permis cette grande variété de significations : si, en effet, étymologiquement, *yuj* veut dire « lier », il est cependant évident que le « lien » auquel cette action de lier doit aboutir présuppose, comme sa condition préalable, la rupture des liens qui unissent l'esprit au monde. En d'autres termes : l'*unio mystica* ne peut avoir lieu si l'on ne s'est pas préalablement « détaché » du monde, si l'on n'a pas commencé par se soustraire au circuit cosmique, faute de quoi on n'arriverait jamais à se retrouver, ni à s'« automaîtriser »; même dans son acception « mystique », c'est-à-dire même en tant que signifiant l'*union*, le *Yoga* implique le « détachement » préalable de la matière, l'émancipation par rapport au « monde ». L'accent est mis alors sur l'*effort* de l'homme (« mettre sous le joug »), sur son auto-discipline, grâce à laquelle il peut obtenir la « con-

centration » de l'esprit, avant même qu'il demande — comme dans les variétés mystiques du Yoga — l'aide de la divinité. « Lier ensemble », « tenir serré », « mettre sous le joug », tout cela a pour but d'*unifier* l'esprit, d'abolir la dispersion et les automatismes qui caractérisent la conscience profane. Pour les écoles du Yoga « dévotionnel » (mystique), cette « unification » ne fait évidemment que précéder la véritable union, celle notamment de l'âme humaine à Dieu.

De toutes les significations qu'a le mot *yoga* dans la littérature indienne, celle qui est le mieux précisée, c'est celle qui a trait à la « philosophie » Yoga (*yoga-darçana*) telle notamment qu'elle est exposée dans le traité de Patañjali, *Yoga-Sūtra*, ainsi que dans ses commentaires. Un *darçana*¹ n'est évidemment pas un système de philosophie, au sens occidental. Mais il n'en est pas moins un système d'affirmations cohérentes, coextensif à l'expérience humaine, qu'il tâche d'interpréter dans son ensemble, et ayant pour fin de « délivrer l'homme de l'ignorance » (quelque variées, par ailleurs, que soient les acceptions dont le mot « ignorance » est susceptible d'être le véhicule). Le Yoga est l'un des six « systèmes de philosophie » indiens orthodoxes (orthodoxe voulant dire en l'occurrence : tolérés par le brāhmanisme, à la différence des « systèmes » hérétiques, comme, par exemple, le bouddhisme ou le jaïnisme). Et ce Yoga « classique », tel qu'il a été formulé par Patañjali et interprété par ses commentateurs, est aussi le plus connu dans l'Occident. Cela est dû, très probablement, au fait qu'il fait partie des six *darçanas* orthodoxes et qu'ainsi il est très riche en documents écrits, etc. Mais, comme nous le verrons dans le présent essai,

1. *Darçana* = vue, vision, compréhension, point de vue, doctrine, etc. (de la racine *drç* = voir, contempler, comprendre, etc.).

le privilège dont a joui le *Yoga-Sūtra* de Patañjali est, du moins en partie, exagéré. A côté de ce Yoga « classique », il y a eu, et il y a encore de nos jours, d'innombrables autres formes de Yoga, non moins intéressants que le premier, tant au point de vue théorique que technique.

Nous commencerons nos recherches par une revue des théories et des pratiques Yoga, telles que les a formulées Patañjali. Nous avons plusieurs motifs de procéder ainsi : premièrement, parce que l'exposé de Patañjali est un « système de philosophie » (*Yoga-darçana*); en deuxième lieu, parce qu'un nombre considérable d'indications pratiques relatives à la technique ascétique et à la méthode contemplative y sont condensées, indications que les autres variétés de Yoga (les variétés asystématiques) « déforment », ou plutôt colorient, conformément à leurs propres points de vue; enfin parce que le *Yoga-Sūtra* de Patañjali est le résultat d'un énorme effort non seulement pour rassembler et classer une série de pratiques ascétiques et de recettes contemplatives, que l'Inde connaissait depuis des temps immémoriaux, mais aussi pour les mettre en valeur d'un point de vue théorique, en les fondant, en les justifiant et en les intégrant dans une philosophie.

Mais Patañjali n'est pas le créateur de la « philosophie » Yoga, de même qu'il n'est pas — ni ne pouvait être — l'inventeur des techniques yogiques. Il avoue lui-même (*Yoga-Sūtra*, I, 1) qu'il ne fait, en somme, qu'éditer et corriger (*atha yogānushāsanam*) les traditions doctrinaires et techniques du Yoga. Les milieux fermés d'ascètes et de mystiques indiens connaissaient, en effet, bien avant lui, les pratiques yogiques. En ce qui concerne les cadres théoriques et le fondement métaphysique que Patañjali donne à ces pratiques, son apport personnel est minime. Il ne fait que reprendre, dans ses grandes

lignes, la dialectique Sāmkhya qu'il fait aboutir à un théisme, assez superficiel au demeurant, et où il exalte la valeur pratique de la méditation. Les systèmes philosophiques Yoga et Sāmkhya se ressemblent à tel point que la plupart des affirmations de l'un sont valables pour l'autre aussi. Les différences essentielles entre eux sont peu nombreuses : 1. tandis que le Sāmkhya est athée, le Yoga est théiste, puisqu'il postule l'existence d'un Dieu suprême (*Içvara*); 2. alors que, selon le Sāmkhya, la seule voie de salut est celle de la connaissance métaphysique, le Yoga accorde une plus grande importance à la technique de la concentration.

Ainsi, Patañjali s'est borné à rédiger un petit manuel, ou plutôt un aide-mémoire, à l'usage des ascètes qui s'adonnaient à la méditation Yoga; manuel qui, d'ailleurs, est presque incompréhensible sans les explications des commentateurs. Parmi toutes les recettes techniques conservées par la tradition ascétique, Patañjali a choisi celles qu'une expérience séculaire avait suffisamment vérifiées. En les formulant et en les systématisant, il les a intégrées dans un *darçana*, une « philosophie »; il explique leur valeur pragmatique et essaie de justifier leur rôle pour obtenir la délivrance. L'effort proprement dit de Patañjali s'est dirigé notamment vers la coordination du matériel philosophique — emprunté au Sāmkhya — autour de ces recettes techniques de la concentration, de la méditation et de l'extase. Grâce à Patañjali, le Yoga, d'une tradition « mystique » qu'il était, est devenu un *darçana*, c'est-à-dire un « système de philosophie ».

La tradition indienne considère le Sāmkhya comme le plus ancien *darçana*. Le nom *sāmkhya* a été interprété de différentes manières; le sens de « discrimination » paraît le plus probable, le but principal de cette philosophie étant de dissocier l'esprit (*purusha*)

de la matière (*prakṛti*). Le plus ancien traité est le *Sāmkhya Kārikā* de Içvara Krishna; la date n'en est pas encore définitivement établie, mais en aucun cas elle ne peut être postérieure au v^e siècle après Jésus-Christ (voir la note A à la fin du volume). Parmi les commentaires de *Sāmkhya Kārikā* le plus utile est *Sāmkhya-tattva-Kaumudī* de Vāchaspati Miçra (ix^e siècle). Parmi les principaux textes de la philosophie Sāmkhya, citons également *Sāmkhya-pravacana-sūtra* (probablement du xiv^e siècle), avec les commentaires d'Anirudha (xv^e siècle) et de Vijñānabhikṣu (xvi^e siècle).

Il ne faut certes pas exagérer l'importance de la chronologie des textes Sāmkhya. En général, tout traité philosophique indien comprend des conceptions antérieures à la date de sa rédaction, conceptions souvent fort anciennes. Si l'on rencontre dans un texte philosophique une interprétation « nouvelle », on n'est pas tenu de croire qu'elle n'ait pas été envisagée auparavant. Ce qui paraît « nouveau » dans les *Sāmkhya-Sūtra* peut avoir, souvent, une ancienneté indéniable. On a donné une trop grande importance aux allusions et aux polémiques que l'on peut éventuellement identifier dans ces textes philosophiques. Il n'est pas du tout exclu que ces références aient comme objet des opinions beaucoup plus anciennes que celles auxquelles apparemment elles font allusion. Si l'on peut fixer, dans l'Inde — et encore, plus difficilement qu'ailleurs — la date de la rédaction des différents textes, il est beaucoup plus difficile de fixer la chronologie des idées philosophiques elles-mêmes.

Une longue controverse, qui n'a pas encore pris fin, a pour objet Patañjali, l'auteur des *Yoga-Sūtra*. Quelques commentateurs indiens (le roi Bhoja, Caḥrapānidatta, le commentateur de Caraka, xi^e siècle, et deux autres du xviii^e siècle) l'ont identifié à

Patañjali, l'auteur du *Mahābhāshya*, « grand commentaire » de la grammaire de Panini. L'identification a été acceptée par Liebich, Garbe et Dasgupta, et contestée par Woods, Jacobi et A. B. Keith. Dasgupta croit que les trois premiers chapitres des *Yoga-Sūtra* ont été composés par Patañjali le grammairien, au II^e siècle avant Jésus-Christ, le quatrième chapitre étant une addition tardive. Mais cette hypothèse n'a pas été acceptée, et comme dans ce dernier chapitre Jacobi et Keith ont découvert des traces évidentes de polémique anti-bouddhiste (*Yoga-Sūtra*, IV, 16, se réfère à l'école Vijñānvāda), l'ouvrage de Patañjali ne pourrait être antérieur au V^e siècle. Jvala Prasad essaye de prouver que le *Sūtra*, IV, 16, n'appartient pas au texte de Patañjali, ne faisant que reprendre une ligne du commentaire de Vyāsa (VII-VIII^e siècle), où celui-ci polémisait avec les Vijñānavādins. Bien avant, Raja Bhoja avait observé que ce sūtra était une interpolation de Vyāsa, ce qui l'a amené à ne pas le commenter. D'ailleurs, Dasgupta et Jvala Prasad relèvent que même si les auteurs à qui se rapporte *Yoga-Sūtra*, IV, 16, sont les Vijñānavādins, nous n'avons aucune raison de croire qu'il s'y agisse de Vasubandhu ou d'Asanga, comme l'affirment Keith et Hauer. Le texte pourrait tout aussi bien se rapporter à une école idéaliste beaucoup plus ancienne, ainsi qu'on en trouve dans les premiers Upanishads.

Quelle que soit, là-dessus, la vérité, — et, pour notre part, nous nous tenons du côté de Dasgupta et de Jvala Prasad —, ces controverses autour de l'âge des *Yoga-sūtra* sont d'une assez faible portée, car il est sûr que les techniques exposées par Patañjali ont une ancienneté considérable. Et l'on ne peut non plus contester l'ancienneté des spéculations sur le Brahman, ou sur la « conscience universelle », qui ont donné naissance aux doctrines *Sāmkhya*. Les

TECHNIQUES DU YOGA

Yoga est un terme équivoque. Très fréquent dans la littérature et la tradition orale indiennes, sa signification a changé d'un siècle à l'autre, d'une tradition à l'autre. Parler avec profit du Yoga, on ne le peut avant d'avoir précisé de quel *Yoga* il est question. En effet, s'il y a un Yoga « classique », systématique, il y a également un Yoga populaire, « baroque » ; s'il y a, ensuite, un Yoga ascétique, un autre, érotique, lui fait pendant. Si, dans certaines traditions ou sectes, le Yoga est en tout premier lieu un système de pratiques « magiques » (l'accent y étant mis sur la volonté et l'autodiscipline du pratiquant), dans d'autres traditions, au contraire, le Yoga est surtout un moyen servant à obtenir l'*unio mystica*, l'union de l'âme humaine à l'âme divine. Cette diversité extrême de significations et de valeurs est révélatrice du fait même de la fonction qu'a le Yoga dans l'histoire de la spiritualité indienne. Loin de former l'apanage d'une école philosophique ou d'une secte magico-religieuse, ses techniques ont été adoptées et utilisées par toutes les gnoses et les sotériologies indiennes. D'autre part, certaines particularités du Yoga mettent en relief un aspect souvent négligé de la mystique indienne, à savoir la *volonté de conquête du réel* : l'Inde ne connaît pas seulement, comme cela avait paru longtemps, un dogme, une *libération* négative, mais encore une *liberté* de signe positif. A cet égard, les problèmes soulevés par le Yoga présentent des analogies avec certains problèmes de la philosophie occidentale moderne, en premier lieu celui de l'existentialisme.

Mais le Yoga n'intéresse pas seulement l'indianiste ou l'historien des religions. Il attend pareillement une réponse de l'ethnologue, du médecin, du psychologue. Trois années d'études à l'Université de Calcutta et un séjour de six mois à l'*ashram* de Rishikesh, dans l'Himalaya, ont permis à l'auteur d'appliquer sa propre expérience à tous ces problèmes.