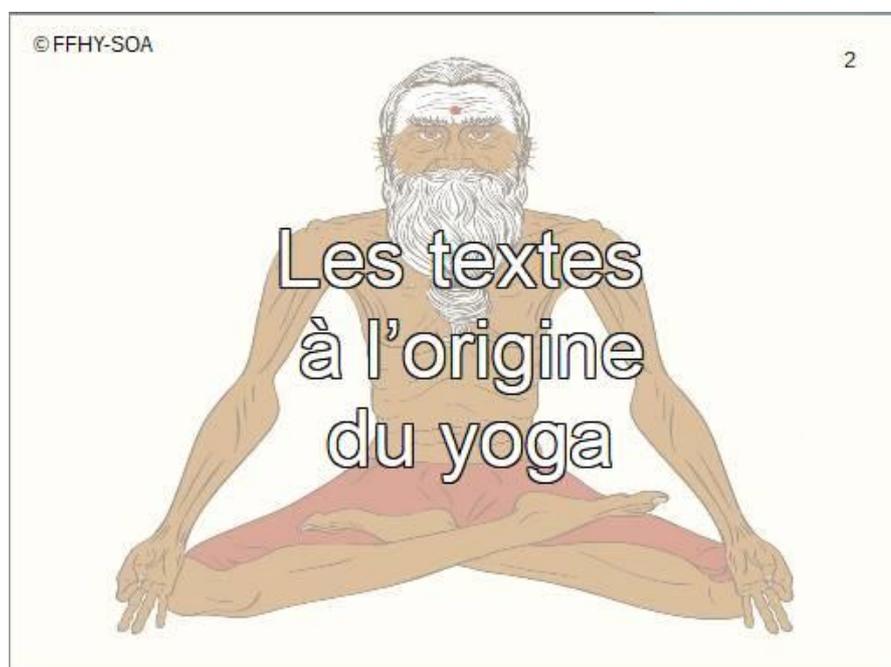


Les textes fondateurs du YOGA 3.



Contrairement à ce que laisserait supposer la petite illustration on verra que l'on n'a pas vraiment affaire à un seul ouvrage, tellement ces textes sont nombreux.
Je vais donc vous présenter une sorte de synoptique des principaux écrits et nous nous arrêterons sur quelques uns qui seront autant de référence.



On peut subodorer que derrière le titre "Les textes fondamentaux du yoga", se profile la notion de yogASANA., notre séance de hatha yoga, et que l'on va rencontrer bon nombre de facteurs qui nous permettent de construire cette séance pour ne pas dire notre enseignement.

Avant de passer en revue les textes dans lesquels on va trouver des éléments, des points d'appui et des outils, au fond, on peut se demander pourquoi étudier les textes fondamentaux. Tout d'abord, la notion de svadhyaya est abordée par PATAÑJALI dans les *Yoga-Sûtra et c'est* un des niyama, second des huit anga de Patanjali. Svadyaya est la connaissance de soi au travers de l'étude des textes. C'est donc une des règles d'éthique qui régit le yoga.

Pourquoi étudier les textes ?

Selon Alyette DEGRÂCES, étudier c'est «faire l'expérience des textes». Etudier suppose comme préalable de prendre le temps, **être disponible** pour acquérir de nouvelles notions, ou parfaire un autre savoir et parvenir ensuite à la « digestion » de ce savoir par la réflexion, en somme faire évoluer sa pensée.

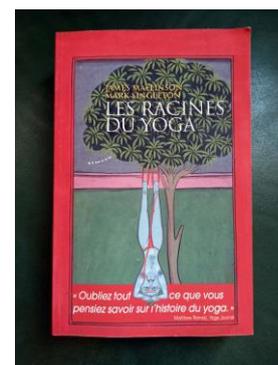
On contribue alors à développer un espace intérieur dans lequel on va pouvoir envisager une opinion contraire à celle qui s'impose d'emblée ; il s'agit d'un véritable dialogue intérieur qui développe **l'esprit critique**, par le discernement et la discrimination. Autrement dit, l'étude est un préalable pour sortir de nos conditionnements et de nos cloisonnements, C'est une meilleure présence au monde.

Auparavant, je voudrais préciser deux points.

Tout d'abord, je me suis appuyé sur la publication de Mallinson et Singleton "Les Racines du yoga". Ces 2 auteurs britanniques font partie d'une équipe de recherche de l'université de Londres, qui s'est donné pour but de retrouver, de recenser et d'étudier tous les textes possibles du yoga.

Une chance pour nous, Mark Singleton est francophone et donc il traduit ses ouvrages écrits en français; du reste il a écrit un article dans notre revue Namaskar n°84 sur "l'état des recherches sur les origines du yoga" .

Son livre est un ouvrage assez dense et très riche en références, qui ne se lit pas comme un roman, mais dans lequel on peut rechercher des références à l'aide d'un index très bien rédigé.



Le second point concerne la chronologie, la datation des textes, puisque je vous présenterai les textes chronologiquement. Ce sera bien entendu une chronologie relative, c'est-à-dire qu'on placera les textes les uns par rapport aux autres.

En effet la chronologie, la datation, telle qu'on la connaît, a été longtemps inconnue en Inde où on se référait plutôt à un événement, par ex en telle année du règne X etc...

Donc les échelles chronologiques que j'ai inséré dans les diapos ne sont là qu'à titre indicatif, pour servir de point de repère visuel.

L' image précédente du sage assis, puis celle-ci : illustrent bien ce qui existait à l'origine, dans les temps védiques, lorsque les Aryens sont arrivés dans la vallée de l'Indus (Nord ouest de l'Inde) : c'ad une posture assise (peut-être méditative) d'une part, accompagnée d'une série de rituels où le feu, sacralisé et déifié sous le nom de AGNI, était central et adressés au soleil (Surya)

Au chapitre des rituels, on peut citer la salutation au soleil , pratiquée par des prêtres, les brahmanes et qui n'avaient vraisemblablement pas le même aspect qu'aujourd'hui; nous en reparlerons beaucoup plus tard dans l'histoire.

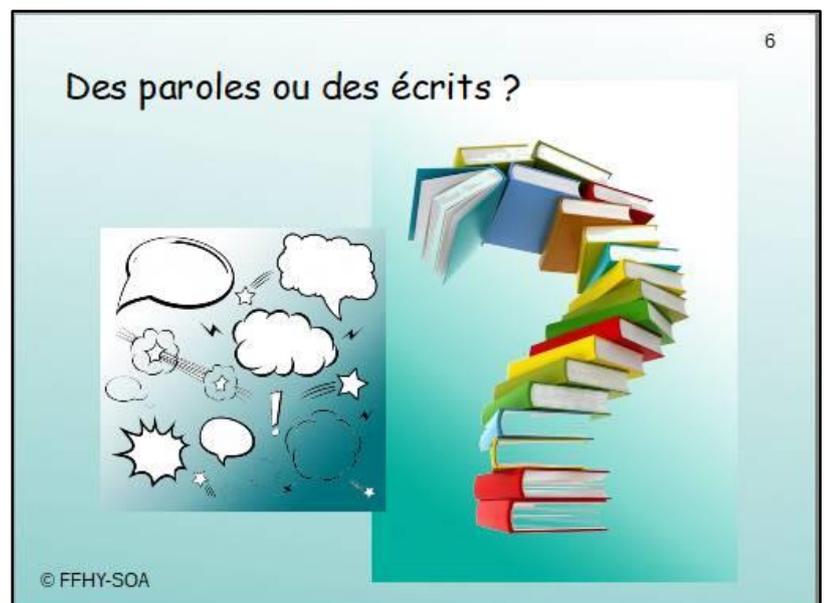
Nous allons voir comment on passe depuis les origines du yoga ...



... on en arrive à ceci , la pratique du hatha yoga.
Tout en s'appuyant sur les textes.



Il est admis que le yoga est plurimillénaire et donc on est fondé à se demander comment la transmission s'est réalisée étant donné que l'écriture n'a pas toujours existé, alors est-ce que cela s'est passé oralement ou par écrit ?



Eh bien les deux, comme nous allons le voir.

Mais ce sont bien les écrits qui vont rester comme on peut le voir ici : La bibliothèque de l'Ashram où Sri Mahesh a été élevé.



Avant d'en venir aux textes proprement dits, nous allons re-situer la place de quelques notions-clé.

En particulier les 4 voies traditionnelles du yoga, les MARGA.

Tout d'abord la bakti yoga, le yoga de la dévotion

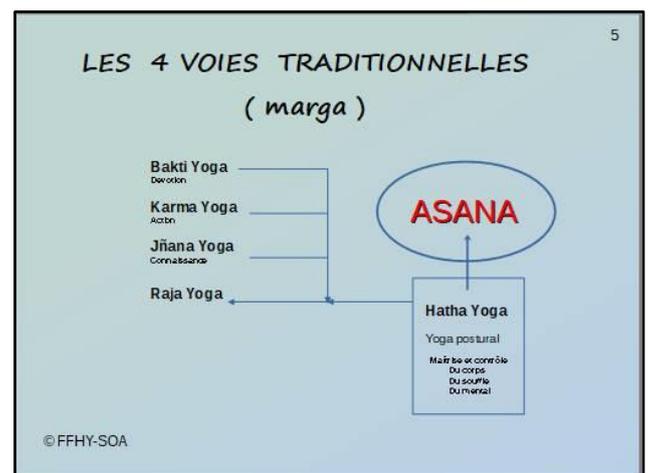
le karma yoga, le yoga de l'action,

le jñana yoga, le yoga de la connaissance

et enfin, le Raja Yoga, le yoga royal, qui regroupe en son sein non seulement les 3 voies précédentes, mais aussi la discipline du Hatha Yoga.

Cette discipline, qu'on appelle aussi couramment le yoga postural, est celle qui concerne la maîtrise du corps, du souffle, et du mental .

C'est bien entendu dans le hatha yoga que l'on va retrouver la notion de yogasana contemporaine.



Voyons maintenant dans quel contexte global ces textes s'inscrivent-ils ?

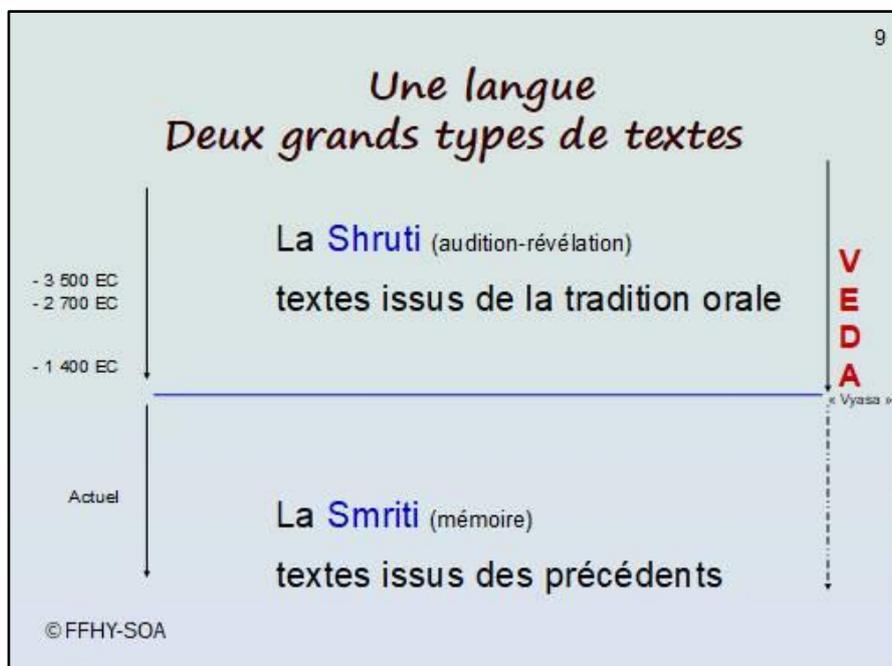
On voit bien ici que le yoga au sens le plus large va puiser ses racines dans un vaste ensemble qui regroupe 6 systèmes philosophiques, ou les 6 points de vue de la philosophie classique indienne : les Darshana.

Ces 6 systèmes sont regroupés par paires.

Et chaque darshana est fondé sur des textes de référence; ne sont indiqués ici que les textes que l'on va retrouver plus loin dans l'exposé.

- Tout d'abord le VEDANTA, Je m'arrête un instant sur ce nom que l'on va retrouver plus tard et précise qu'ici il a le sens de point de vue philosophique. Il traite de réflexions par exemple sur la maya, sur la dualité et le yoga; les textes de référence sont les brahmana, les Upanishads et la Bagavag Gita; il est associé au MIMANSA qui regroupe des commentaires de textes et des rituels védiques,

Puis nous avons le NYAYA qui traite de logique, et le VAISESIKA lui concernant des analyses Enfin la paire qui nous intéresse le SAMKHYA qui est la doctrine du yoga don't le texte de référence est le "SAMKHYA Carika de Kapila", puis le YOGA avec les Yoga sutra de patanjali et les textes du hatha Yoga que nous verrons plus en détail.



La langue utilisée pour la transmission est une langue véhiculaire - le sanskrit – elle véhicule donc un savoir.

Progressivement, elle devient une langue savante, utilisée par les prêtres de la caste privilégiée des brahmanes,

Dès lors, Ce n'est plus une langue parlée au quotidien par tout le monde (on dit vernaculaire).

Les mots sont très riches en signification (sémantique complexe), ce qui pose souvent problème pour leur traduction et qui induit quantité de spéculations (de discussions) et de commentaires,

Voyons d'abord l'échelle des temps à gauche,

Il est admis que le yoga existe depuis 5 000 ans mais ses origines se perdent dans la nuit des temps, sachant que l'écriture est apparue vers – 3500 ans en Mésopotamie.

Toute cette période entre – 5 000 ou – 3500 jusqu'à 1 400 avant notre ère est une période de mise en place par les Brahmanes de cette philosophie et qui constitue le VEDA ou les Veda ou la période védique, c'est LE SOCLE de la philosophie indienne.

Vyasa :est l'auteur historique et mythique des Écritures védiques, en fait vers 1 400 avant notre ère, il a été le compilateur de ces textes dans lesquels il a mis un peu d'ordre.

Ces textes oraux dits «révélés», constituent ce que l'on nomme la **shruti**.(la révélation, l'audition) la **Smriti** (mémoire fixée), fixée par les écritures, donc de -1400 à nos jours..

The slide is titled "La période de gestation du yoga" in red at the top left and "Les veda" in a large, brown, serif font at the top center. The number "10" is in the top right corner. The main content is a bulleted list:

- Classés dans 4 groupes par le « sage Vyasa » :
 - Rig Veda : hymnes et poèmes aux dieux → Soufre
 - Sama Veda : mélodies, chants adressés aux dieux → Om
 - Yajur Veda : formules sacrificielles
 - Atharva veda : formules magiques, études et recherches abstraites → Suspension du souffle
- Chaque groupe est divisé en 4 :
 - Samhita : recueil de formulations, d'hymnes (mantras) et de références auxquelles se reporter dans l'exécution d'une pratique
 - Brahmana : commentaires en prose sur les rites
 - Aranyaka : Traités forestiers = traités sur la relation Homme/Nature
 - Upanishads : Enseignements spirituels

© FFHY-SOA is written in the bottom right corner.

J'appellerai cette période de mise en place du socle philosophique comme la la période de gestation du yoga.

Ainsi sous l'impulsion de Vyasa, prend forme le **VEDA**, qui se décline en quatre parties comme suit : (voir Diapo)

- **Le Rig Veda**, le plus ancien et le plus important, c'est le Veda des strophes ou sagesse des vers, réservé aux Brahmanes, (environ -1400 av. JC), où se dessine la notion de souffle.

- **Le Sâma Veda**, veda des mélodies, la sagesse du chant liturgique sous forme de versets, également destiné aux prêtres ou officiants et où apparaît le mantra OM.

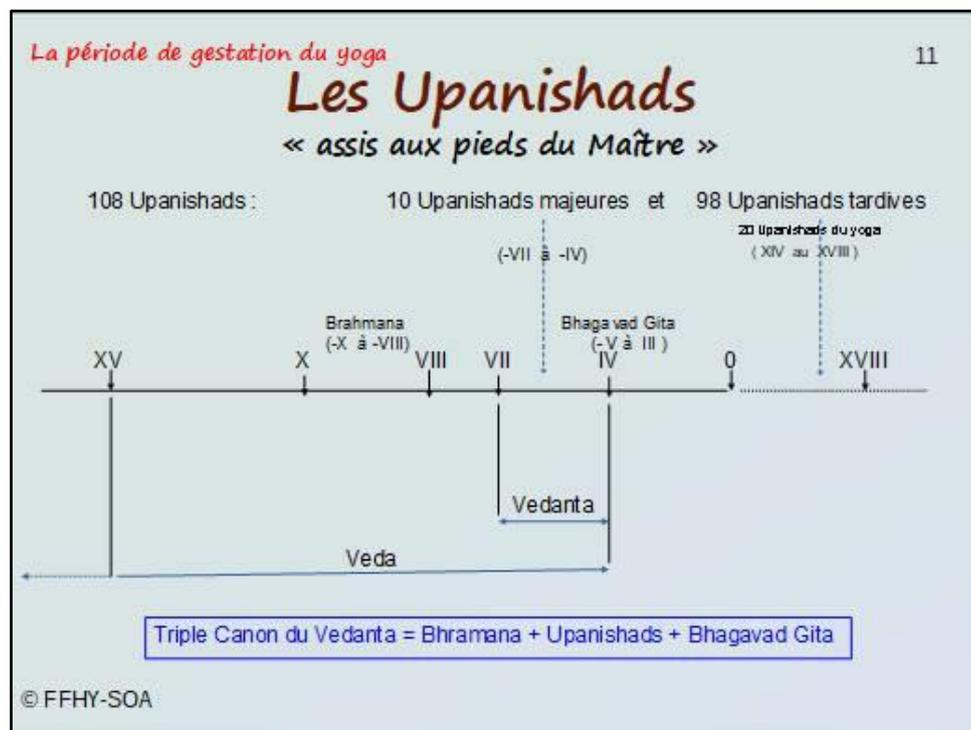
- **Le Yajur Veda**, veda des formules rituelles ou de sagesse, des sacrifices, des offrandes, liturgie sous forme de versets destinée aux prêtres ou officiants.

- **L'Atharva Veda**, Veda des rituels, comportant 20 livres de prières (demandes de guérison, prospérité, amour, longue vie), avec la notion de suspension du souffle.

Ces 4 Védas sont eux-mêmes divisés en 4 autres groupes de textes écrits en prose :

- **Les Samhitas**, ouvrages (des manuels) dont découlent les textes suivants. Le plus important est la *Rigveda Samhita* , un ensemble liturgique qui regroupe prières et rites applicables par des prêtres.

- **Les Brahmanas**, proposent des commentaires en prose de rituels qui mettent le sacrifice au centre du fonctionnement de l'univers. Proposent des interprétations sur la notion de **Brahman**, (principe suprême-absolu-au-dessus des dieux)
- **Les Aranyakas**, traités forestiers, à destination des ascètes vivant en dehors de la société, c'est à dire à l'époque dans la forêt qui avait une très grande extension. On en retrouvera l'importance dans les épopées plus tard. Expliquent les relations entre le sacrifice, le cosmos et l'homme.
- **Les Upanishads ...**



Les Upanishads = traités philosophiques et poétiques de sagesse pratique qui renouvellent l'interprétation des Veda qui s'étaient figés dans un ritualisme excessif.,

Signification

« Assis (*respectueusement*) aux pieds du Maître (*pour recevoir son enseignement*) »

A partir du VII^e siècle avant EC, naissent **dix Upanishads majeures** suivies entre le XIV^e siècle et le XVIII^e siècle après EC par 98 **Upanishads**.

Dans ce groupe, apparaissent une vingtaine approximativement d'Upanishads consacrées au yoga, c'est le groupe des **Upanishads du yoga**, selon Jean Varenne ; elles prescrivent l'étude préliminaire du Veda puis son dépassement par l'apprentissage d'une science jugée plus haute : le Yoga.

Cette même notion existait déjà dans une des plus anciennes comme la Taittiriya UP

Le groupe comprenant les Brahmanas, les 108 Upanishads et la Bhagavad Gita forment ce que l'on nomme le triple canon du Védanta.

Le védanta est aussi le nom donné à la période historique durant laquelle sont écrits tous ces textes.

Rappelons-nous que le vedanta est aussi un des six darshana de la philosophie indienne; donc lorsqu'on parle de vedanta, il conviendra de préciser de quoi il s'agit pour éviter les confusions.



Entre la période védique et le début de notre ère s'étend ce que l'on pourrait appeler la période préclassique du yoga.

C'est globalement ma période d'apparition des grandes épopées qui sont les grands vecteurs populaires de la sagesse indienne :

Ce sont :

- **Le Ramayana** : Vie du prince Rama depuis son enfance à la victoire (à l'aide de Hanuman et de l'armée des singes) sur Ravana qui avait enlevé sa femme Sita retenue captive dans l'actuel Srilanka.

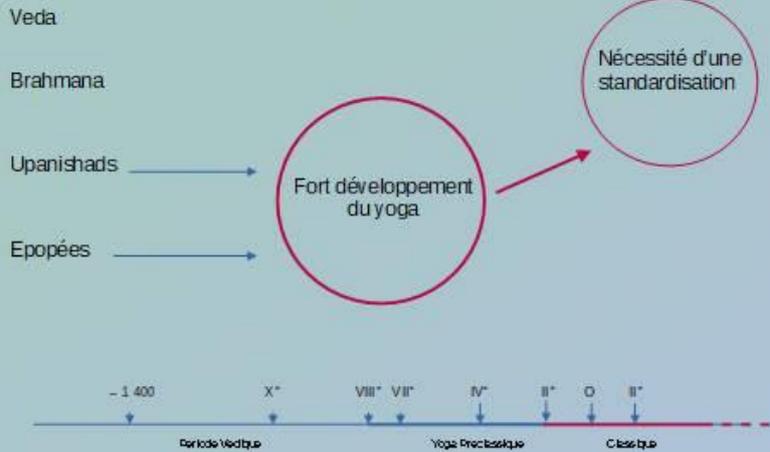
- **Le Mahabharata** : la grande guerre des Pandavas et Kauravas ; au coeur de l'ouvrage, il y a « **la Bhagavad GITA** » qui retrace l'enseignement de l'élève Arjuna par le Maître Krishna au sujet l'art de de la vie juste et de l'action appropriée, où sont théorisées les 4 formes classique du yoga :

- Karma
- Bhakti
- Jnana
- Raja

La Bhagavad Gita représente l'essence même de la sagesse indienne enracinée dans le VEDA

Ces épopées pour le Mahabharata d'une part, entre la période védique et le III° siècle de notre ère, et pour le Ramayana d'autre part entre le III° siècle avant notre ère et le second siècle après notre ère, ont donc connu une construction, une mise en place progressive, avant d'être fixées telles qu'on les connaît.

Des temps védiques et du yoga préclassique au yoga classique



Durant la période qui court du VIII^e siècle au II^e avant notre ère, les textes avec surtout les Upanishads et les Epopées ont connu une notoriété extrême auprès de gurus au point que le yoga est devenu populaire avec nombre de courants foisonnants un peu comme à l'heure actuelle.

Les gurus ont pensé alors à le standardiser en quelque sorte.

C'est ce qui va arriver avec **Les yoga Sutra de Patanjali**

Le yoga classique des yoga sutra de Patanjali

15

huit étapes = ashtanga

- Yama** – restrictions : non-violence, ne pas mentir/voler/éparpiller son énergie, ni avarice
- Niyama** – règles d'éthique : pureté, contentement, austérité, étude de soi et des livres sacrés, abandon de soi à une divinité
- Pranayama** – contrôle du souffle
- Asana** – posture
- Pratyahara** – abstraction des sens
- Dharana** – concentration
- Dhyana** – méditation
- Samadhi** – contemplation et absorption

4 chapitres (pāda)
Samādhi pāda,
Sādhana pāda,
Vibhūti pāda,
Kaivalya pāda.

Commentateurs :
Vyasa
VACASPATI MISRA (X^e s)
Roi BHOJA (XI^e s)

A. Degrâces

II° 0 II° IV° actuel

Pātañjalayogaśāstra

Entre le II^o siècle avant et le II^o après notre ère, se met en place progressivement ce que l'on appelle les YSP. Cette datation comme je l'ai indiqué au début de la présentation est indicative. On a effectivement aussi des dates qui vont du I^o siècle avant jusqu'au IV^o siècle après notre ère.

Au vu de ces échelles de temps, on entr'aperçoit que le nom de Patanjali, comme celui de [Vyasa](#) dans les Veda, serait plus le nom d'une école de pensée plutôt que celui d'un individu, bien qu'aux alentours du début de l'époque ait vécu un certain Patanjali, grammairien de son état.

C'est vraiment la base du yoga que l'on pourrait dire classique, qui est lui-même partie intégrante comme on l'a vu au début de la présentation du Raja Yoga.

Sans entrer dans les détails, puisque ce n'est pas l'objet ici, ce texte est composé de 195 aphorismes (phrases courtes synthétiques) et 4 pada (chapitres).

Il met en place, en particulier le système dit du AshtAnga (système des 8 membres : Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi),

A noter que les 3 derniers membres sont regroupés sous le nom de SAMYAMA *Mallinson & Singleton appellent cela les auxiliaires ou les termes.*

Ils décrivent aussi par ailleurs des systèmes à 4 termes, 5,6,7,8 et 15 termes qu'ils ont trouvés dans d'autres textes, mais qui n'ont pas eu la même importance, la même notoriété que les Y S de Patanjali.

Ces aphorismes, de par leurs formulations synthétiques, ont nécessité l'apport de clés de compréhension.

Ce sera donc le rôle important que vont jouer les différents commentateurs du texte.

Parmi ces commentateurs, le premier et le plus connu est [Vyasa \(Bhasya de Vyasa\)](#), qui lui serait bien un personnage de l'époque,

[Vacaspatis Misra \(X^e EC, 900-980\)](#)

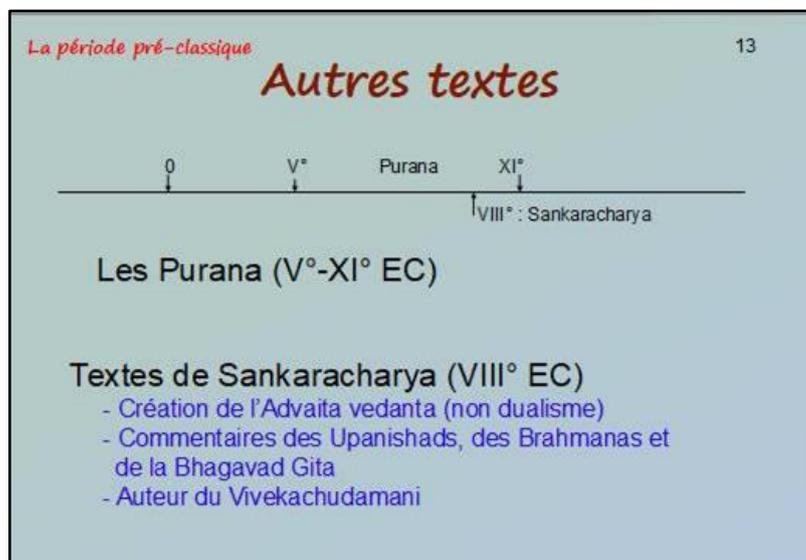
[Le roi Bhoja \(XI^e EC, 1 000\)](#)

[F, MAZET](#)

[A, DEGRÂCES](#)

Quoi qu'il en soit, le texte qui fait référence est le Patanjalyogastra, compilation du IV^o siècle de notre ère bien après la période reconnue comme celle de l'élaboration de la théorie dite de Patanjali. Donc par convenance, nous retiendrons que les YSP datent de la période autour du début de notre ère, + ou - 2 siècles.

Les autres textes



Dans cette période classique, existent d'autres textes.

Les Purana :

Il s'agit d'un vaste ensemble de textes qui traite de très nombreux sujets. Composés entre 400 et 1 000 de notre ère, ils étaient destinés à ceux qui n'avaient pas accès aux Védas.

Ils traitent des mythes religieux, des divinités hindoues, des légendes, des contes traditionnels et des histoires de rois, avec parfois des réflexions sur la cosmologie, les généalogies, la médecine, l'astronomie, la théologie et la philosophie .

Il ya 18 Purana majeures dont la Bhagavata Purana, la plus ancienne et citée dans le Mahabharata,

Il ya 18 Purana dites mineures,

Les textes de Sankaracharya :

Adi Shankara (VIII^e siècle) un des plus célèbres maîtres spirituels de l'hindouisme, **Philosophe**,
1- il conteste le Vedanta classique reposant sur le Rig-Veda dualiste (qui définit le Dvaita-vedanta) pour établir l'**Advaita Vedānta**,

2- **Commentateur** des Upanishad , des Brahmana et de la Bhagavad-Gita.

3- **auteur du Viveka Chudamani** : texte qui centré sur la notion de discrimination, dont le but est d'atteindre Connaissance pour s'affranchir de la souffrance.

La période qui court du VIII^e siècle au XV^e siècle est une époque très troublée qui voit invasions et guerres se succéder. Cela ne veut pas forcément dire qu'il n'y a plus d'activités philosophiques, religieuses et intellectuelles, mais plutôt beaucoup de destructions et donc effacement de traces écrites en particulier. Néanmoins quelques textes ont pu être retrouvés, comme ceux qui ont trait au Hatha Yoga :

Les textes du Hatha Yoga

- **La Goraksha Sataka: vers l'an 1 000.**

texte que d'autres lignées de Hatha yoga traditionnel, comme le natha Yoga par exemple prennent en référence.

- **Le Tirumandiram** : moins connu mais que d'autres courants traditionnels reconnaissent. C'est un Texte du XII^e- XIII^e siècle EC, écrit en Tamoul, sur le Shivaïsme et dont la section concernant le yoga est présentée comme un complément des Yoga Sutra de Patanjali,

A partir du XV^e siècle, s'ouvre une période charnière de grande importance.

C'est la période d'arrivée des européens avec l'installations des premiers comptoirs commerciaux.

Mais c'est aussi une étape importante dans la diffusion du Hatha-Yoga avec l'apparition successive de 3 texte fondamentaux :

- **La Hatha Yoga Pradipika** : ou hatha Pradipika

Écrit au XV^e siècle,

- **La Gheranda Samhita** :

Écrit entre le XV^e et le XVI^e siècle

- **La Shiva Samhita** :

Écrit entre le XV^e et le XVI^e siècle.

Les textes du Hatha Yoga

La Goraksha Sataka : XI^o

Le Tirumandiram : XIII^o

La Hatha Yoga Pradipika XV^o

La Gheranda Samhita XV^o-XVI^o

La Shiva Samhita XV^o-XVI^o

© FFHY-SOA

16

LA HATHA YOGA PRADIPIKA



Attribué au yogi SVATMARAMA
(XV^e siècle)

« Un traité de Hatha Yoga », qui éclaire sur ce
qu'est le hatha yoga.

Donne les grandes lignes

Sous forme d'aphorismes

La parution au XVIII^e siècle d'une compilation par Brahmananda; ne sera pas reprise comme référence.

LA HATHA YOGA PRADIPIKA

Un texte constitué de 4 chapitres

I Asana 15 postures décrites

II Le prana 9 exercices de pranayama
Importance de Kumbhaka

III L'éveil de l'énergie : avec la pratique de 3 bandha
et de 10 mudra

IV L'accession au Samadhi, après la pratique de pratyahara

V explication des maladies par blocage du vayu
Méditation



LA GHERANDA SAMHITA



Samhita : Recueil de textes plus anciens.
Rassemble des formulations, hymnes
et références pour une pratique.
Ecrité sous forme de « sloka ».

Postérieure à la Hatha Yoga Pradipika.

Sous-titrée « Traité de Hatha Yoga »

Apparue vers le XVI^e siècle

« apprendre et maîtriser ce yoga du corps qui mène
à la connaissance de la réalité,
la science des tattva. »

LA GHERANDA SAMHITA

Les 7 enseignements du sage Gheranda
à son élève Chandra Kapali :

- Le yoga physique
- **Les asana**
- Mudra, gestes & sceaux
- Pratyahara
- Pranayama
- Dhyana
- Samadhi



« La pratique du Hatha Yoga est sans aucun
fondement en l'absence des mudra,
des bandha et du pranayama »

-1 :Yoga physique = purifications et nettoyages .

- 2 :Asana :Gheranda déclare que Shiva (dieu du yoga mentionné pour la 1^o fois) en a décrit 84 centaines de mille, car elles sont aussi nombreuses que les espèces vivantes, (*à replacer dans son contexte*)

Parmi celles-ci, on en dénombre 84 principales et dans celles-ci **32 sont retenues** comme étant les plus utiles (pour la réalisation du monde des humains).

Gheranda énumère et décrit ensuite ces postures. (p31)

LA SHIVA SAMHITA

23

Une description de la philosophie du yoga, en 5 chapitres :

I: le yoga comme méthode d'approche de la Réalité

II: le corps humain, l'énergie, les chakras et les nadi.

III: pranayama et asana
(84 postures dont 4 essentielles)

IV : bandha et mudra

V : obstacles, description de 4 formes de yoga, le pratiquant, nada (son intérieur), Dharana, chakra, mantra et moksha.



-

Comme dans la Gheranda samhita, la Shiva Samhita propose 84 postures essentielles, dont seulement 4 sont les plus importantes : (p 41)

- Siddhasana : J croisées (1 talon placé contre périnée; autre talon sur talon précédent);
- Padmasana : lotus (J croisées, dos pied sur cuisse opposée);
- Paschimottanasana ou Ugrasana :
- Svastikasana: .insérer les 2 pieds dans la liure du genou opposé.

Dans sa conclusion, la Sh Samhita résume bien l'apport des textes à la base du yoga dans la définition du hatha yoga :

LA SHIVA SAMHITA

24

« Le yoga (est) la voie éminemment pratique ...car son but est d'amener le pratiquant au silence et à l'immobilité afin de mettre dans l'être entier la disponibilité nécessaire à la rencontre intérieure »



Pour terminer, voyons rapidement qu'elle est la postérité des textes à la base du yoga. Malheureusement, à partir du XVIII^e siècle la pratique du hatha yoga est tombée progressivement en désuétude.

A partir des années 1920, sous l'impulsion de Krishnamacharya (à Mysore) un renouveau spectaculaire va s'opérer et qui ira de pair avec la diffusion du hatha yoga dans le monde occidental, avec les grands noms de la discipline qui reconnaissent l'autorité de ces textes.

Le Hatha Yoga contemporain

KRISHNAMACHARYA (1888-1989) :

Entre 1920 et 1930
Insertion de la Salutation au Soleil
Grande variété d'asana
Diffusion mondiale

BKS IYENGAR (1918-2014) :

André VAN LYSEBETH (1919-2004) :

Sri MAHESH (1924-2007) :

Diffusion du Hatha Yoga
en occident

Pour aboutir à leur protection en 2014 :

Les textes du Hatha Yoga Patrimoine culturel mondial

Lors de l'assemblée générale des Nations Unies de 2014 ;

- Création de la journée mondiale du yoga le 21 juin ;

- inscription, à la demande de l'Inde, des textes du Hatha Yoga au programme de l'ONU pour la sauvegarde du patrimoine culturel

Avec la création de la **BNST** :
Bibliothèque Numérique des Savoirs Traditionnels

