

## Article n°36 de Sagesse Ancienne

### La psychologie du raja yoga

David Goulois

extrait du site : [www.sagesseancienne.com](http://www.sagesseancienne.com)

(Tous droits réservés : voir conditions en page d'accueil)



**Patañjali (Inde)**  
**codificateur du rāja yoga**  
**(la voie méditative)**

L'idée panindienne est que nous sommes le Soi (**Ātman**), l'Esprit, que Cela est notre Etre réel, notre nature première, remplie de toutes les potentialités. Pour toute philosophie indienne, notre but sur terre consiste à réaliser le Soi, à retrouver cet état inconditionné et à démontrer cette maîtrise dans notre vie. Le Soi s'exprime à travers une conscience pure (**buddhi**), le facteur d'éveil, objet de toute démarche spirituelle. Cette conscience pure s'individualise et produit l'âme humaine, la conscience de soi (**aḥmākāra**), qui sert d'intermédiaire entre le Soi et la personnalité, c'est-à-dire le masque, l'apparence phénoménale. Avec l'âme individuelle, le penseur, apparaissent les pensées, qui à leur tour font naître les sentiments, les émotions. Au niveau du corps, la conscience individuelle enregistre les sensations. Sans mental (**manas**) et sans désir (**kāma**), les pensées et les émotions n'auraient aucune existence réelle pour nous. De même, sans l'énergie (**prāṇa**) qui vitalise le corps (**rūpa**), nous ne pourrions pas avoir de sensations. Ces trois états psychiques sont, aux yeux de l'Oriental, illusoire car impermanents.

Selon la philosophie du rāja-yoga, la voie indienne de la méditation, il existe cinq obstacles à la réalisation du Soi. Tout d'abord, l'ignorance (**avidyā**) de notre nature réelle. Le bouddhisme ne dit pas autre chose. Ignorant qui nous sommes vraiment, nous nous identifions au non-Soi, aux productions de notre personnalité : nos pensées, nos émotions, nos sensations. Au contraire, en s'identifiant à la conscience pure, sans représentation, nous pouvons faire l'expérience du Soi, de son existence (**Sat**), de sa félicité (**Ānanda**) et de sa connaissance (**Cit**). Cette ignorance provient de notre personnalité, de notre égotisme (**asmitā**). Toutes nos expériences de vie sont filtrées par cet ego qui limite notre nature réelle et nous conditionne. Il en résulte deux autres obstacles : l'attraction (**rāga**) et l'aversion (**dveṣa**). Cette dualité agit principalement à travers nos sentiments et nos émotions. Nous aimons ceci et détestons cela, et ainsi, nous nous éloignons davantage de notre être profond et des autres, en créant des clivages. Le cinquième et dernier obstacle concerne plus le corps, il s'agit de l'attachement (**abhiniveśa**) à la vie dans la matière. Cet attachement peut nous pousser à penser, à dire et à faire n'importe quoi, de peur de mourir. L'Inde a défini quatre voies spirituelles majeures : la méditation (**rāja-yoga**), la gnose (**jñāna-yoga**), la dévotion (**bhakti-yoga**) et le service (**karma-yoga**). Ainsi, chacun peut trouver sa voie.

David Goulois - Avril 2016