

Invocation à Patanjali de l'ashtanga vinyasa yoga

La première partie est un vers du « yoga Taravali » par Sri Shankaracharya (un des sages les plus importants de l'Inde, un maître de yoga d'Advaita Vedanta, une philosophie non-dualiste) et la deuxième partie est extraite d'une plus longue prière à Patanjali, d'origine inconnue (le roi Bhojadeva ?).

**Om vande gurūnām caraṇāravinde
sandarśita svātma sukhāva bodhe
niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne
samsāra hālāhala mohaśāntyai
ābāhu puruṣākāraṁ
śaṁkhacakraṁ dhāriṇaṁ sahasra śīrasaṁ śvetaṁ
praṇamāmi patañjalim**



**Om vande gurūnām caraṇāravinde
Je m'incline aux pieds de lotus de(s) gourou...**

Dans la tradition Indienne, il est très courant de commencer une allocution en remerciant la source de la sagesse qui nous est transmise. C'est faire preuve d'humilité mais aussi cela est une manière de recevoir la bénédiction du Gourou et de manifester la confiance et la diligence avec laquelle nous abordons notre pratique.

Les "pieds du Gourou" sont un symbole de l'ancrage fort, de gravité, du magnétisme puissant de l'enseignement que l'on suit. L'hommage rendu s'adresse à la tradition d'enseignement comme aux individus qui nous ont guidés et plus globalement à notre pratique assidue du yoga (le sadhana).

S'incliner "aux pieds de lotus du guru" exprime l'humilité et la totale confiance de la part de l'être guidé vers l'illumination. (symbole du lotus : de la boue vers la lumière)

Il y a la notion de pluralité : gourou, que nous traduisons en tant qu'enseignant, est ici au pluriel - une forme rare du terme. Le pluriel concerne deux choses:

- ⊗ Premièrement, le fait que beaucoup, beaucoup d'enseignants ont parcouru avant nous ce chemin.
- ⊗ Deuxièmement, nous marquons ainsi notre respect devant l'esprit du pluralisme : de nombreux enseignements, pour autant de sortes de gens différents. Dans le contexte de ce verset, nous nous inclinons devant un concept universel et particulier, pas une idole ou une divinité imaginaire de culte, mais le gourou dans ses manifestations illimitées.

Cette tradition a d'autres significations.

Le corps est polarisé, il a un pôle nord et un pôle sud, et lorsqu'on touche avec son front (Nord) les pieds (Sud) du gourou, le circuit est complet. Le pôle Nord et le pôle Sud ne font qu'un, un aimant spirituel. Toucher les pieds du gourou qui est spirituellement illuminé, dont la vie est saturée d'amour donne la possibilité de ressentir sa charge d'amour, d'énergie, de force et de bonheur. Grâce à cela, la transformation intérieure peut être instantanée.

Les pieds du gourou sont l'abri stable et immuable où nous pouvons nous réfugier à quand nous sentons les douleurs de l'existence.

En reconnaissant son Gourou, l'Adi Sankara (qui a écrit le premier shloka de l'incantation) nous invite à suivre son exemple et ainsi pouvoir être, à notre tour, soigneusement et correctement guidés. L'étude du yoga est empirique, non intellectuelle, il est donc impératif de suivre un guide ayant éprouvé le yoga.

sandarśita svātma sukhāva bodhe

Qui enseigne la connaissance, éveillant l'immense bonheur de la révélation à soi-même.

On nous rappelle ici le but ultime du yoga : réaliser (bodhe, celui qui sait) notre véritable essence (svatma : Soi). Sukha est habituellement traduit en tant que le « bonheur d'être stable » Bodhe vient de la racine « bd » qui signifie « pour connaître. » Ensemble, ils décrivent l'intention d'une pratique de yoga : la connaissance du bonheur, ou la connaissance de l'individu. Cela décrit l'éveil (bodhe) à la réalité d'être libre à chaque instant de l'expérience de la vie.

niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne samsāra hālāhala mohaśāntyai

Qui agit tel le physicien (médecin) de la jungle, capable de dissiper les illusions du poison d'une existence conditionnée.

La pratique du yoga a le pouvoir de nous guérir du poison de l'ignorance.

Nihsreyase signifie « au delà de la comparaison » ou « au delà du meilleur ». Jangalikayamane est quelqu'un qui peut traiter ou guérir, et qui connaît la jungle, Il emploie la métaphore du charmeur de serpent, du sorcier de la forêt. Il souligne que grâce à ce sorcier de la jungle, nous apprenons la maîtrise du poison que nous portons (l'ignorance de notre nature), tout comme le charmeur de serpent commande au serpent venimeux. La jungle est ici symbolique de l'esprit et du corps enchevêtrés dans les comportements habituelles, les identifications erronées et leurs symptômes.

Samsara fait référence à nos habitudes, à ces schémas répétitifs qui nous limitent dans notre pratique et dans nos vies. La plupart du temps nous sommes inconscients de ces réponses conditionnées, qui créent des illusions négatives, ou toxiques (halahala) .

Selon TKV Desikachar, "Quand au poison du samsara, Adi Sankara se réfère aux problèmes qui se posent au niveau du corps et de l'esprit aussi bien que dans nos relations. Ce sont les moyens par lesquels tous nos maux proviennent et se manifestent. Il est également important de noter que Sankara parle de la réduction de nos problèmes, pas les détruire. C'est parce qu'il ne nous propose pas que de rejeter nos problèmes, mais de travailler à les résoudre." (Yoga Taravali, 11).

Dans la mythologie indienne, halahala est apparu à la surface des océans lorsque les dieux les ont remués – représentation symbolique des pratiques de purification des yogis. Les dieux impuissants ont vu tout ce halahala se déverser sur les plages et ne savaient pas quoi en faire. Shiva, le Gourou des Gourous est alors apparu et l'a bu sans l'avaler, sans l'accepter ni le rejeter. Le poison a coloré sa gorge en bleu et depuis lors Shiva est appelé "Nila cantu", celui qui a la gorge bleue.

ābāhu puruṣākāraṁ

Devant Patanjali, incarnation d'Adisesa, blanc de couleur et aux mille visages radieux (sous sa forme du serpent divin Ananta),

Ici nous rendons hommage à Patanjali, celui qui a retranscrit les enseignements du yoga dans les Yoga Sutras. Par cet hommage, nous manifestons notre reconnaissance au yoga comme enseignement spirituel et principe de transformation. Dans la mythologie Indienne, Patanjali est considéré comme l'une des incarnations du seigneur des serpents, Adisesa.

Selon la légende, Patanjali est né pleinement réalisé lorsque yogini Gonika, en priant pour avoir un fils à qui transmettre sa sagesse, a offert de l'eau dans ses mains en coupe au Dieu Soleil. Un serpent minuscule est tombé dans l'eau, puis a pris forme humaine, elle le nomma Pata (tombé)- Anjali ("mains jointes en prière").

La forme humaine indique l'individualité de l'homme, depuis qu'il a été doté de l'intelligence d'utiliser ses propres efforts pour atteindre l'objectif. La forme du serpent suggère le mouvement et la continuité du *Sadhana*, qui ne peuvent pas prendre fin avant que le but soit atteint.

Patanjali nous guide pour se déplacer comme un serpent, puissamment, silencieusement et rapidement sur la voie du yoga

śaṁkhacakrāsi dhāriṇam sahasra śirasam śvetam

à forme humaine (au dessous) au dessus des épaules, portant le glaive de la discrimination, une roue de feu symbolisant l'éternité et la conque représentant le son divin,

Ce vers décrit la succession des attributs de Patanjali. La couleur blanche (svetum) est symbole de la pureté sattvique, les 1000 (sahasra) têtes lumineuses (sirasam) sont l'illustration de l'éveil de Patanjali, l'épée (asi) est le symbole de la discrimination, le disque (cakra) représente le temps infini et la conque (shanka), le son divin créateur.

Le cobra mille têtes, *Sahasra sirasam svetam*, indique que Patanjali nous guides de mille manières, en nous montrant les différentes méthodes de pratique pour trouver le Soi.

Les milliers de têtes sont aussi la multitude de pensées rassemblée et dirigées vers un seul point dans la méditation. Le Chaperon du Cobra à Mille têtes assure la protection du Seigneur, quand le yogi s'abandonne à Dieu avec ses paumes en Namaskara.

Patanjali est représenté avec la partie supérieure du corps d'un être humain et la partie inférieure du corps d'un serpent enroulé. Les trois anneaux représentent le Triguna (sattva, rajas et tamas) et l'état transcédé qui se trouve au-delà de l'influence des gunas, ainsi que les trois syllabes de l'AUM mantra sacré, et le silence qui le suit.

Patanjali utilise trois armes, une conque, un disque, et une épée, pour apaiser *les vrttis citta*, supprimer les obstacles et d'éradiquer les afflictions (par le Yoga).

La conque, dans la main gauche, signifie l'état de vigilance, l'attention et la volonté quand surviennent des obstacles, inévitables dans la pratique du yoga. Dans les temps anciens la conque était jouée en guise d'avertissement afin de se préparer à faire face à une catastrophe ou une calamité comme cela se fait aujourd'hui avec les sirènes.

Le disque, dans la main droite, signifie la destruction de l'ignorance grâce un effort intense et est un symbole de protection.

L'épée, niché dans la taille, indique le démembrement de l'ego, de l'orgueil ou du «je» qui est l'obstacle principal recouvrant l'être pur. C'est une épée de *Jnana*, la connaissance.

praṇamāmi patañjalim Je me prosterne