

LA REVUE DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE YOGA IYENGAR®

# yogasāra

GURUJI NOUS PARLE DE SA DISCIPLINE PERSONNELLE / *BKS Iyengar*

JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA - MESSAGE DE GEETAJI / *Geeta Iyengar*

LE MENTAL HUMAIN / *Prashant Iyengar*



N°17 / AUTOMNE 2016





# LE CŒUR DES **Yoga Sūtra**

*Entretien avec Patxi Lizardi*

*Réalisé par Adrian Tyler, éditeur de la revue de l'association de yoga Iyengar espagnole.*

LECTURE INDISPENSABLE POUR TOUT PRATIQUANT DE YOGA, *LE CŒUR DES YOGA SŪTRA* EST LA COMPILATION DÉFINITIVE DE LA PHILOSOPHIE SPIRITUELLE DU YOGA AU TRAVERS DU PRISME DE LA SĀDHANĀ DE BKS IYENGAR.

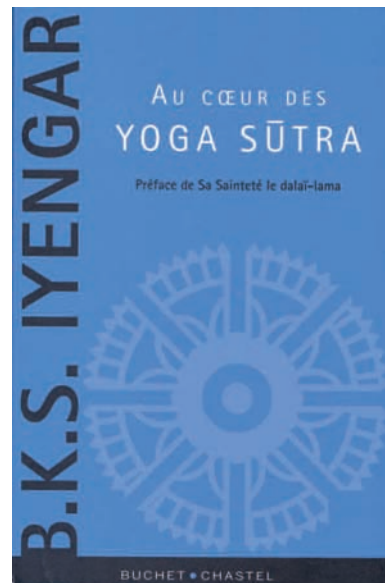
LA VERSION DÉFINITIVE EN ESPAGNOL A ÉTÉ PUBLIÉE AU DÉBUT DE CETTE ANNÉE PAR LES ÉDITIONS KAIRÓS. DANS CET ENTRETIEN, PATXI LIZARDI A L'AMABILITÉ DE PARTAGER SON EXPÉRIENCE DE LA PRÉPARATION DE CE LIVRE QUI CONSTITUE LA CONTRIBUTION DÉFINITIVE DE GURUJI À LA PHILOSOPHIE DU YOGA.

## **Comment est née l'idée de ce livre ?**

*Patxi Lizardi* : La conception de ce livre n'a pas été instantanée, n'a pas été un éclair d'inspiration créative. Cela a mûri en un long processus que l'on pourrait diviser en trois phases.

La première fut l'élaboration de *Lumière sur les Yoga Sūtra de Patañjali*. Guruji publia ce livre en 1993, selon le schéma classique, c'est-à-dire en prenant les *sūtra* dans l'ordre où ils apparaissent dans le texte, et en rajoutant quelques paragraphes de commentaire après en avoir proposé une traduction. Mais ce premier livre était déjà une rupture avec la tradition parce qu'il ne s'appuya à aucun moment sur les traductions ou les explications publiées jusqu'alors. L'eau avec laquelle il arrosa son interprétation des *Yoga Sūtra* surgit uniquement du puits de son expérience, de sa pratique, et c'est justement cela qui rend aussi précieux ce livre. Des érudits et des sanscritistes avaient déjà publié des textes accompagnés de leurs versions et de leurs explications des *Yoga Sūtra*. Mais un yogi qui, volontairement, se passe de ces textes (« *Je les lirai une fois que j'aurai terminé mon livre* », nous dit-il une fois alors qu'on le questionnait sur une différence d'interprétation qu'un de ces érudits donnait d'un *sūtra*) et qui prend comme source interprétative sa propre pratique, c'est un cas quasiment inédit dans l'histoire du yoga. J'aimerais évoquer ici une anecdote que nous avons déjà reprise dans l'épilogue d'*Aṣṭādala Yogamālā*, et que Guruji voulut inclure dans le volume VIII de cette œuvre, anecdote dans laquelle nous racontons avec force détails le climat dans lequel l'œuvre *Lumière sur les Yoga Sūtra* fut rédigée. À cette époque (1991), Faeq Biria et moi étions logés dans les chambres de l'Institut à Pune,

**Patxi Lizardi** est élève de Faeq Biria depuis 1982, professeur de yoga Iyengar depuis 1986 et formateur de professeurs depuis 1994. Il a participé à l'édition originale (en anglais) des œuvres de Yogacharya B.K.S. Iyengar depuis 1991 et il a été désigné par Yogacharya B.K.S. Iyengar devant ses éditeurs (Harper Collins, Londres) en tant que responsable de la traduction en espagnol de toute son œuvre ; il mène à bien cette fonction depuis que les éditions Kairós (Barcelone) en ont acheté les droits, étant donc responsable technique de la traduction en espagnol de toute l'œuvre de B.K.S. Iyengar (publiée par les éditions Kairós).



Version française aux éditions Buchet Chastel, 2015.

celles qui aujourd'hui sont utilisées pour les tâches administratives. Un soir, dans la bibliothèque, alors que l'on travaillait sur le début du chapitre III, Guruji a essayé de nous faire comprendre comment il envisageait d'expliquer les *sūtra* de III.9 à III.12. Très vite il s'est rendu compte que nous ne l'avions pas très bien compris. Eh bien, le matin suivant, sur les cinq heures du matin, il a sonné à la porte de la chambre, est entré, et nous a expliqué avec une éclatante clarté ce que lui interprétait comme l'aspect fondamental de ces *sūtra* : la nécessité de déployer le moment de silence qui surgit entre les pensées émergentes et les pensées restrictives. Cette fois nous avons clairement compris deux choses : d'un côté, le contenu proprement dit du *sūtra* III.9, mais aussi, avec la même évidence, que ces concepts étaient le résultat

de sa pratique de *prāṇāyāma* et de méditation de ce jour-même. Quand il vit que nous avions clairement compris ce qu'il voulait nous expliquer, il conclut ce chapitre ; nous l'avons alors transcrit sur papier et nous sommes passés à autre chose. C'est ainsi que fut écrit ce livre.

La deuxième phase, celle de la rédaction et de l'édition d'*Aṣṭadala Yogamālā*, fut la plus longue, la plus laborieuse. À cette époque, Guruji, bien évidemment, faisait souvent allusion aux *sūtra*. Souvent il nous expliquait les relations existant entre des *sūtra* qui n'étaient même pas du même chapitre mais qui, cependant, une fois présentés dans cette relation, gagnaient en clarté. Durant des années, il mit en place une logique interne du texte qui ne restituait pas l'ordre original des *sūtra*, mais qui toutefois jetait une lumière précieuse pour une compréhension plus nuancée du texte et qui se rapprochait davantage de ce que lui, dans sa pratique, était en train de vivre. C'est ainsi que les années d'élaboration d'*Aṣṭadala Yogamālā* ont été les années de maturation du projet de *Le cœur des Yoga Sūtra*.

Enfin, en l'an 2009, alors que venant de Madrid j'arrivais à l'Institut à Pune et allais lui présenter mes respects dans la bibliothèque (cette année-là, Faeq arriva quelques jours plus tard), Guruji sortit une feuille de papier gigantesque, de la taille d'une table de cuisine, entièrement remplie de textes, d'encadrés et de traits, comme à son habitude écrits en rouge de son écriture caractéristique. Et il me dit : « Regarde ce que j'ai fait : j'ai replacé tous les *sūtra* dans un ordre différent selon les sujets, j'ai mis en lumière beaucoup de connexions occultes entre les *sūtra*, et je pense que de cette façon les pratiquants pourront mieux comprendre le texte de Patañjali. Il faudra que l'on travaille dur pour voir comment on peut mettre cela en forme afin que ce soit publiable ». C'est bien là l'origine du *Cœur des Yoga Sūtra*. Pendant ces trois années que dura son élaboration (il fut publié en 2012), il y eut beaucoup de changements concernant le schéma original, Guruji déplaça plusieurs chapitres, en créa de nouveaux... mais le point de départ fut bien ce papier gigantesque et précieux à la fois, plein de tableaux, de textes, de traits, qui contenait l'ensemble de l'interprétation que Guruji entendait donner du texte de Patañjali. J'espère qu'il a été conservé quelque part à l'Institut.

### **Dans quelle mesure penses-tu que c'est la *sādhana* de Guruji qui a donné à ce livre son caractère spécifique ?**

Patxi Lizardi : Sans aucun doute, c'est sa hauteur spirituelle et sa maturité en tant que pratiquant qui donnent à ce livre toute sa valeur. C'était son dernier livre, l'œuvre qu'il a écrite grâce à la hauteur de vue qu'il avait atteinte. Le ton de son écriture est spécifique, il impose son point

de vue avec une force qui provient uniquement de la certitude de son expérience. Ce n'est pas un livre d'érudition mais bien de communication de l'expérience vécue. Combien de fois il nous a dit : « Je ne suis pas un érudit, mais grâce à ma pratique je sais comment on doit interpréter ce texte ». En ce sens, il n'y a pas de différence substantielle avec ses autres livres. Ils sont tous le fruit de son expérience, de son vécu, de sa *sādhana*. Ce qui est unique dans celui-ci, c'est que, étant le dernier, il se situe à une hauteur de vue à partir de laquelle il peut se permettre d'aller jusqu'à retoucher le texte de Patañjali pour le rendre davantage compréhensible.

### **À qui est destiné ce livre ?**

Patxi Lizardi : Ce livre s'adresse à tous les pratiquants et à tous ceux qui veulent comprendre comment un yogi a vécu et interprété le chemin que les *Yoga Sūtra* nous proposent, mais à partir de la lumière de son expérience pratique, et non à partir de l'érudition académique. Pour tous ceux-là, il s'agit d'un livre qui « complète » le précédent, qui, bien qu'il ait été novateur par son contenu, comme je l'ai déjà expliqué, ne l'était pas au niveau de sa forme, et donc était contraint par la table des matières

*L'eau avec laquelle il arrosa son interprétation des Yoga Sūtra surgit uniquement du puits de son expérience, de sa pratique.*

du livre de Patañjali. Dans ce dernier livre, Guruji fait sauter l'ordre de l'index de Patañjali, bouleverse tout et le remet dans un ordre qui lui est plus utile pour expliquer ce que lui veut nous faire voir : de quoi

s'agit-il quand nous parlons du yoga de Patañjali ? Bien que les traits et les tableaux de la feuille de papier dite gigantesque ne soient pas visibles dans le livre, ce qui l'est, ce sont les appareillages des *sūtra*, les regroupements, les relations et les références à un même *sūtra* dans différents chapitres de l'œuvre, si bien que l'idée globale de l'interprétation de l'ensemble du texte en tant qu'unité de sens est parfaitement maintenue.

### **Selon ton interprétation (et celle de Guruji), quelles sont les innovations les plus importantes que l'on peut trouver dans ce livre ?**

Patxi Lizardi : Bon, au mieux, je peux envisager de parler de celles qui sont les plus importantes pour moi, tout en mentionnant celles sur lesquelles Guruji insista durant l'élaboration du livre, rien de plus. À mon avis, ce livre répond aux problèmes que Guruji a rencontrés lorsqu'il a essayé d'expliquer comment il entendait comprendre la pratique du yoga comme voie de transformation personnelle et d'union avec l'Absolu. Je vais mentionner ici quelques-uns de ces sujets qu'il a développés de manière « novatrice » dans le livre.

Le premier d'entre eux s'éloigne de l'interprétation basée sur une certaine lecture classique du livre de Patañjali, qui considère que les modifications de la conscience (*vṛtti*) sont négatives, puisqu'elles sont reliées aux





Représentation de Patañjali.

*« Historiquement, il a peut-être vécu entre 500 et 200 avant J.-C., mais la plus grande partie de ce que nous savons sur le maître du yoga est tirée de légendes. Il est considéré comme un svayambhu, une âme évoluée incarnée volontairement pour aider l'humanité. Il prit forme humaine, connut nos tristesses et nos joies, et apprit à les transcender. Dans les Yoga Sūtra, il explique comment vaincre les obstacles à l'évolution spirituelle : les souffrances physiques et les fluctuations du mental. »*

BKS Iyengar, *Lumière sur les Yoga Sūtra de Patañjali*.



afflictions (*kleśa*). Bien que Patañjali nous ait déjà dit, dans le *sūtra* I.5, que les *kleśa* peuvent être douloureux ou indolores, non-bénéfiques ou bénéfiques, Guruji insiste sur cet aspect en créant deux concepts nouveaux : *anukūla vṛtti*, les *vṛtti* qui aident le pratiquant dans son évolution, et *pratikūla vṛtti*, les *vṛtti* qui enchaînent le pratiquant. Ainsi, qu'il s'agisse de la connaissance exacte, ou de la perception erronée, de l'imagination, du sommeil ou de la mémoire, Guruji nous explique qu'ils ont deux versants : soit ils nous aident à atteindre l'*ātman*, et donc ils sont *anukūla*, soit ils nous enchaînent à notre existence extérieure. Et dans ce cas-là, ils sont *pratikūla*, et ensemble avec les *kleśa* sont à l'origine des neuf obstacles que l'auteur des *Yoga Sūtra* énumère (pages 109 à 127 dans *Le cœur des Yoga Sūtra*).

Un autre sujet, qui a été au centre de la pensée de Guruji dans ses dernières décennies, et sur lequel il revient dans ce livre, est celui de l'importance du concept d'« involution » pour comprendre la voie du yoga. Dans le yoga, il s'agit de parcourir à contre-courant le chemin évolutif qui donne lieu à l'existence du monde et à notre existence dans le monde ; chemin évolutif qui surgit du contact entre le principe subjectif et le principe objectif (*puruṣa* et *prakṛti*), pour ainsi retourner à l'unité première dont a surgi tout ce qui existe. Guruji insiste sur cette idée (il en avait largement été question dans plusieurs volumes d'*Aṣṭadala Yogamālā*, mais ici il lui accorde une plus large place, en lui consacrant même deux tableaux (quatre pages, 160-163) pour que le lecteur puisse comprendre l'envergure du pari vital que constitue le yoga.

Il y a d'autres sujets auxquels Guruji consacre une attention récurrente durant tout le livre, comme l'explication de la différence entre le mental externe (celui qui est en contact avec les organes d'action et les organes de perception) et le mental interne (celui qui est en contact avec l'intelligence, avec le sentiment du « je » et avec la conscience). Pour les lecteurs plus familiers de son œuvre, il faut également signaler que, dans ce texte, s'agissant des états de conscience, Guruji modifie la place qu'occupe la conscience ébranlée (*chidra citta*), qu'il présente alors avant *nirmāṇa citta*, ou la conscience pure. Un autre sujet récurrent est la définition du yoga comme union de l'intellect de la tête avec l'intelligence du cœur, dans de précieux paragraphes, par exemple ceux des pages 45 à 51, 83, 141 ou pages 149 et 165, entre autres.

Mais à mon avis, ce livre contient deux sujets particulièrement chers à Guruji, sujets qu'il a développés tout le long du texte, et dont Faeq et moi l'avons très souvent entendu parler durant la période de son élaboration. Le premier d'entre eux est le rôle central qu'occupe *ātman*, « celui qui voit », l'âme, dans la pratique du yoga et, bien entendu, dans la pratique d'*āsana* et de *prāṇāyāma*. Cette

question est centrale pour la compréhension de ce que l'on entend par « yoga Iyengar ». Le problème est que, s'agissant d'un sujet central, c'est à première vue un non-sens puisque *ātman* appartient à la sphère de la réalité essentielle, à celle de l'éternel et de l'immuable, à l'univers nouménal, alors que le corps, avec ses « postures », appartient à la sphère de la réalité existentielle, à celle de l'éphémère et du changeant, à l'univers phénoménal.

Malgré ce non-sens philosophique, Guruji ne mettait pas en doute ce qu'il était en train de vivre à cette époque-là, ni le point où l'avait mené sa pratique. Et pour nous l'expliquer, il n'hésite pas à créer des concepts qui nous aident à comprendre le chemin qu'il avait parcouru. Un des concepts fondamentaux qu'il a créés dans ce livre est celui d'*ahamākāra*. *Ahamākāra* est la forme que prend *ātman* pour habiter à l'intérieur de nous-même. *Ātman*, *puruṣa*, c'est notre réalité essentielle, sans forme, éternelle, qui réside à l'intérieur de nous-même. Mais quand ils entrent en contact avec *prakṛti* à l'intérieur de nous-même, quand ils entrent en contact avec le corps, le mental, l'intelligence ou la conscience, cet *ātman* sans forme prend forme, la forme du « être-Je », et se transforme en *ahamākāra*. Selon ce point de vue, *ātman*, *puruṣa*, le Soi, ce n'est plus seulement « celui qui voit », le témoin neutre de ce qu'il advient, mais il est aussi, d'une certaine façon, l'acteur.

Permettez que j'ouvre ici une parenthèse qui peut paraître obscure aux yeux de certains mais qui, je crois, aidera ceux qui sont familiers de la philosophie de Patañjali et du *Sāṃkhya*. Guruji nous parle de deux « je ». Le « Je » avec majuscule, « l'être-Je », que lui appelle *ahamākāra*, et qui est *puruṣa-avec-forme*, avec la forme du je. Il ne faut pas confondre cette détermination de *puruṣa* avec *ahamākāra*, le « faiseur du je », le sentiment du « je » dans la vie de tous les jours, qui émane de la sphère de *prakṛti* et qui, prétendant être le seul « je », devient alors l'imposteur du Soi, de celui dont la forme est l'unique « Je » essentiel. Permettez aussi que j'en profite pour parler d'un autre concept problématique pour les lecteurs des *Yoga Sūtra*, parce que ce concept d'*ahamākāra* permet de le clarifier une fois pour toutes. Patañjali nous parle de deux *asmitā*, deux états distincts du « Je ». D'un côté, *asmitā* est une affliction, et se trouve répertoriée en tant que telle dans le *Sūtra* II.3, parce que la capacité du « faiseur du je » de se présenter comme le « je » unique remplace « l'être-Je » d'*ātman*, et celui-là se transforme en l'imposteur du Soi. Et d'un autre côté, *asmitā rūpa* est l'un des *saṃprajñāta samādhi* du *Sūtra* I.17 dans lequel la conscience atteint son objectif quand elle se dissout dans la forme de l'« être-Je » de l'*ātman*. On s'aperçoit maintenant que tout dépend du point de départ considéré : si l'on part d'*ahamākāra* et qu'on le considère comme élément protagoniste, l'on se retrouve devant l'*asmitā*

affliction ; en revanche, si l'on se situe dans l'*aharṁ-ākāra* en tant que la réalité essentielle qui imprègne notre existence, nous sommes alors au niveau du *Sūtra* I.17.

Cette parenthèse étant close, voyons maintenant l'utilité de ce nouveau concept. Guruji le met très vite en application pratique, raison pour laquelle il l'a conçu. Partant du concept d'*aharṁ-ākāra*, la forme d'*ātman*, Guruji nous explique comment, à partir de la diffusion harmonieuse de la conscience partout jusqu'aux frontières du corps (*citta prasādanam*), la pratique nous mène jusqu'à *ātma prasādanam*, la diffusion harmonieuse de l'Absolu dans la pratique de l'*āsana*. C'est ce qu'il vivait, c'est ce qu'il voulait nous transmettre. L'éternel sans forme prend forme en s'unissant à la matière à l'intérieur de nous-même, et participe à la pratique des *āsana* et du *prāṇāyāma*. On peut maintenant comprendre une de ses phrases les plus choquantes : « Je pratique les *āsana* à partir d'*ātman* ».

Mais Guruji nous explique qu'il n'a rien inventé, que c'est justement ce que Patañjali nous indique dans les *sūtra* qu'il consacre à *āsana*. Ainsi Patañjali nous dit que c'est seulement quand la conscience maintient sa stabilité (*sthira*) consciente dans les divers mouvements et « distorsions » de la posture et garantit la participation de toutes les parties constituantes de la posture en une attitude de collaboration (*sukha*), sans résistances à la posture, qu'alors, à partir de l'union avec l'infini, l'effort de parvenir jusque-là se convertit en non-effort. Patañjali nous dit « *ananta samāpattibhyām* », la contemplation, l'union avec l'infini. Guruji nous a dit, dans presque tous les volumes d'*Aṣṭādala Yogamālā*, que cet *ananta* n'est autre que l'être intérieur, l'*ātman* infini qui habite en nous-même. En page 180 du *Cœur des Yoga Sūtra* on peut lire : « Au début, tous les vêtements dispersés du témoin [Guruji appelle « vêtements du témoin » toutes les composantes de l'être humain, c'est-à-dire les organes d'action, de perception, corps, mental, intelligence, le faiseur du je, et la conscience], luttent pour atteindre l'état suprême de l'équanimité, de la stabilité, de l'harmonie et de la béatitude. Lorsque cet état d'unisson est atteint apparaît la quête interne dans laquelle tout sentiment d'effort disparaît et une joie sans limite est ressentie. Le témoin se répand dans ses propres vêtements comme s'il pratiquait les *āsana*, occupant le corps et sublimant ses agents pour prendre la forme du corps en tant que soi ».

C'est pour cette raison que, dans le *sūtra* suivant, le grand Sage nous dit qu'à ce moment-là les dualités disparaissent. Et Guruji insiste : il ne s'agit pas des dualités au sens commun de l'expression, comme le froid et le chaud,

etc., mais de la dualité entre *puruṣa* et *prakṛti*, la grande dualité qui constitue notre existence et qui trouve ici une voie d'extinction. C'est pour cette raison que Guruji compare cette disparition des dualités à l'union intime du mari et de l'épouse comme exemple de l'union entre « celui qui voit » et « ce qui est vu », entre *ātman* et notre réalité tangible. Guruji nous disait que c'était justement ceci qu'il vivait dans sa pratique des *āsana*, et c'est ce qu'il veut nous expliquer ; et s'il le faut, il n'hésite pas à créer un nouveau concept (« l'être-Je », la forme du je de l'essence sans forme, *aharṁ-ākāra*). Il nous l'explique à nouveau page 140 : « Enfin, les *āsana* sont censés répandre la Flamme du Soi dans tout le corps, comme si le Soi pratiquait les *āsana* en utilisant comme agents le corps, le mental, l'intelligence et le contenu mental. »

Guruji nous transmet ce même vécu quand il nous parle de sa pratique de *prāṇāyāma*. Pages 186 à 188, nous pouvons lire comment il considère l'inspire comme le moment où le témoin se déplaçant jusqu'à la frontière externe, évolue ; pendant la rétention après l'inspire, le témoin s'associe à ses véhicules, ses vêtements, et les expérimente ; durant l'expire, l'objet perçu se déplace vers le lieu où réside le témoin ; et finalement, durant la rétention qui suit l'expire, l'objet perçu s'abandonne et se repose dans la demeure du témoin.

*C'est sa hauteur spirituelle et sa maturité en tant que pratiquant qui donnent à ce livre toute sa valeur.*

Pour clore cet aspect essentiel, de ce qu'est le « yoga Iyengar »,

et que Guruji a largement développé dans ce livre, permettez-moi de citer encore un paragraphe du livre, page 129 : « Lorsque je pratique ma *sādhanā*, mes sens, mon mental et mon contenu mental reviennent vers le témoin, et en même temps je sens le témoin étreindre le *citta* et ses accessoires, le mental, l'intelligence et l'ego dans leur involution. Ma *sādhanā* me permet d'accéder au témoin... J'ai beaucoup de chance de pouvoir, dans ma pratique, faire grandir le soi, cet atome infinitésimal, dans ce corps, jusqu'à ce qu'il recouvre chaque couche intérieure à partir de la source, comme le ciel universel. »

Le second des thèmes sur lesquels Guruji revenait sans cesse durant toute cette période, et que le livre reflète à plusieurs reprises, c'est ce qu'il appelait « le cinquième chapitre des *Yoga Sūtra* ». Non seulement l'introduction du *Cœur des Yoga Sūtra* est déjà tout un hommage à la philosophie védantique de Rāmānuja (XI-XII<sup>e</sup> siècle), la grande référence philosophique et spirituelle de toute la lignée Iyengar, mais Guruji s'approprie les idées de son patriarche spirituel et émet cette hypothèse : la fin du quatrième chapitre des *Yoga Sūtra* serait une fin ouverte, s'ouvrant sur un « cinquième chapitre » qui porterait sur l'expérience de l'abandon en la divinité en tant qu'aboutissement de toute la transformation que le pratiquant

a expérimentée et qui a été décrite tout au long des quatre premiers chapitres du texte.

En suivant Rāmānuja, Guruji va même au-delà des *Yoga Sūtra* et revendique *Īśvara praṇidhāna* comme étant le cinquième des *puruṣārtha* ou objectifs de la vie, le rajoutant ainsi aux quatre objectifs traditionnels.

Ce sont, à mon avis, les principales innovations sur lesquelles portait la question initiale. J'espère que vous me pardonneriez de ne pas avoir su les expliquer plus brièvement.

**Crois-tu (et Guruji croyait-il) que ce livre est l'aboutissement du travail de toute une vie ?**

**Et en quel sens ?**

*Patxi Lizardi* : Je crois qu'en ce qui concerne l'interprétation du texte de Patañjali, c'est sans doute le cas. En ce qui concerne l'explication théorique du texte de Patañjali (même en prenant en compte la création de concepts quand il l'a jugé nécessaire), cette œuvre en est l'aboutissement. Toutefois, en ce qui concerne sa façon de vivre le yoga, sa façon d'interpréter sa pratique, les effets de la pratique sur le pratiquant et ses idées sur l'ensemble de ce que l'on appelle « pratique du yoga », il convient de se référer aux huit volumes d'*Aṣṭadala Yogamālā* et à *Lumière sur la vie*. Maintes fois il nous a dit, alors qu'on arrivait à la fin de l'élaboration des huit volumes, combien il croyait que, grâce à cet ouvrage, personne ne pourrait désormais se tromper sur sa façon d'appréhender le yoga, sur ce qui attendait tout pratiquant qui aborde le yoga tel qu'il l'avait abordé. Mais, sans aucun doute, en ce qui concerne l'interprétation des *Yoga Sūtra* de Patañjali, *Le cœur des Yoga Sūtra* en est l'aboutissement.

**Pourquoi ce titre du livre ?**

*Patxi Lizardi* : Dans un premier temps, dans les premières versions, nous avons travaillé avec un titre plus technique. Au début le livre devait s'intituler *Yoga Sūtra Samgraha* (*Regroupement des Yoga Sūtra*), et un peu plus tard *Yoga Sūtra Anusandhāna* (*Rearrangement des Yoga Sūtra*). Conscient qu'il était qu'il s'agissait là de la première fois que le texte de Patañjali était abordé sans respecter l'ordre original, Guruji voulait que ce choix apparaisse dans le titre. Les versions des deux premières années portent ces titres dans l'ordinateur. Mais au fur et à mesure que le texte se rapprochait de sa forme finale, il préféra un titre plus expressif, moins technique. Il était conscient qu'il faisait alors abstraction de l'aspect formel externe du texte pour mieux présenter son « intériorité », qu'il se détachait de la forme pour saisir l'essence, et il l'a ainsi appelé *Yoga Sūtra Hṛdayam*, *Le cœur des Yoga Sūtra*, qui est le titre des dernières versions du texte. Pour diverses raisons, ce titre n'a pas plu à l'éditeur anglais qui l'a intitulé *The Core of the Yoga Sūtra*, c'est-à-dire *Le noyau des Yoga Sūtra*. Heureusement, les éditions Kairós, avec Agustín Pániker et Isabel Asensio, grands faire-valoir

de l'œuvre de Guruji en castillan, et Elsa Gómez, la traductrice, ont décidé d'accepter notre proposition de maintenir le titre original que Guruji avait choisi : *Yoga Sūtra Hṛdayam*, *Le cœur des Yoga Sūtra*. J'ai été très heureux qu'ils l'acceptent parce que ce titre est plus fidèle à l'attitude émotionnelle et subjective de Guruji dans ses dernières années.

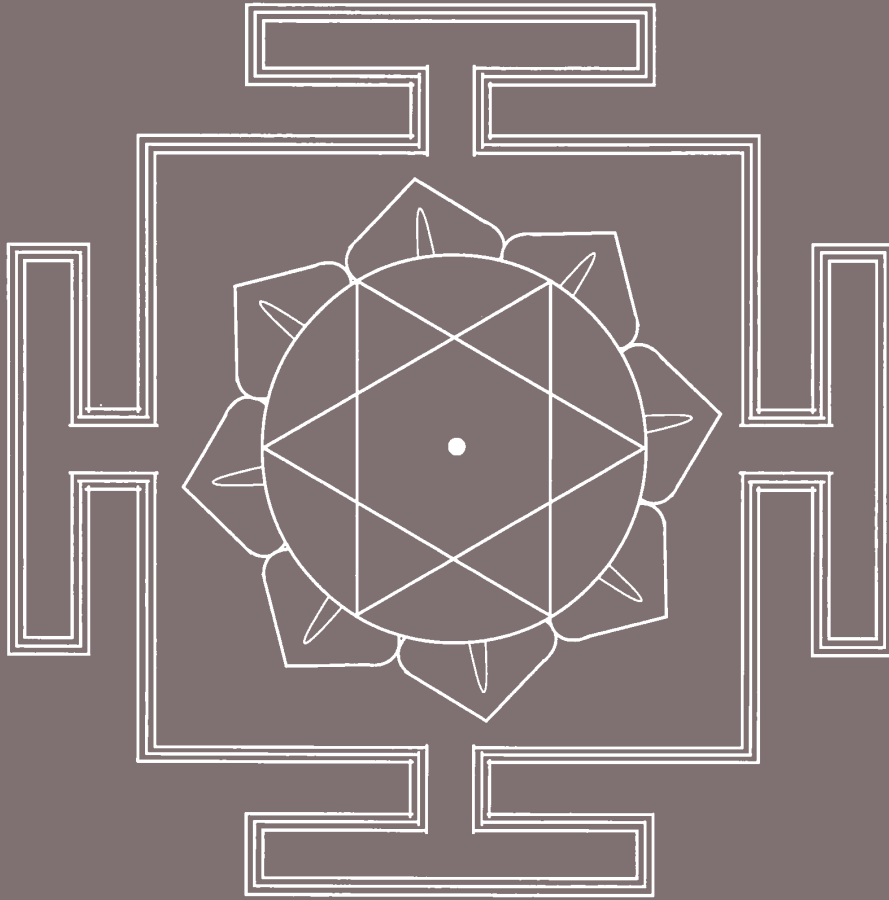
**Crois-tu qu'après la disparition de Guruji tout le travail d'une vie si importante est suffisamment documenté ?**

*Patxi Lizardi* : Dans la mesure où ça peut l'être, oui. En ce qui concerne sa vision du yoga en tant que *darśana*, comme voie, sans doute. Ses derniers livres, et surtout *Aṣṭadala Yogamālā* offrent une vision claire de son vécu en tant que pratiquant.

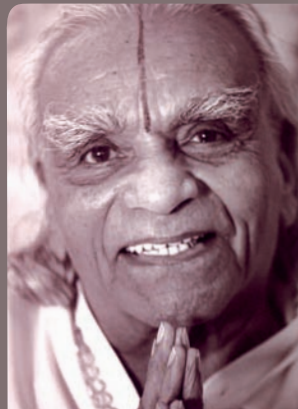
Il reste à fournir des informations sur tout l'aspect technique de son enseignement, l'immense quantité d'instructions et de détails techniques qu'il a donnés dans chaque *āsana* et qui sont répartis dans tant de vidéos des conventions et des cours qu'il a donnés, dans les notes de ses cours à l'Institut, dans les annotations de ce qu'il nous enseignait quand on pratiquait près de lui... De toutes façons, j'aimerais préciser ici que Guruji n'appréciait pas l'idée de « figer », de « congeler » son enseignement dans une série de points techniques. C'est comme s'il était en train de nous dire que son enseignement était si vivant, si subjectif, si adaptable à la réalité des élèves qu'il avait devant lui que si on fixait cet enseignement dans un texte, il allait à ses yeux perdre quelque chose de fondamental : la fraîcheur de la subjectivité dans la relation personnelle professeur/élève. Je ne sais pas, c'est une façon pour moi de m'expliquer l'attitude qu'il a eue quand Faeq et moi lui avons proposé de compléter cette partie technique de son œuvre, une fois que nous avons terminé les huit volumes « théoriques » d'*Aṣṭadala Yogamālā*. Il n'a montré aucun enthousiasme pour que l'on mène à bien ce travail.

Pour répondre à la question, je considère que oui, que tout le travail de la vie de Guruji est bien documenté et que c'est maintenant la tâche des enseignants de yoga Iyengar de transférer à la pratique subjective de l'enseignement, aussi bien les points techniques appris que la vision du yoga que Guruji nous a transmis dans toute son œuvre écrite.

# KR̥ṢṆA (GOPĀLA) YANTRA



AUM NAMO BHAGAVATE VĀSUDEVĀYA



*Śrī BKS Iyengar*



Association française de yoga IYENGAR® / 83, boulevard de Magenta 75010 Paris.  
+33 (0)1 45 05 05 03 / [afyi@wanadoo.fr](mailto:afyi@wanadoo.fr) / [www.afyi.fr](http://www.afyi.fr)