

Le Yoga spontané de Rousseau

On peut trouver des liens essentiels entre la démarche de penser de Jean-Jacques Rousseau et celle présentée dans *Le Yoga Sutra de Patanjali*,¹ la bible reconnue de tout yogi. Le deuxième aphorisme du livre I du Yoga Sutra – « *Yogas citta vritti nirodah* », « Le yoga consiste à faire cesser les interférences du mental », « Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental »² – établit qu'un mental calme est nécessaire pour celui qui veut savoir vraiment observer. Le terme sanskrit « *vritti* » a plusieurs sens : fluctuation, mouvement, fonction, opération, ainsi de suite. Le terme « *nirodah* » entre autres choses veut dire annihilation, retenue, contrôle, arrêt. Quand Rousseau imagine l'homme de la nature savourant son existence dans une parfaite plénitude car son âme n'est pas agitée – « Son imagination ne lui peint rien ; son cœur ne lui demande rien [...]. Son ame, que rien n'agite, se livre au seul sentiment de son existence actuelle »³ – il fait référence à un état semblable à celui qui est décrit au début des Sutras. Aucun mouvement n'intervient avec l'âme de l'homme de la nature qui ne demeure « agitée par rien ».

Le sutra suivant – « *Tada drashtuh svarupé avasthanam* », « Alors se révèle notre Centre, établi en lui-même »⁴, « quand les mouvements du mental s'arrêtent, l'esprit demeure dans sa véritable identité en tant qu'observateur du monde »⁵ – décrit le résultat que cet état paisible apporte. Quand le mental est à l'arrêt, il n'y a aucune séparation entre le soi et le monde, nulle identité n'est établie sur des pensées transitoires. L'observateur voit le monde de façon détachée et fait un avec celui-ci. Les *Upanishads* décrivent cet état comme étant « un sans un second ». Dans le même ordre d'idées, Rousseau écrit dans ses *Rêveries* : « Plus un contemplateur a l'ame sensible plus il se livre aux extases qu'excite en lui cet accord [...], il se perd avec une délicieuse ivresse dans l'immensité de ce beau système avec lequel il se sent identifié. Alors tous les objets particuliers lui échappent ; il ne voit et ne sent rien que dans le tout »⁶. Le sutra 24 du livre I⁷ – « Ishvara est un être particulier qui n'est pas affecté par la souffrance, l'action, son résultat et les traces qu'elle peut laisser »⁸, « Le seigneur du Yoga est une forme distincte de l'esprit non affecté par les forces de corruption les actions, les fruits des actions, ou par les intentions à l'état inférieur du seuil de la conscience »⁹ – souligne que l'esprit (*purusha*) imbu de la pratique du yoga n'est ni affecté par les forces de corruption, ni défiguré dans son essence puisqu'il demeure dans la connaissance objective du soi. L'enseignement du Yoga nous rappelle que, par sa discipline, notre moi

¹ Philippe Geenens, tr., *Les Yogasutra de Patanjali, avec le commentaire de Bhoja* (Palaiseau: Éditions Âgamat, 2003); Françoise Mazet, tr., *Yoga-Sutras* (Paris: Albin Michel, 1991); Sri Swami Satchidananda, tr., *The Yoga Sutras of Patanjali* (Yogaville, Virginia: Integral Yoga Publications, 1978); Barbara Stoler-Miller, tr., *Yoga: Discipline of Freedom: The Yoga Sutra Attributed to Patanjali* (Berkeley: U California P, 1995).

² Ma traduction et celle de Françoise Mazet (p. 20) respectivement.

³ J.-J. Rousseau, *Discours sur l'origine et les fondemens de l'inégalité parmi les hommes* dans *Œuvres complètes III* (Paris, Gallimard, 1964), p. 144.

⁴ Mazet, p. 20.

⁵ Ma traduction inspirée de la traduction anglaise de Stoller-Miller.

⁶ *Les Rêveries du promeneur solitaire* dans *Œuvres complètes I* (Paris, Gallimard, 1959), p. 1062-1063.

⁷ « *Klêsha-Karma-vipaka-ashayair a-param-rishtah purusha-vishésha ishvarah* ».

⁸ Mazet, p. 40.

⁹ Ma traduction d'après Stoller-Miller.

nous éclaire et nous permet de vivre dans l'intégration de tous nos corps (le corps physique, le corps énergétique, le corps mental, le corps intellectuel, et le corps divin) et dans l'unité.

Si dans *Les Rêveries* Rousseau parle de l'âme sereine et en extase, dans la préface du *Discours sur l'inégalité*, il nous donne une description de l'âme humaine déformée par la corruption et qui, par ce procédé, a perdu la qualité du soi divin (en sanskrit « *purusha* »). Il s'agit en fait de *démêler* ce qui tient du propre fond de la constitution humaine et ce qui l'a changée au point d'avoir perdu sa divinité. Ce qui tient au fond de la constitution humaine vient de la nature car Rousseau se demande « comment l'homme viendra [...] à bout de se voir tel que l'a formé la Nature ». Il utilise la comparaison avec la statue du dieu Glaucus pour illustrer le résultat de cette transformation : « Semblable à la statue de Glaucus que le tems, la mer et les orages avoient tellement défigurée, qu'elle ressembloit moins à un Dieu qu'à une bête féroce, l'âme humaine altérée au sein de la société [...] [est] presque méconnoissable ».¹⁰ À l'égal du yoga qui consiste à retrouver la plénitude de l'âme en sachant distinguer les forces qui l'affectent et celles qui lui font oublier sa présence et sa sagesse, Rousseau cherche à retrouver ce même état authentique dans l'histoire de l'humanité. La philosophie des sutras qui parlent de la qualité lucide de la nature (*sattva guna*) comme étant la forme la plus parfaite du monde naturel et la philosophie rousseauiste se rejoignent ici. En effet, si la qualité lucide de la nature n'est pas l'expression finale de la quête du yogi qui doit retrouver son propre esprit, elle est ce qu'il y a de plus divin dans le monde de la matière. La philosophie du yoga est en fait fondée sur l'idée que la matière, « *prakriti* », n'est que le revers de la médaille de l'esprit (*Purusha*), aussi afin de permettre à ce dernier de briller à travers elle, la matière doit démontrer des qualités d'équilibre, ou des qualités « *sattviques* » qui lui donnent une propriété de lucidité sans se laisser prendre par le jeu du monde phénoménal, d'où la pratique du yoga pour discipliner le corps de la matière la plus physique à la matière la plus subtile.

Stoller-Miller, en faisant un commentaire sur le sutra 35 du livre III, met en relief l'aspect transparent de la matière/la nature, et la cause de son échec à demeurer tel car elle s'attribue à tort les facultés de l'esprit alors qu'elle ne dépend que du monde phénoménal et n'est que l'enfant de l'âme : « L'expérience de ce monde est causée par l'échec à savoir différencier entre la qualité lucide de la nature et l'esprit. Grâce à une discipline qui permet de distinguer entre l'esprit en tant que sujet de lui-même et la qualité lucide de la nature en tant qu'objet dépendant, on gagne la connaissance de l'esprit »¹¹. Un autre rapprochement entre le yoga et le système philosophique de Rousseau, qui fait une distinction entre « l'amour de soi » et « l'amour-propre », est ici possible. La pratique du yoga tâche en effet de déterminer quelles forces contribuent à corrompre le moi divin dans l'expérience de l'incarnation. Ce qui contribue à l'ignorance, la perte d'unité selon la philosophie du yoga, est la confusion entre « *asmita* », la racine du soi dans sa transparence et sa forme unique, et l'ego, (*ahamkara*) le soi imbu de fierté, une des grandes afflictions qui atteint l'homme et l'aveugle à la sagesse. Là où « *ahamkar* », « I-shape », la forme du soi, ne parvient pas à demeurer dans les limites de

¹⁰ *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, p. 122.

¹¹ « *Worldly experience is caused by a failure to differentiate between the lucid quality of nature and the spirit. From perfect discipline of the distinction between spirit as the subject of itself and the lucid quality of nature as a dependent object, one gains knowledge of the spirit* » (p. 68). Ma traduction.

ses fonctions de médiateur entre la personne et la réalité, il prend le dessus sur « *asmita* », « I-ness », l'état du moi essentiel, et tend à défigurer sa qualité unique en ce que cette déformation peut mener à une surévaluation du moi qui se manifeste par l'orgueil ou la fierté.

Dans un chapitre sur le corps divin, en parlant des afflictions qui font obstacle à la sagesse, le Yogi B. K. S. Iyengar parle de cette métamorphose du soi dans son intégrité avant qu'il n'entre en contact avec le monde extérieur et s'altère pour se transformer en fierté :

« *Asmita* (« je ») est pure et sans couleur, aussi bien à son origine que lorsque la connaissance de la sagesse est établie. Elle est pureté et singularité sans attributs définis. Mais en rencontrant le monde, elle devient souillée, colorée par le contact, et devient orgueil. Elle revêt les attributs qui semblent se regrouper autour d'elle et perd sa beauté originelle -- la beauté que nous voyons dans un jeune enfant, avant que le monde ait souillé son innocence.

Ainsi *asmita*, notre individualité unique et sans tache, peut, à travers les obscures et attristantes années de vie, se durcir en une carapace exclusive d'égoïsme, de moi, d'orgueil. Cet orgueil réside dans la différence, pas dans l'égalité [...]. C'est la démesure de l'individualisme [.;]; L'orgueil nous rend aveugle aux qualités d'autrui. Nous jugeons sur l'apparence et sur la base de la comparaison sans valeur »¹².

Cette notion du soi innocent et du soi perversi qui se complait dans la différence, l'orgueil et l'égoïsme fait penser à la critique que Rousseau nous fait de la chute de l'homme lorsque le mode de comparaison s'établit dans la société. Avant que l'homme sauvage ne vive en société, il obéit au principe de l'amour de soi plutôt qu'à celui de l'amour-propre. L'homme sauvage devient orgueilleux lorsqu'il perd son naturel et commence à s'observer et à se comparer à l'autre : « C'est ainsi que le premier regard qu[e l'homme] porta sur lui-même, y produisit le premier mouvement d'orgueil ; c'est ainsi que sachant encore à peine distinguer les rangs, et se contemplant au premier par son espèce, il se préparoit de loin à y prétendre par son individu »¹³. Alors qu'avec les lumières l'homme naturel se développe, ses facultés peuvent aussi se corrompre et servir à le tromper. Parlant des progrès et de la chute de l'homme innocent, Rousseau nous dit :

« Les choses étant parvenues à ce point [développement], il est facile d'imaginer le reste. Je ne m'arrêterai pas à décrire l'invention successive des autres arts, le progrès des langues, l'épreuve et l'emploi des talents [...]. Je me bornerai seulement à jeter un coup d'œil sur le Genre-humain placé dans ce nouvel ordre de choses.

Voilà donc toutes nos facultés développées, la mémoire et l'imagination en jeu, l'amour propre intéressé, la raison rendue active et l'esprit arrivé jusqu'au terme de la perfection, dont il est susceptible. Voilà toutes les qualités naturelles mises en action...et ces qualités étant les seules qui pouvoient attirer de la considération, il falut bientôt les avoir ou les affecter ; Il falut pour son avantage se montrer autre que ce qu'on était »¹⁴.

Lors de l'extraversion du processus primaire du développement de l'appareil psychique de l'homme, celui-ci passe d'un stade antérieur à la logique au stade du processus secondaire où l'aptitude à raisonner, le langage, les affects, la mémoire et toutes les

¹² B. K. S. Iyengar, *La voie de la paix intérieure*, tr. Nathalie Koralnik (Paris: InterEditions, 2007), p. 214-215. La traductrice parle d'*asmita* au féminin comme la tige de l'individualité. Ma lecture de ce texte est essentiellement basée sur le texte anglais original *Light on Life* ([n.p.] : Rodale, 2005). J'utilise la traduction de N. Koralnik pour faciliter la compréhension du lecteur francophone, et aussi lui donner un repère consistant.

¹³ « Discours sur l'origine et les fondemens de l'inégalité parmi les hommes », p. 166.

¹⁴ « Discours sur l'origine et les fondemens de l'inégalité parmi les hommes », p. 174.

activités créatrices du mental sont mis en action¹⁵. Avec le développement de toutes les qualités naturelles mises en action, paradoxalement l'homme sauvage altère son état d'être pour « se montrer ». Les qualités naturelles qui ont porté l'esprit au terme de sa perfection, dont parle Rousseau et qui, de par leur mise en action, ont développé toute une série de perversions du soi sont aussi présentées dans le *Yoga Sutra* comme étant des obstacles contribuant à l'agitation du mental et à la perte de l'état d'unité.

« Les forces de corruption » sont décrites différemment dans plusieurs sutras, mais celles qui sont attribuées aux mouvements inutiles du mental se retrouvent dans la description des facultés qui l'assistent et qui sont susceptibles d'être utilisées à mauvais escient lorsque le mental divague, et plus particulièrement lorsque l'on demeure dans la réalité subjective. Les sutras 1.4-1.9 parlent des cinq modifications du mental, qui sont « le raisonnement juste, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la mémoire »¹⁶. Le mot « imagination » (*vikalpa*) est aussi traduit par « conceptualisation » et « erreur verbale ». Mazet traduit le sutra 1.9, « *Shabdajnana-anupati vastu-shunyo vikalpah* », de la façon suivante : « L'imagination est vide de substance car elle s'appuie sur la connaissance verbale »¹⁷. Or nous savons combien Rousseau exige de l'apprentissage du langage qu'il obéisse à des règles strictes afin que l'enfant apprenne à s'exprimer de façon claire, puis à raisonner juste. Le langage rompt l'état suprême de la communication. Rappelons ici parmi entre autres exemples la méfiance de Rousseau à l'égard de l'usage inutile du langage dans le domaine de l'amitié comme dans le cas de la communication complète accomplie dans la concordance des âmes telle qu'il l'imagine dans la lettre 3 de la cinquième partie de *La Nouvelle Héloïse* où la communauté des amis se recueille en silence : « Après six jours perdus aux entretiens frivoles des gens indifférens, nous avons passé aujourd'hui une matinée à l'angloise, réunis et dans le silence, goûtant à la fois le plaisir d'être ensemble et la douceur du recueillement [...] ; la langue fournit un babil facile aux attachemens médiocres »¹⁸.

Le yoga offre un moyen pratique pour lire Rousseau, car il permet de souligner le message qu'il cherchait à communiquer au moyen de son œuvre théorique, fictive et autobiographique. Ce qui semble contradictions ou tentatives désespérées de transmettre la vision que Rousseau eut à Vincennes¹⁹ devient cohérent quand elles sont considérées comme les transpositions de la vision intuitive d'un état de conscience absolu qui est inhérent à l'homme et peut être développé chez l'enfant comme une conscience pure, comme par exemple dans le cas d'Émile. Grâce au yoga, comme les sutras le prouvent, le Vedanta, la philosophie du Samkhya, et d'autres philosophies indiennes, on peut interpréter le message de Rousseau et explorer son chemin vers la béatitude.

Cet article présentera des exemples comparatifs entre la philosophie et les expériences de Rousseau et celles que la philosophie du yoga nous mène à partager. Lorsque nous nous servirons de ces exemples, nous mettrons en relief les points communs entre le yoga et la théorie de Rousseau en ce qui concerne l'étude du soi et l'étude de l'opacité du soi, ou celle de l'ego. Nous tâcherons d'expliquer ce qu'être conscient signifie, et nous

¹⁵ Voir « Ego » dans Leland E. Hinsie et Robert J. Campbell, *Psychiatric Dictionary*, New York, Oxford University Press, 1970, 4^e éd., p. 247-249.

¹⁶ Sutra 1. 6 ; Mazet, p. 24.

¹⁷ Mazet, p. 26.

¹⁸ J.-J. Rousseau, Julie, *ou la Nouvelle Héloïse* dans *Œuvres complètes* II (Paris, Gallimard, 1964), p. 557-558.

¹⁹ Pour l'étude de cet incident mystique lire Tanguy L' Aminot, « Satori à Vincennes », *Études J.-J. Rousseau* 10, 1998, p. 105-120.

montrerons comment les concepts d'amour-propre et d'amour de soi représentent des états de conscience qui pourraient correspondre aux deux plans de conscience décrits dans l'*ajna yoga* ou yoga de la connaissance, comme enveloppe du mental (*manamayakosha*) et enveloppe de l'intelligence (*vijnamayakosha*). Enfin, nous expliquerons en quoi les états méditatifs de Rousseau font penser aux pratiques yogiques du retrait des sens (*pratyahara*), de la concentration (*dharana*), et de la méditation (*dhyana*) qui mènent à la béatitude, au *Samadhi*.

Rousseau, avons-nous rappelé, afin d'expliquer dans le second *Discours* comment l'âme de l'homme sauvage a été déformée au cours de son évolution, utilise l'image du dieu Glaucus déjà utilisée par Socrate pour poser la question de l'immortalité de l'âme. Cette image permet de décrire de façon plus vive un état d'être destiné à porter le lecteur à s'interroger sur la véritable nature de l'âme avant qu'elle soit défigurée par les effets de nos vices. De plus, afin de comprendre les divers stades d'évolution que la perfectibilité de l'homme a entraînés, il esquisse une généalogie de l'humanité qui explique pourquoi l'homme ne vit plus dans un état de félicité. Pour ce faire, il entreprend une quête archéologique imaginaire pour pouvoir retrouver l'état de l'être à son origine.

Bien que Rousseau puisse être lu littéralement comme décrivant un moment archétypal ou mythique dans l'histoire – la chute de l'homme de son état naturel – on peut alternativement penser que le chaos intérieur qu'il décrit, existe hors du temps et de l'espace, en dehors du domaine de la société, puisqu'il persiste dans l'existence présente. Même si le sens originel du moi a été perdu à cause d'une intervention au cours des âges, l'homme à l'état présent est sujet à un état de corruption semblable. Rousseau parle de la chute au moment de l'origine de la société et, de ce fait, suggère un lien entre le développement social et la chute. Cependant, lorsqu'il explique la chute à son stade initial, on peut retrouver l'esquisse de la société dans la nature intérieure de l'homme et dans son potentiel. Une seconde nature semble déjà s'imposer pour remplacer la nature originelle de l'homme. Rousseau reconnaît bien la complexité de sa quête des origines, et il en avertit le lecteur pour qu'il ne lise pas son compte rendu comme une projection linéaire qui se concentre seulement sur le passé :

« Que mes Lecteurs ne s'imaginent donc pas que je me flatte d'avoir vu ce qui me paroît si difficile à voir [...]. Ce n'est pas une légère entreprise de démêler ce qu'il y a d'originnaire et d'artificiel dans la Nature actuelle de l'homme, et de bien connaître un Etat qui n'existe plus, qui n'a peut-être point existé, qui probablement n'existera jamais, et dont il est pourtant nécessaire d'avoir des Notions justes pour bien juger de nôtre état présent »²⁰.

Bien que Rousseau parle de l'homme comme étant changé « au sein de la société », sa description de l'état éthique de l'homme à son origine présente des traits de la nature qui peuvent suivre un des deux chemins : le chemin vers le moi intérieur, avec le cœur de l'individu ouvert vers l'autre et lui-même (*vijnana*) ou le chemin de la projection sur un monde de passions encouragées par la société – une condition que nous pouvons associer à « *manas* », l'aspect du mental stimulé par les sens et les mouvements de la pensée. Dans la tradition du yoga, *manamayakosha*, l'enveloppe du mental, fait partie du corps subtil, de même que l'enveloppe suivante, *vijnamayakosha*, l'enveloppe de l'intelligence objective (*buddhi*). Cette enveloppe relie le corps causal/mental et le corps

²⁰ *Discours sur l'origine et les fondemens de l'inégalité parmi les hommes*, p. 123.

subtil/intellectuel. Ces enveloppes du mental et de l'intelligence demandent qu'on y fasse attention, car toutes les deux ont un aspect mental ou intellectuel associé à la tête, mais aussi associé au cœur, puisque l'une concerne le domaine de l'émotion, et l'autre le domaine du sentiment. Donc, leur mode de fonctionnement comprend à la fois la tête et le cœur. Cette distinction est essentielle pour comprendre la différence entre les deux niveaux de conscience, « *manas* » et « *vijnana* ».

« *Manamayakosha* » et « *vijnamayakosha* » nous montrent comment des fonctions semblables (liées au mental ou à l'intellect), avec différentes orientations (liées aux émotions ou aux sentiments), mènent soit à la souffrance soit à la libération. « *Manamayakosha* » comprend le mental et les émotions, des qualités que nous partageons avec l'animal. Elle utilise l'intellect non pas pour se souvenir de faits objectifs mais pour projeter ou pour protéger ce qu'elle considère au bénéfice de ses propres intérêts ; son *modus operandi* est loin d'être détaché. Dans le procédé du développement humain, alors que l'enfant devient plus indépendant, elle utilise ses facultés pour son propre bien-être. De cette façon, on peut comprendre que l'enveloppe du mental agit pour le plaisir et la satisfaction de l'individu. *A priori*, si « *manas* » était contrôlé ce serait idéal. Grâce aux mouvements de la pensée, on pourrait agir à l'avantage de sa propre survie. Mais les mécanismes qui soutiennent le mode de survie s'empêchent dans des comportements qui ne reflètent plus les besoins naturels de l'individu, mais plutôt des défaillances de la pensée qui tiennent des mécanismes de la mémoire. « *Manas* » est le réceptacle de toutes les expériences qui laissent une trace dans la psyché. Paradoxalement, grâce aux activités du mental, l'individu peut apparemment agir par sa propre volonté et librement ; néanmoins et simultanément, cette activité empêche la liberté. « *Manamayakosha* » fonctionne vis-à-vis de ce qui est attirant ou non pour le moi individuel et limité, qui est l'instrument privilégié de l'ego, ou « *ahamkara* ». D'un point de vue yogique, l'esprit devient l'esclave du corps au travers des interactions du mental quand le mental est seulement au service de l'ego.

Les dysfonctions de « *manas* » montrent comment une division s'établit entre le mental et l'esprit. Le mental devient complètement tourné vers l'extérieur afin de protéger l'individu de toutes intrusions quand ses motivations ne viennent pas du besoin direct et objectif visant au bien-être de la personne. Comme le mental s'identifie avec toutes les impressions (*vasanas* ou *samskaras*) qui le marquent, il se laisse embrouiller par la peur et le désir et perd son autonomie et sa liberté d'agir adéquatement. Les « *vasanas* », semences de nos dispositions mentales et émotionnelles qui affectent nos actions, génèrent des cycles de réactions qui soutiennent des pensées et des associations que nous ne contrôlons pas. Ainsi, « *manas* » opère par l'inconscient, une source sans fin qui se régénère d'elle-même au travers des mécanismes de la mémoire inconsciente. Ce n'est pas l'individu qui pense et agit, mais plutôt les désirs, les peurs et les émotions qui motivent l'individu, celui-ci devenant prisonnier de son passé, et aussi du présent et du futur puisque ces segments temporels sont tous liés l'un à l'autre. Ainsi, « *manamayakosha* » nous entraîne dans une chaîne sans fin de cause à effet. Mais la conscience peut se libérer de ces emmêlements si l'on choisit d'opérer au niveau de l'enveloppe de l'intellect lié à l'intelligence du cœur, « *vijnamayakosha* ». Son fonctionnement ne tient pas de l'émotion, mais du sentiment qui s'ouvre sur l'autre. Si « *manas* » génère le doute, « *vijnana* », l'intelligence objective, génère la certitude.

« *Manas* » nous fait vivre dans notre monde, alors que « *vijnana* » nous fait vivre dans le monde. Quand l'état de conscience opère au travers de « *vijnana* », on peut ressentir l'état silencieux de la conscience du soi. Si l'on peut se situer dans notre monde intérieur, cet état de conscience pure nous est disponible. Les yogis décrivent des états de béatitude qui vont même au-delà de ce point, mais nous pouvons penser la philosophie de Rousseau comme une philosophie qui correspond aux deux niveaux du « *manamayakosha* » et du « *vijnamayakosha* ».

Pour suivre ce raisonnement, nous devons examiner les idées de Rousseau concernant les tendances naturelles de l'homme et ce qui les a modifiées et déviées. En parlant de ce que la nature à l'origine avait planifié pour l'homme, Rousseau voit un système censé permettre à l'humanité de survivre. Dès le début il nous met en garde contre l'usage des facultés de notre mental lorsqu'elles sont utilisées au-delà de leur emploi nécessaire à notre survie : « Voilà les funestes garands que la plupart de nos maux sont notre propre ouvrage, et que nous les aurions presque tous évités, en conservant la manière de vivre simple, uniforme, et solitaire qui nous étoit prescrite par la Nature. Si elle nous a destinés à être sains, j'ose presque assurer, que l'état de réflexion est un état contre Nature, et que l'homme qui médite est un animal dépravé »²¹. Cette phrase de Rousseau devient plus claire lorsqu'on choisit de l'expliquer en termes yogiques, et que l'on essaie de comprendre ce que Rousseau entend par l'état de réflexion, cet état qui fait intervenir le mouvement élaboré de nos facultés telles que la mémoire, le raisonnement et l'imagination.

Dans son livre *La voie de la paix intérieure*, le yogi B. K. S Iyengar étudie comment fonctionne le mental, et tente d'expliquer comment le mental, qui est équipé d'un instrument de survie qui consiste à répéter ce qui donne du plaisir et à éviter la douleur, est ce qui peut contribuer à notre décadence à présent que nous vivons dans un monde civilisé. Iyengar associe cela à notre mode de vie qui ne correspond plus aux conditions originelles de notre développement. Des facultés, telles que la mémoire, la raison et l'imagination, nous ont permis de survivre dans des conditions précaires, et nous ont permis d'élaborer des systèmes sophistiqués de survie comme dans le cas du développement de l'agriculture et de l'industrie afin de contrôler notre environnement. Le revers de la médaille est que cherchant la gratification immédiate à tous moments, certains d'entre nous profitent du surplus de nourriture à leur disposition, et mangent trop, bien au-delà de la nécessité, et en fait deviennent dénaturés. Voici comment Iyengar explique cette dénaturation de l'homme :

« L'esprit [le mental], qu'il soit brillant ou émoussé, est équipé d'un instrument de survie simple et instinctif, qui est : « Répéter le plaisir et éviter la douleur »....

Si nous observons les animaux sauvages, nous pouvons voir que ce mécanisme fonctionne, dans le contexte de leur vie, presque à leur total bénéfice. Pensez à un ours brun pendant l'automne, saison de la pêche au saumon, qui engloutit avec délices un poisson après l'autre. Il aura besoin de cet excès de graisse pour traverser la période d'hibernation qui arrive, et sa glotonnerie, loin d'être ici au rang des péchés capitaux, est une vertu indispensable. Mais le contexte de notre vie – nous qui devenons toujours plus étrangers à la nature – est-il semblable à celui de l'ours brun ? Substituez l'homme à l'ours et « les cochonneries » [*junk food*] aux saumons. La glotonnerie va-t-elle s'avérer une technique efficace pour la survie ? Pas si nous mourons tous à quarante ans, les artères encrassées. Au niveau de l'individu, le système qui régit le cerveau de l'oiseau, de l'ours, de la chauve-souris ou de l'homme ne fonctionne plus aussi

²¹ *Discours sur l'origine de l'inégalité parmi les hommes*, p. 138.

clairement à notre avantage qu'il le fait à des stades moins avancés de l'évolution ou dans le contexte de modes de vie plus naturels.

En d'autres termes, quelque chose qui a été programmé dans notre propre cerveau, qui fonctionnait très bien dans le passé lointain, ne nous apporte plus les bienfaits d'autrefois. Une raison possible à ce phénomène est à trouver dans le « contexte de notre vie ». Les animaux sont soumis au « court terme ». Que ce soit un bien ou un mal, leurs actions portent leurs fruits à court terme. Une gazelle qui aurait décidé d'essayer de manger une nourriture qui ne lui convient pas terminera tôt ou tard dans l'estomac d'un lion.

Pour ce qui est de l'homme, le délai entre l'acte et la conséquence, ou entre la cause et l'effet, est devenu de plus en plus long. Aucun animal n'a semé un champ de blé au printemps, attendu six mois pour la récolte avant de l'engranger et de le consommer durant toute l'année suivante »²².

C'est la capacité que l'homme a de s'imaginer dans le futur, de raisonner, de se souvenir et de projeter qui soit le libère, soit au contraire le dégénère et le décentre quand ses facultés ne sont pas utilisées avec discernement. Mais si le désir, les passions, et les facultés ont leur place, ils ne doivent pas se manifester au-delà d'une nécessité écologique. Le principe du plaisir et celui de la réalité ont un rôle essentiel tant qu'ils se manifestent de façon équilibrée. Ainsi Rousseau dit de l'homme sauvage :

« L'Homme Sauvage, livré par la Nature au seul instinct ou plutôt dédommagé de celui qui lui manque peut-être, par des facultés capables d'y suppléer d'abord, et de l'élever ensuite fort au-dessus de celle là commencera donc par les fonctions purement animales [...]. Vouloir et ne pas vouloir, désirer et craindre, seront les premières, et presque les seules opérations de son ame, jusqu'à ce que de nouvelles circonstances y causent de nouveaux développemens.

Quoiqu'en disent les Moralistes, l'entendement humain doit beaucoup aux Passions, qui, d'un commun aveu, lui doivent beaucoup aussi : C'est par leur activité, que notre raison se perfectionne ; Nous ne cherchons à connoître, que parce que nous desirons de jouir, et il n'est pas possible de concevoir pourquoi celui qui n'auroit ni desirs ni craintes se donneroit la peine de raisonner. Les Passions, à leur tour, tirent leur origine de nos besoins, et leur progrès de nos connoissances ; car on ne peut désirer ou craindre les choses, que sur les idées qu'on en peut avoir, ou par simple impulsion de la Nature ; et l'homme Sauvage, privé de toute sorte de lumières, n'éprouve que les Passions de cette dernière espèce ; Ses desirs ne passent pas ses besoins Physiques [...].

Mais sans recourir aux témoignages incertains de l'Histoire, qui ne voit que tout semble éloigner de l'homme Sauvage la tentation et les moyens de cesser de l'être ? Son imagination ne lui peint rien ; son cœur ne lui demande rien. Ses modiques besoins se trouvent si aisément sous sa main, et il est si loin du degré de connoissances nécessaire pour désirer d'en acquérir de plus grandes, qu'il ne peut avoir ni prévoyance, ni curiosité [...]. Son ame que rien n'agit se livre au seul sentiment de son existence actuelle, sans aucune idée de l'avenir, quelque prochain qu'il puisse être »²³.

Alors qu'il n'ignore pas comment nos facultés telle que la raison ont aidé à notre développement, Rousseau souligne que ces facultés, lorsqu'elles sont mal dirigées, peuvent causer une distorsion. L'homme de la nature qui ne se projette pas au futur et demeure non affecté par des forces extérieures, demeure satisfait par « le sentiment de son existence actuelle ». Cet élément de sentiment est crucial pour comprendre comment Rousseau comprend la nature humaine. Il veut que nous comprenions que l'homme de la nature vit le maximum de son potentiel au bonheur dans le moment présent, et aussi que son contentement vient de son équilibre. Le mot « sentiment » dans ce sens exprime la pure joie d'être, et cela revient de façon répétée dans l'œuvre de Rousseau. Le choix du mot « sentiment » plutôt que celui d'« émotion » ou un autre mot est essentiel, car il comprend l'idée d'un sentiment fondamental qui est intégral à notre nature. Par exemple

²² Iyengar, p. 130-131.

²³ *Discours sur l'origine de l'inégalité parmi les hommes*, p. 142-144.

en parlant du point de vue de Mandeville qui dit que les hommes ne sont pas des monstres puisque la nature leur a donné la capacité de ressentir de la pitié, Rousseau précise que toutes les vertus dérivent de ce sentiment intérieur ; ainsi, il déclare que :

« désirer que quelqu'un ne souffre point, qu'est-ce autre chose, que désirer qu'il soit heureux ? Quand il seroit vrai que la commisération ne seroit qu'un sentiment qui nous met à la place de celui qui souffre, sentiment obscur et vif dans l'homme Sauvage, développé, mais foible dans l'homme Civil, qu'importeroit cette idée à la vérité de ce que je dis, sinon de lui donner plus de force ? En effet, la commisération sera d'autant plus énergique que l'animal Spectateur s'identifiera plus intimement avec l'animal souffrant : Or il est évident que cette identification a dû être infiniment plus étroite dans l'état de Nature que dans l'état du raisonnement. C'est la raison qui engendre l'amour propre, et c'est la réflexion qui le fortifie ; C'est elle qui replie l'homme sur lui-même ; c'est elle qui le sépare de tout ce qui le gêne et l'afflige....

Il est donc bien certain que la pitié est un sentiment naturel, qui modérant dans chaque individu l'activité de l'amour de soi même, concourt à la conservation mutuelle de toute l'espèce. C'est elle, qui nous porte sans réflexion au secours de ceux que nous voyons souffrir »²⁴.

Ces assertions montrent combien les états de sentir et ressentir que Rousseau décrit sont évocateurs de l'état de conscience décrit dans le langage yogique sur les opérations du cœur. Rousseau comprend intuitivement qu'il existe non seulement un sens inné de félicité dans l'homme, mais aussi un lien entre le soi et l'autre. Ce lien se manifeste par la pitié. Loin d'opérer à un niveau où l'homme n'agit que pour son propre bien-être égoïste, selon Rousseau l'homme agit naturellement et spontanément en synchronie avec les siens. Le yogi Arnaud Desjardins décrit comment, au niveau de *Manamayakosha*, le cœur peut agir soit au service de l'ego (*ahamkara*), c'est-à-dire de l'intellect, ou au service de l'intelligence pure et innée (*buddhi*). Lorsqu'il décrit le phénomène de la pitié, Rousseau fait ressortir une source d'amour naturel et de compassion détachée de tout intérêt personnel précis. Cependant, lorsque la raison est mal utilisée au niveau individuel, le risque de tomber dans les sentiments d'amour-propre, de fierté ou d'orgueil au lieu de l'amour de soi, en enterrant la vraie identité de l'homme, se pose. L'individu peut alors se centrer sur ses besoins et motivations égoïstes qui sont la régurgitation des peurs et des désirs provenant d'un mode de penser nourri par l'orgueil. Comme le dit Rousseau, « c'est la raison qui engendre l'amour-propre, et c'est la réflexion qui le fortifie ». Il est difficile de ne pas voir ici les mouvements du mental en action – en d'autres termes, les « *vrittis* » dont les Sutras nous parlent. Rousseau ajoute que « c'est la philosophie qui [...] isole l'homme ; c'est par elle qu'il dit en secret, à l'aspect d'un homme souffrant, peris si tu veux, je suis en sureté. Il n'y a plus que les dangers de la société entière qui troublent le sommeil tranquille du philosophe, et qui l'arrachent de son lit [...]. L'homme Sauvage n'a point cet admirable talent ; et faute de sagesse et de raison, on le voit toujours se livrer étourdimement au premier sentiment de l'humanité »²⁵.

Le mot « sagesse » suggère ici de toute évidence que dans la lutte entre l'intellect et le cœur, si l'intellect ne parvient pas à fonctionner au niveau du sentiment mais au lieu de cela opère seulement en vue des pertes ou des bénéfices personnels, il prend le dessus sur les fonctions du cœur et renonce à la permanence du sacré absolu, et à la félicité éternelle dans le présent. Dans le même ordre d'idées, le sentiment d'amour-propre qui correspond à l'orgueil ou la fierté met en relief les intentions de l'ego, surtout lorsqu'on le compare à

²⁴ *Ibid.*, p. 155-156.

²⁵ *Ibid.*, p. 156.

l'amour de soi qui dans ce contexte doit être compris comme le soi plein de compassion et de béatitude qui s'exprime de façon responsable et charitable. Une des traductions que le yogi B. K. S Iyengar choisit pour « *ahamkar* », qui représente l'ego, est le mot « fierté ». Ainsi, dans cette brève description de l'homme et de son comportement à l'état primitif, on peut retrouver plusieurs aspects de la sagesse fondamentale de l'état yogique naturel.

Si nous pouvons dire que Rousseau avait intuitivement identifié des niveaux psychiques qui font penser à « *manas* » et « *vijnana* », et qui peuvent être reliés à sa théorie sur l'amour-propre et l'amour de soi en ce qui concerne son point de vue sur l'évolution et le développement de l'être humain, ses écrits reflètent aussi directement des pratiques yogiques de méditation qui permettent d'achever plusieurs états d'être grâce à ces pratiques. Par exemple, dans les huit pratiques essentielles citées dans le sutra 2.9, trois peuvent être appliquées directement aux descriptions que Rousseau nous fait de ces états d'extase. Ces états correspondent à « *pratyahara* » ou le retrait des sens, « *dharana* » ou la concentration et « *dhyana* » ou la méditation. Ensemble ces trois pratiques mènent au *Samadhi*, un état méditatif qui conduit à l'extase en parvenant à arrêter le mouvement des pensées. *Pratyahara* est décrit dans le sutra 2.54 de la façon suivante : « Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi ».²⁶ Comme nous le dit Swami Satchidananda : « Les sens sont comme un miroir. Tournés vers l'extérieur, ils reflètent le dehors ; tournés vers l'intérieur, ils reflètent la pure lumière. Par eux-mêmes, les sens sont innocents, mais lorsqu'on leur permet de se tourner vers l'extérieur ils attirent tout et transfèrent ces messages au mental, le rendant agité »²⁷.

Dans le passage bien connu des *Rêveries*, alors qu'il raconte comment il a repris conscience après avoir été renversé par un chien, Rousseau décrit comment il recouvre la pure sensation :

« La nuit s'avancoit. J'aperçus le ciel, quelques étoiles, et un peu de verdure. Cette première sensation fut un moment délicieux. Je ne me sentois encor que par là. Je naissois dans cet instant de vie, et il me sembloit que je remplissois de ma legere existence tous les objets que j'apercevois. Tout entier au moment présent je ne me souvenois de rien ; je n'avois nulle notion distincte de mon individu, pas la moindre idée de ce qui venoit de m'arriver ; je ne savois ni qui j'étois ni où j'étois ; je ne sentois ni mal, ni crainte, ni inquietude [...]. Je sentois dans tout mon être un calme ravissant auquel chaque fois que je me le rappelle je ne trouve rien de comparable dans toute l'activité des plaisirs connus »²⁸.

Lorsque Rousseau revient à lui et nous dit qu'il remplissait les objets qu'il apercevait de sa légère existence, ce qui pourrait paraître une simple projection vers l'extérieur est en fait la description des sens tournés vers l'intérieur, puisque désormais il n'y a plus ni opposition ni agitation, mais seulement paix et unité. En fait, Rousseau n'a « nulle notion distincte de son individu » car ce qui constitue l'individu, en terme des expériences, des impressions, « *samskaras* » des souvenirs, voire même des névroses vécus, est momentanément effacé : le voile de l'identité temporelle se soulève pour laisser place à l'expression de l'essence du soi.

²⁶ Mazet, p. 116.

²⁷ Satchidananda, Sri Swami, tr. [en anglais], *The Yoga Sutra of Patanjali*, Yogaville, Virginie, États-Unis: Integral Yoga Publications, 1984, p. 166. Ma traduction.

²⁸ « Deuxième promenade », *Les Rêveries du promeneur solitaire*, p. 1005.

Un passage bien connu de la « Cinquième promenade » montre l'endiguement des sens menant à la paix en tant que résultat de la pratique du *dharana*, concentration, et possiblement du *dhyana*, méditation, dans la mesure où Rousseau se décrit comme ayant perdu tout sens du temps qui passe alors qu'il déclare que « la nuit [le] surprenait souvent sans qu[il s']en f[ût] aperçu »²⁹. Dans le livre trois des *Yoga Sutras*, le sutra 3.1 décrit *dharana* ou la concentration comme « la fixation du mental sur un point, un objet ou une idée »³⁰ tandis que le sutra 3.2 décrit *dyana*, que l'on peut traduire par méditation, comme « le flot continu de la cognition vers l'objet »³¹. Satchidananda nous dit que « le temps n'a aucun sens dans l'état de méditation, et que le sens de l'espace est aussi perdu [...] ; on oublie même le corps dans l'état de méditation réel »³².

La Cinquième Promenade qui décrit le retour de Rousseau à un état non agité ou au calme des sens après avoir concentré ses sens sur le rythme et le mouvement des vagues du lac, et après avoir cessé tout mouvement de ses pensées, illustre à la fois l'état de concentration, *dharana*, et l'état de méditation, *dhyana*. Voici le passage :

« Quand le soir approchoit je descendois des cimes de l'Isle et j'allois volontiers m'asseoir au bord du lac sur la grève dans quelque azyle caché ; là le bruit des vagues et l'agitation de l'eau fixant mes sens et chassant de mon ame toute autre agitation la plongeioient dans une rêverie delicieuse où la nuit me surprenoit souvent sans que je m'en fusse aperçu. Le flux et reflux de cette eau, son bruit continu mais renflé par intervalles frappant sans relâche mon oreille et mes yeux suppléioient aux mouvemens internes que la rêverie éteignoit en moi et suffisoient pour me faire sentir avec plaisir mon existence, sans prendre la peine de penser »³³.

Si nous comparons les deux expériences – l'incident avec le chien qui a provoqué l'accident de Rousseau et sa reprise de connaissance après la chute, et les incidents où il médite près du lac –, bien que nous sachions que les circonstances qui ont provoqué chaque état sont différentes, nous réalisons que, en narrant comment ces moments étaient des occasions de félicité où il se sentait centré et satisfait, Rousseau essaie de nous faire comprendre que c'est paradoxalement quand les sens extérieurs deviennent secondaires que l'on peut en fait connaître l'expérience du soi. En fait, les sensations ou les sens qui peuvent distraire se transforment en arrière-plan qui efface toutes les différences. En se laissant bercer par le rythme naturel des eaux, Rousseau parvient à oublier le temps corporel, à arrêter de penser et à ressentir intérieurement. De même qu'après son accident, Rousseau ne ressent rien au travers de son corps physique, et de ce fait devient alors non seulement un instrument à sensations, mais aussi un instrument expansif, comme s'il était lui-même une essence qui puisse se mêler à d'autres essences.

Dans les *Yoga Sutras*, il y a trois niveaux qui décrivent la méditation. Comme nous l'avons vu, *dharana* est une forme de concentration dirigée et centrée du mental, alors que *dhyana* est un état semblable mais aussi continu. Au-delà du *dhyana* il y a le *samadhi*, ou l'état de pur contemplation, qui dans le sutra 3.3 est décrit comme la « même méditation » que celle atteinte par le *dharana* ou le *dhyana*, bien que maintenant « l'objet brille de lui-même, comme s'il était sans forme »³⁴. En d'autres termes, l'objet n'est plus

²⁹ « Cinquième promenade », *Les Rêveries du promeneur solitaire*, p. 1045.

³⁰ Satchidananda, p. 171. Ma traduction.

³¹ Satchidananda, p. 173. Ma traduction.

³² Satchidananda, p. 174. Ma traduction.

³³ « Cinquième promenade », *Les Rêveries du promeneur solitaire*, p. 1045.

³⁴ Satchidananda, p. 175. Ma traduction.

représenté que comme une essence, et aucun obstacle ne sépare celui qui voit de ce qui est vu. Lorsque Rousseau parle de remplir tous les objets qu'il perçoit de « sa légère existence » au moment où il revient à lui, nous pouvons reconnaître ici un état semblable au *samyama*, qui comprend à la fois la pratique du *dharana*, *dhyana* et du *samadhi*.

Nous ne voulons pas prétendre ici que Rousseau présente les parfaites caractéristiques du yogi ; loin de là. Ce que nous essayons d'établir est qu'intuitivement Rousseau a reconnu des états du développement spirituel de l'homme qui reflètent des qualités du mental et du cœur qui dans le yoga correspondent à « *manas* » et « *vijana* », le cœur et le mental/l'esprit, l'émotion et le sentiment. De plus, à l'occasion il atteint des états rappelant le *dharana*, *dhyana*, et le *samadhi* par des procédés intuitifs, et quand il parle de ces expériences et avance plusieurs théories sur l'être humain et le bonheur de l'homme, il nous dit de nous tourner vers l'intérieur pour retrouver notre centre et éviter toute agitation. Les éléments de la théorie de Rousseau et de ses pratiques comme celles qui tendent à recréer le sentiment intérieur, et le désir de calmer le mental, montrent ce qui est en commun avec l'esprit du yoga, puisque l'un des buts du yoga est de nous inciter à calmer les mouvements du mental et à communiquer au niveau du sentiment et du cœur. Nous citerons ici un passage qui résume essentiellement la philosophie de Rousseau et son affinité avec le yoga : « N'allez donc pas vous figurer qu'en étendant vos facultés vous étendez vos forces ; vous les diminuez, au contraire, si votre orgueil s'étend plus qu'elles. Mesurons le rayon de notre sphère et restons au centre comme l'insecte au milieu de sa toile, nous nous suffirons toujours à nous-mêmes »³⁵.

Guillemette JOHNSTON

³⁵ J.-J. Rousseau, *Émile* dans *Œuvres complètes IV*, Paris, /Gallimard, 1969, p.305.