

Yoga Sûtra

Comment fermer l'usine de la mafia intérieure (*klesha*) ?

Par Martyn NEAL



Les facteurs de souffrance (*klesha*), que j'ai présentés dans le précédent numéro d'Aperçus comme étant comparables à un genre de « mafia intérieure », ne sont pas plus faciles à combattre que l'organisation sicilienne elle-même. La méthode de Patanjali est l'occupation du terrain et la vigilance, avais-je indiqué. De même que la police et les juges italiens font varier leurs manières d'opérer contre la mafia, le yoga propose plusieurs pistes pour réduire l'impact de l'identification fautive, l'attachement, le rejet et la peur afin de rendre le « parrain » des *klesha*, c'est-à-dire la confusion (*avidyâ*), de moins en moins influent. Il s'agit en premier lieu du yoga de la manœuvre (*kriyâ yoga*), basé sur la distillation au quotidien d'actions impliquant la discipline, la réflexion et l'ouverture. De loin la plus facile à mettre en place et la plus productive à court terme, cette méthode trouve son épanouissement dans le yoga à huit aspects présenté dans la deuxième moitié du second chapitre et les premiers aphorismes du troisième. Nous allons bientôt plonger joyeusement dans ce yoga « royal » (*râja yoga*), comme d'autres ont pompeusement baptisé ce que l'auteur lui-même n'avait qualifié, humblement, que de yoga à huit membres (*ashtanga*). Avant cela, je souhaite examiner deux propositions subsidiaires pour faire reculer les facteurs de souffrance que Patanjali expose aux sûtra II, 10 et 11. Il affirme ici que la conduite face aux *klesha* dépendra du degré d'intensité de ceux-là.

Semblable à toute entreprise ambitieuse, le chemin de yoga donne au pratiquant des expériences variées : tantôt du fil à retordre, des doutes et

de nombreux obstacles à franchir, tantôt des moments de clarté et de paix avec un horizon dégagé. Patanjali suggère dans le sûtra II, 10 que lorsque, peu affecté par les *klesha*, nous nous trouvons sur des plages de tranquillité au quotidien de notre démarche, ce n'est pas le moment de baisser le rideau et de partir en vacances. Il faut saisir notre chance et porter plus loin encore l'action qui réduit ces facteurs de souffrance (*te*) pour tenter de les délaissier, les éviter, les éliminer (*heyâh*). Ainsi il est proposé de maintenir la vigilance lorsque nous percevons un recul de ces facteurs : quand ils sont plus subtils (*sukshma*). C'est un peu comme si Météo France disait, en changeant le niveau d'alerte aux intempéries de rouge à jaune, « restez vigilants quand même ! », alors que nous sommes toujours tentés de lâcher du lest après la tempête et profiter du beau temps. Ne vous inquiétez pas, ce sûtra ne nous condamne pas à des travaux forcés à perpétuité ! Il n'est pas interdit de jouir d'une accalmie des *klesha*, ni d'avoir le sourire quand la vie est belle, c'est même fortement conseillé. Il s'agit, en même temps que nous nous réjouissons, de profiter





de la baisse de régime de ceux-ci pour les pousser un peu plus vers la porte, de couper les vivres à ces assoiffés de malheur, de les renvoyer d'où ils viennent (*pratiprasavah*). Oui, nous pouvons essayer de fermer l'usine des *klesha* et arrêter la chaîne de production, alors qu'ils sont inopérants (*prasupta*) ou discrets (*tanu*). Il s'agit en fait du moment le plus propice car, étant moins affectés par la confusion, nos actes ont une qualité et une portée autrement efficaces. Toute action accomplie dans ces conditions et qui s'inspire du yoga de la manœuvre ou du yoga à huit aspects aura donc un effet de mise en cure d'amaigrissement de ces complices de nos malheurs, mais aussi un effet de relance de notre vigilance au cas où ils tomberaient par hasard sur un gros plat de pâtes. « Ne baissez pas la garde et enfoncez le clou » est le conseil de cet aphorisme.

En revanche, le constat d'un regain d'instabilité mentale, signifié par le terme *tadvrttayah* dans le sùtra II, 11, devrait nous amener à rappeler quelques réservistes. Patanjali conseille de prendre des renforts issus du bataillon de la réflexion (*dhyâna*) pour pallier au retour des facteurs de souffrance, qu'ils arrivent par intermitte (*vicchinna*) ou simplement lorsqu'ils nous

bercent en étant tout doux et discrets (*tanu*). Dans le premier chapitre, quand il est proposé de retrouver un semblant de stabilité mentale (I, 32 à 39), l'auteur suggère *dhyâna* comme un des moyens capables de nous remettre d'aplomb. Ce terme, sur lequel je reviendrai dans un article ultérieur, recouvre l'idée de méditation et de réflexion. Dans ce contexte, il est évident que, les

klesha étant de retour, il ne peut s'agir d'un état d'attention paisible et durable et donc nous devrions le considérer comme une invitation à la réflexion, sorte de remise en mémoire de ce que nous avons perçu, examiné et compris sur le cheminement du yoga au point où nous en sommes dans notre démarche. Nous pouvons par exemple retrouver des signes de repli ou de précipitation, de fatigue ou d'exubérance, ou d'autres encore suivant notre personnalité, qui vont nous faire réfléchir à un mode d'action. Peut-être aurions-nous intérêt à changer d'ambiance, d'activité ou de lieu ? Serait-ce une bonne idée de voir quelqu'un susceptible d'apporter un bon conseil ? Toujours est-il que, tant que nous ne sommes pas complètement réenvahis par notre mafia intérieure, cette arme reste efficace pour éviter (*heyâh*) qu'ils ne redeviennent les maîtres du lieu.

Dans le premier article sur le yoga sùtra de Patanjali dans *Aperçus*, j'avais promis de revenir sur la définition de ce qu'est un sùtra. J'avais indiqué qu'il s'agissait d'une formule brève, un aphorisme, qui donne une orientation et se mémorise facilement. Le sùtra est

comme un panneau d'indication qui ne fait que montrer une direction. Il ne s'agit aucunement d'une description détaillée. Aujourd'hui, grâce à internet, nous pouvons obtenir des indications d'une grande précision pour aller d'une rue de Marseille à une autre de Brest. Le sûtra, comparativement, nous dira peut-être ceci : « nord-ouest ». Et débrouille-toi ! C'est d'une sagesse inouïe de ne pas prendre par la main une personne qui serait en recherche et de l'amener au bercail. Mais cela peut être rageant pour celui qui comptait bien faire du stop de temps en temps sur le chemin du yoga ! Approfondissons cela en examinant les éléments qui font qu'un sûtra mérite son appellation.

Le premier est cette brièveté, où il y a peu de lettres (*alpâksharam*). Pour preuve, voici les deux aphorismes étudiés plus haut : *te prati-prasavaheyâh sukshmâh* II, 10 et *dhyânaheyâtadvrttayah* II, 11. Patanjali n'était pas atteint de logorrhée !

La deuxième qualité est l'absence d'ambiguïté (*asandigdham*). L'hésitation, le doute, de vagues idées n'ont pas leur place dans un sûtra – l'étudiant amène lui-même tous ces aspects, donc autant ne pas en rajouter ! Le chant du sûtra est souvent le moment privilégié de s'en apercevoir. Desikachar m'a dit que normalement il devait véhiculer un sentiment d'affirmation et de certitude.

Ensuite, chaque mot est signifiant (*sâra-vat*). Le sens est abondant et riche. Comme une orange, plus on le presse plus on en sort du jus. Ici on comprend aisément l'importance de la « fréquentation ». Plus on revient au texte, plus le sens se dévoile, se déploie et prend toutes ses dimensions et couleurs.

Enfin, un sûtra est universel (*vishvato mukham*). Il peut être regardé de tous les points de vue. Je me souviens encore de la première fois où j'ai parcouru le yoga sûtra d'avoir eu l'impression que Patanjali commençait chaque sûtra par « Écoute bien, Martyn... ». Quelle que soit sa situation de vie, ses croyances et sa culture, on trouve que le sûtra est disponible et applicable.



Un sûtra - comme une orange - plus on le presse, plus on en sort du jus.

Puis vient l'idée qu'il se réfère à ce qui existe (*astobhyam*). L'étude se porte sur ce qui a été transmis depuis la nuit des temps, basé sur l'expérience et l'expérimentation. Il ne s'agit pas d'un exposé théorique ou d'une idée surgie du dernier rêve que Patanjali a eu.

D'autre part, un sûtra est digne (*anavadyam*). Le texte est décent, intègre et ne s'abaisse pas. Les mots sont ainsi respectés et sollicitent le sentiment de confiance chez le lecteur. En ces temps de crise financière, s'il y avait une banque « Sûtra de Patanjali », on y mettrait volontiers ses économies !

Merci à vous, lecteur, pour le temps que vous avez consacré à cet article, merci à Werner Horisberger pour ses photos, et merci surtout à Desikachar pour ses éclaircissements qui m'aident encore à avancer dans ce magnifique texte.