

# Yoga Sūtra

Le changement (*parināma*) - 3<sup>ème</sup> partie



Par Martyn Neal

Le sujet de la transformation est transversal dans le texte de Patanjali, seul le premier chapitre ne comporte pas le terme, mais son ombre plane au-dessus... C'est un constat que j'avais fait il y a longtemps, et, lors de mon premier séjour d'étude à Madras en 1983, lorsque j'ai demandé à Desikachar de traiter quelques sūtra choisis sur l'ensemble du traité, il a été surpris mais a accédé à ma demande. Donc, de cours en cours, j'ai demandé qu'il m'explique tels ou tels sūtra qui concernaient tous *parināma*, le changement. Et me voilà en train de traiter de ce thème majeur avec vous, 36 ans après ! Nous avons vu les aphorismes 9 à 14 du troisième chapitre. L'auteur explique tout d'abord, du 9 au 12, trois transformations de la psyché : de la distraction à l'attention, de l'attention à la sélection et de la sélection à la constance. Ces changements se font sur une longue période et apportent à la personne plus d'efficacité, plus de clarté et plus de confiance dans la vie. Il propose ensuite, au sūtra 13 et 14, de porter un regard neuf sur le changement incessant de l'ensemble du monde matériel qui nous entoure et dont nous faisons partie. Ce regard modifié découle d'une observation du changement sous trois aspects désignés par Patanjali : la nature intrinsèque d'un objet, une intervention extérieure sur celui-ci et le passage du temps. Et d'ajouter que rien ne s'invente réellement – tout est potentiellement présent dans un substrat qui contient le passé, le présent et les futurs possibles de l'univers.



Patanjali répond ensuite à la question : est-il possible d'influencer des changements dans les caractéristiques des choses ? Sūtra III, 15 indique ceci : dans le déroulement des événements, une intervention autre que ce qui était prévisible va entraîner un changement inattendu. En sanskrit :

*kramānyatvam parināmānyatve hetuh*. Un autre (*anyatvam*) déroulement (*krama*) va causer (*hetuh*) un autre (*anyatve*) changement (*parināma*). Imaginez que vous êtes à un concert de jazz d'un orchestre dont vous avez l'habitude d'écouter les disques. Si le batteur modifie le tempo au cours d'un morceau, les autres musiciens vont s'adapter et le morceau sera différent de ce que vous avez l'habitude d'entendre. Desikachar donne l'exemple d'une rivière qui suit la vallée, mais qui peut être déviée dans un tunnel... Ce sūtra explique en particulier d'où viennent les capacités exceptionnelles (*siddhi*) dont regorge le troisième chapitre. En effet l'enquête profonde (*samyama*) agit comme un catalyseur qui produit un changement inattendu dans la personne. A un niveau basique, dans votre pratique, plus vous revenez sur des techniques de respiration (*prānāyāma*), plus vous pourrez découvrir des états de conscience auxquels vous ne vous attendiez pas. Une action est nécessaire sur le déroulement des

**Dans le déroulement des événements, une intervention autre que ce qui était prévisible va entraîner un changement inattendu, comme dans un match de tennis**

événements pour créer de nouvelles conditions dans lesquelles un changement se produit, autre que ce qui était prévu ou qui était prévisible. Comme dans un match de tennis où la trajectoire de la balle envoyée par un joueur est altérée par la raquette de l'autre compétiteur pour renvoyer la balle au-dessus du filet. Sans cette intervention sur la balle, elle ne revient pas. Et le point est perdu ! Nous allons explorer davantage cette thématique en passant au quatrième chapitre, mais, avant cela, examinons le sūtra suivant.

3

Patanjali donne ici le premier d'une longue liste de sujets d'enquêtes profondes, et il s'agit du... changement ! L'enquête profonde – c'est quoi ? Il s'agit de revenir régulièrement et pendant une longue période sur un même sujet dans un état méditatif (voir Aperçus n°20). Elle constitue la colonne vertébrale de la démarche intérieure dans la pratique du yoga. Que notre intérêt se porte essentiellement sur l'acquisition de connaissances – et celles-ci peuvent être en relation avec des objets perceptibles ou avec des concepts – ou que nous soyons plutôt motivés par la recherche de la liberté, l'enquête profonde est ce qui permet d'aller vers l'un ou vers l'autre.

Le sanskrit : *parinâmatraya samyamât atîta anâgata jnânam* III, 16. L'enquête profonde (*samyamât*) sur les trois aspects (*traya*) du changement (*parinâma*) apporte une connaissance (*jnânam*) du passé (*atîta*) et du futur (*anâgata*). Il s'agit bien des trois aspects explicités dans le sûtra 13 : la nature intrinsèque d'un objet, une intervention extérieure sur celui-ci et le passage du temps. Lorsque l'on effectue la taille d'un arbre fruitier, qui constitue bien une intervention extérieure, la personne qui taille regarde sa nature intrinsèque – quel type de fruitier, sa vigueur etc. – et tient en compte les poussées qui seront produites dans le temps par une taille « sévère » ou une taille plus « légère ». Comme avait commenté un ami, connaisseur dans ce domaine, « il y en a qui vont couper du bois plutôt que de tailler ! ». Or, la personne qui taille véritablement sait comment sera l'arbre dans l'année qui va suivre ses coups de sécateur, de la même façon qu'elle saura, en regardant l'arbre avant d'intervenir, comment on l'avait traité dans le passé... Ce sûtra nous invite alors à regarder le changement en toute chose par rapport aux trois aspects cités, et cela oriente un œil vers le passé et l'autre vers le futur – un genre de strabisme divergent psychique !

Je vous amène à présent au début du quatrième chapitre au sûtra qui développe un peu plus le III, 15, expliqué plus haut, et le IV, 2 qui se décline ainsi : *jâtyantaraparinâmah prakryâpûrât*. Cet aphorisme explique comment des changements dans une personne font apparaître des capacités exceptionnelles (*siddhi*). Patanjali l'avait exposé dans le troisième chapitre et réintroduit dès le premier

sûtra du chapitre quatre. Le changement (*parinâma*) d'une façon d'être à une autre (*jâti + antara = jâtyantara*) n'est que le résultat d'un ajustement (*âpûrât*) dans les énergies fondamentales de la matière (*prakrti*). Ces énergies ou qualités (*guna*) ne sont pas citées mais sont sous-entendues par le terme *prakrti*, qui signifie la substance/la matière. Elle est le pendant impermanent de notre être, à l'opposé de la conscience, qui, elle, ne change jamais. La substance est composée de *sattva*, *rajas* et *tamas*. *Sattva* : une énergie de lumière, qui révèle, apporte la paix et fait fonctionner l'intelligence et la sensibilité. *Rajas* : une énergie de dynamisme qui permet d'activer, de mettre en mouvement, et donne de la passion. *Tamas* : une énergie de lourdeur qui leste, densifie, stabilise et fait fonctionner le sommeil et l'attraction gravitationnelle. Le monde manifeste, dont nous faisons partie, change en permanence en raison des modifications incessantes dans le rapport entre ces trois énergies. Ce sûtra nous enseigne que, si nous souhaitons une transformation dans

**Si nous souhaitons  
une transformation  
dans notre façon d'être,  
il convient d'agir  
sur ces énergies :  
*sattva, rajas et tamas***

notre façon d'être, il convient d'agir sur ces énergies. Pourquoi vous sentez-vous différent à la fin d'un cours de yoga comparé au début ? La réponse est dans ce sûtra. Les techniques que votre enseignant a proposées ont apporté un ajustement dans les qualités de la matière qui vous compose (*sattva, rajas, tamas*) – au niveau physique, énergétique, psychique et émotionnel. Le résultat est généralement agréable...

En rapport au changement, le sûtra III, 15 avait plutôt mis en lumière la nécessité d'intervenir sur la séquence (*krama*) d'un événement dans la vie d'un objet. Alors que dans le sûtra IV, 2, il s'agit de mettre en évidence la présence des énergies fondamentales de la matière et la possibilité d'agir sur l'équilibre entre elles. Pour revenir à la séance de yoga avec votre professeur : vous pouvez arriver énervé – trop grande prédominance de *rajas* – ou éventuellement fatigué – trop grande présence de *tamas*. Après le cours, si cela a bien fonctionné (ce qui n'est pas assuré à 100% !), l'énergie de dynamisme et l'énergie de lourdeur, dont l'une ou l'autre était trop présente, seront équilibrées et l'énergie de *sattva* – sensible, claire et paisible – va être prédominante.

Le mot *jāti* est plein de saveur. Il peut désigner de nombreuses choses : une façon d'être, une caractéristique, une espèce, une position, un rôle, une classe ou une famille, ainsi que la naissance ! Ma manière simplifiée de l'exprimer (peut-être trop simpliste, je le reconnais !) est de dire que *jāti* signifie « qui je suis ». Le message de l'aphorisme est que beaucoup de possibles nous habitent, et ce qui apparaît à un moment donné dans la vie est dû à un ajustement dans ces énergies de la matière qui nous composent par rapport à leurs équilibres précédents – et cela se modifie sans cesse. Savoir que toutes



## Le sūtra parle d'action indirecte de cette intelligence profonde sur la matière, à l'instar d'un fermier qui ouvre une brèche dans la digue pour irriguer son champ.

les caractéristiques de notre corps, de notre mental, de notre personnalité et de nos états émotionnels peuvent ainsi apparaître ou disparaître suivant la disposition de ses énergies est susceptible de nous apprendre la patience et nous aider à cultiver un esprit d'acceptation. Mais le fait de le savoir devrait aussi nous encourager à persévérer – car nous ne sommes pas condamnés à rester toujours le même – des transformations restent possibles !

Au sūtra suivant Patanjali va qualifier l'aphorisme que nous venons de voir. En effet, la fameuse intervention extérieure (*lakshana*) du III, 13 qui serait à l'origine d'un changement, parce qu'affectant notamment le déroulement des événements, va recevoir un éclairage différent au IV, 3 avec

l'introduction de la notion de *nimitta* – un genre de catalyseur, initiateur de transformation. Desikachar qualifiait cela d'intelligence profonde. Le sūtra parle d'action indirecte de cette intelligence profonde sur la matière, à l'instar d'un fermier qui ouvre une brèche dans la digue pour irriguer son champ. Sous entendu que le fermier connaît bien son champ, les besoins de ses plantes ainsi que les propriétés de l'eau. Alors qu'un novice, comme disait Desikachar, malgré un bon sol, eau, climat et de bons outils, pourrait faire échouer la récolte par son ignorance. Il est à noter que *nimitta* recèle un aspect appelé *sahakara* qui signifie les instruments utilisés, les outils. Dans le cas du fermier, il faut une bêche pour casser la digue afin de laisser passer l'eau. L'outil est nécessaire à l'intelligence profonde qui, elle, doserait l'arrivée d'eau et saurait quand arrêter le flot, pour ne pas noyer les plantes. En termes de pratique du yoga, *sahakara* représente les techniques – postures, respirations conscientes, relaxation, objets de méditation, chant etc. – et *nimitta* est la clarté et l'expérience qui permettent de choisir et d'adapter les techniques en fonction de l'individu, ses moyens, ses objectifs, son état de santé etc. Fondamentalement, cet aphorisme montre que l'action ne vise pas un résultat directement, mais cherche à ajuster les énergies de la Nature, grâce en partie à des outils, mais surtout grâce à une connaissance profonde de comment fonctionnent ces énergies. C'est la Nature elle-même qui produit le changement dans

le sens désiré. Le rôle de *nimitta* n'étant que celui d'un initiateur, catalyseur, averti.

Le sanskrit : *nimittam aprayojakam prakrtinām varana bhedah tu tatah kshetrikavat* IV, 3. Alors (*tatah*) l'initiateur du changement (*nimitta*) n'agit véritablement (*tu*) que d'une manière indirecte (*aprayojakam*) sur la matière (*prakrtinām*) comme le fermier (*kshetrikavat*) qui ouvre une brèche (*bhedah*) dans la digue (*varana*).

Il s'agit d'une mise en lumière du rôle d'un enseignant dans le changement qui peut se produire chez l'élève. Et cela concerne avant tout le relationnel. Je suis persuadé que Desikachar a été un *nimitta* pour moi, et je l'en remercie.

**C'est la Nature elle-même qui produit le changement dans le sens désiré.  
Le rôle de nimitta n'étant que celui d'un initiateur, catalyseur, averti.**