

# Yoga Sūtra

Les conditionnements (*samskāra*) et les latences (*vāsana*)



Par Martyn Neal

Mes quatre derniers articles étaient consacrés au thème du changement (*parināma*). J'avais conclu que notre rapport à l'impermanence était sans doute une des clefs d'un « vivre heureux » sur lequel le contentement (*santosa*) était fondé. Le confinement que nous vivons, en ce printemps 2020, le met à rude épreuve...!

J'entame ici une série d'articles sur deux aspects fondamentaux dans la « psychologie » du yoga : leur rôle est considérable puisqu'ils influencent à chaque instant le mental conscient :

- Ils poussent un individu à vivre des expériences dans le présent.
- Ils renvoient en permanence à son passé.
- Ils affectent sa capacité à librement décider de son avenir.

Patanjali aborde le sujet des *samskāra* sur l'ensemble des quatre chapitres, dans des contextes différents, alors que *vāsana* n'est abordée qu'au dernier chapitre. Je compte d'abord développer ces deux notions et plus tard faire des liens avec le texte.

Ces deux aspects font partie de ce que Patanjali appelle *sūkshma*, la partie cachée ou subtile du mental (*citta*), à l'opposé de la partie *vyaktā*, apparente (voir YS IV,13). La partie « apparente » est le lieu de la perception, la compréhension, l'imagination, la pensée etc. et la partie « cachée » héberge les latences et les conditionnements qui influencent les actes (voir fig. 1). Nous pouvons faire un parallèle avec la psychologie occidentale et sa conception de la psyché comme ayant une

## Conditionnements et latences sont les deux agents de l'action automatique

partie subconsciente et une partie consciente. Je n'aime pas trop chercher systématiquement des équivalents entre les analyses du mental selon le Yoga Sūtra et ceux de la psychologie moderne, mais cette comparaison-là peut être pertinente – j'y reviendrai plus loin.

Voyons ces deux mots – *samskāra* et *vāsana* – et

les différentes manières de les comprendre. Certaines personnes affirment que ce sont des synonymes. Personnellement je

les considère comme les deux agents de l'action automatique. Comme une équipe d'éboueurs – dès lors que le conducteur arrête le véhicule, les hommes positionnés à l'arrière descendent et ramènent le container pour être vidé dans la benne. Dans cet exemple, le conducteur serait *vāsana* et ceux qui vident les containers seraient *samskāra*.

## samskāra : une trace laissée d'actions antérieures et l'empreinte qui permet leurs répétitions futures

Le terme *samskāra*, mot d'une grande virtuosité, rend malaisé la possibilité de donner « une » traduction ! Desikachar utilisait plusieurs termes suivant le contexte : habitudes, conditionnements, tendances, mémoires ou impressions passées, empreintes... Il disait que la racine du mot signifie faire et refaire. Nous pouvons concevoir le concept de *samskāra* comme ayant une portée double : d'une part une trace laissée d'actions antérieures, donc en lien avec la mémoire, et d'autre part l'empreinte qui permet leurs répétitions futures de façon automatique, comme un réflexe. Pour vous donner un exemple, notre famille possède deux chevaux dans un champ. Lorsque la pluie rend la terre boueuse, apparaissent alors des traces de leurs sabots sur le chemin qui conduit du champ vers la

3

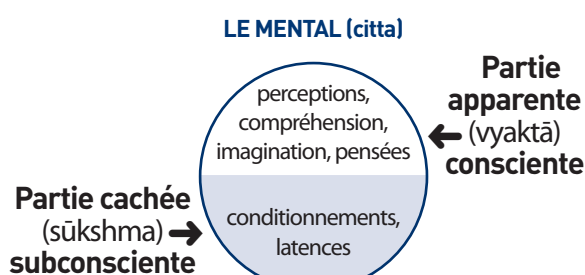


Figure 1

cabane où ils mangent. Ils posent systématiquement leurs pieds dans les empreintes laissées dans la boue par des pas antérieurs. Ils ont d'abord fait les premiers pas et puis les ont répétés, engendrant des traces laissées dans la terre, qui encouragent à ce que leurs sabots se remettent dedans, sans réflexion. C'est là un point capital dans la compréhension de *samskâra* : une fois celui-ci enregistré et répété, le mental n'a pas besoin de participer consciemment à sa remise en œuvre. L'automatisme est sa marque. Ça vient. On n'y réfléchit pas. Il s'agit, dans le contexte du yoga, d'un mécanisme. Celui-ci peut autant nous piéger et nous amener à des comportements nocifs, que nous libérer et nous amener à des comportements bénéfiques.

Krishnamâcharya disait « le yoga est un *samskâra* » en parlant du yoga en tant qu'état méditatif. Il s'agit donc d'utiliser ce mécanisme à notre avantage. Lorsque, dans votre cours, le professeur

vous demande la répétition par six fois de lever les bras à l'inspiration et de les baisser à l'expiration tout en restant attentif à ce que vous faites, il est en train de vous demander de mettre en place un *samskâra* et de résister à l'inconscience que celui-ci engendrerait naturellement. De mettre vos sabots dans les empreintes, mais consciemment à chaque pas...

*Samskâra* dans d'autres contextes signifie des rituels, de grands rites de purification qui jalonnent la vie d'un être humain en Inde. Ils sont très nombreux, commençant avant la naissance et continuant jusqu'à la mort, voire même au-delà... Par exemple, j'ai assisté à des cérémonies autour des sandales de Krishnamâcharya. La personne qui officiait devait verser divers liquides (lait, ghee, miel...) sur ses sandales - qu'il n'avait chaussées qu'une fois d'ailleurs, juste avant sa mort. Elle commençait par 12 cycles de *nâdî shodhana prânâyâma*, la respiration alternée, pendant que l'assistance

chantait des passages du *vêda*. L'idée étant que ces gestes rituels, *samskâra*, allaient purifier l'officiant avant l'acte. Dans le Yoga Sûtra, on ne trouve jamais le mot utilisé dans ce sens. Toutefois, nous pouvons peut-être par extension faire un lien avec certains gestes rituels du quotidien qui s'apparentent, par exemple, au comportement envers soi-même (*niyama*) - se brosser les dents par exemple - qui recèlent ce sens de rituel purificateur. Egalement, le début et la fin d'une séance de yoga sont assez souvent « ritualisés » ...

Enfin, le nom donné à l'ancienne langue de l'Inde - le sanskrit - et qui est la langue du Yoga Sûtra, vient du terme *samskrta*, celui même dont *samskâra* est dérivé. Il désigne ici quelque chose qui tend à la perfection.

Quant au terme de *vâsana*, la racine signifie parfumer. On peut la comparer, à titre d'exemple, à l'odeur

du feu de bois laissée sur les vêtements que l'on portait devant la cheminée. Les *vâsana* sont innées, « stockées » dans la partie cachée du mental. Elles viennent « parfumer » la partie consciente du mental en fonction des événements de la vie. Elles sont latentes. Elles attendent d'être stimulées dans l'interaction avec l'environnement.

### vasâna : latences innées qui viennent "parfumer" la partie consciente du mental en fonction des événements de la vie.

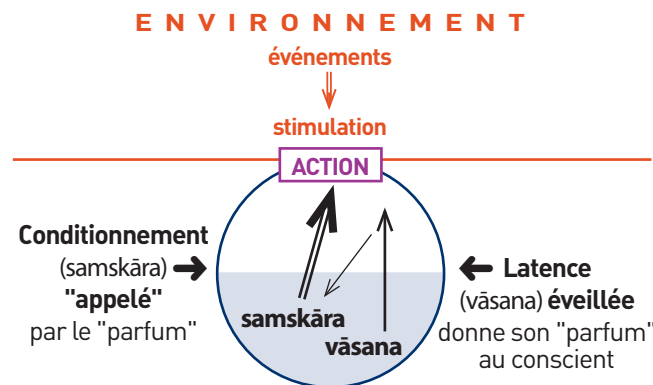


Figure 2

Dès lors qu'une *vâsana* est ainsi éveillée, son « odeur » envahit le mental conscient et « appelle » directement le ou les conditionnements associés (*samskâra*) - l'action en est le résultat (voir fig. 2). Les habitudes sont, en quelque sorte, la partie visible du duo - latences/conditionnements - qui sont les instigateurs d'un très grand nombre d'actes faits tout au long de notre vie (voir mon article sur l'action au numéro 23 d'Aperçus, automne 2016). A l'instar d'un iceberg, les *vâsana* sont la face immergée et *samskâra* la partie visible.

4



A l'instar d'un iceberg, les *vâsana* sont la face immergée et *samskâra* la partie visible.

D'où viendraient ces latences ? Bonne question, auquel le yoga choisit de ne pas répondre ! Ou plutôt de dire qu'elles sont sans origine discernable en raison de leur lien avec le désir de vivre qui, lui, est éternel. Patanjali est très pragmatique : occupons-nous de notre condition humaine telle que nous pouvons la percevoir et la penser, sans tirer des plans sur la comète... L'Hindouisme dirait que les latences, ces tendances avec lesquelles nous naissons, viennent de vies antérieures. Mais le yoga n'est pas l'Hindouisme ! Chacun reste néanmoins libre de ses opinions.

Revenons au schéma 2 qui illustre ce que je suggère être le déroulé de l'influence de ce duo sur les actes: contact avec l'environnement → latence qui parfume le conscient → conditionnement associé appelé dans le conscient → acte. La latence n'a pas

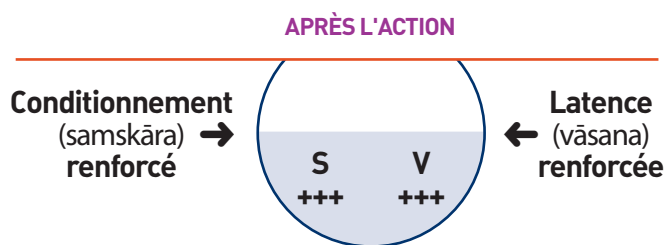


Figure 3

besoin de rester dans le mental conscient, dès lors que l'habitude a pris ses quartiers, et elle redescend dans la partie cachée. Toutefois la tendance est renforcée. Une fois les actions spécifiques à cet événement finies, il en va de même pour le conditionnement (voir fig. 3). Chaque fois qu'une latence et le conditionnement associé entrent dans le mental conscient, ils deviennent plus forts ensuite lorsqu'ils disparaissent dans leurs terriers. Cela s'applique tant à nos qualités et dispositions positives qu'à nos faiblesses et comportements problématiques. En ce moment, avec le confinement, les cas de violences intrafamiliales explosent. Cela illustre comment l'environnement, modifié par le confinement, peut amener le « parfum » de la violence présente dans la partie cachée du mental à la partie consciente, ce qui engendre ensuite l'arrivée des habitudes associées - élévation de la voix, des mots durs, l'intimidation, voire même des gestes physiques violents - et ainsi la violence se déploie. Et plus la violence était « habituelle » plus elle est certaine de se reproduire...

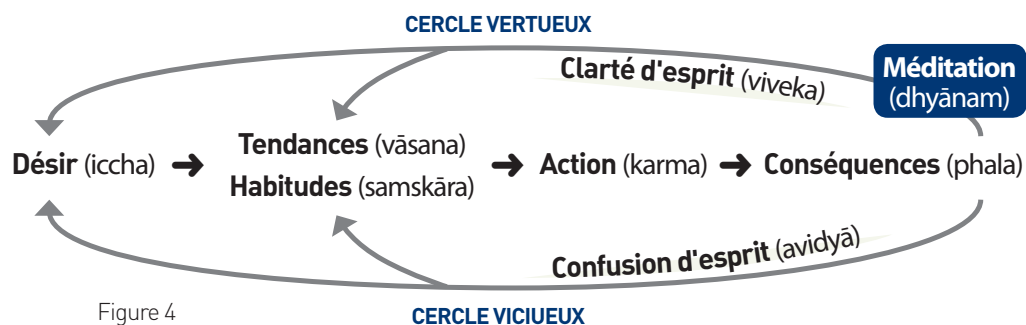


Figure 4

Or, nous pouvons entretenir l'espoir de créer les conditions de changements favorables en développant plus de clarté et en cultivant l'état de méditation (voir fig. 4, utilisé au n°23 d'Aperçus). Le yoga peut nous aider en cela, mais le chemin est étroit et long... Je reviendrai dans un article ultérieur là-dessus.

Il existe, dans la terminologie sanskrit, le terme de *svabhāva*, et je me dois d'en parler ici. En effet ce mot désigne « sa disposition naturelle ». Ce que pousse l'ours à hiberner et nous non, c'est *svabhāva*. On peut parler de facteurs génétiques qui vont apparaître quoi qu'il arrive, alors que les latences sont comme des graines qui vont germer en fonction des circonstances. Patanjali nous indique que nous avons un nombre incalculable de *vāsana*. Ainsi, on comprend aisément que l'environnement dans lequel on naît et grandit va énormément influencer qui on « devient ». D'un point de vue yogique, ce sont les latences sollicitées qui font qu'on acquiert les habitudes qui conditionnent tant notre vie. Cette partie subconsciente de la psyché, nous dit la psychologie contemporaine, est celle qui n'est pas complètement consciente, mais qui influence l'action. Je vois de profonds liens entre ce qu'exposait Patanjali il y a environ deux mille ans et ce que nos chercheurs en psychologie avancent depuis quelques deux cents années.

## « Le yoga est un samskāra » T. Krishnamâcharya

Grâce à la pratique du yoga sur un tapis, nous pouvons connaître de grands progrès dans nos vies au niveau de la santé, du centrage et de la détente. C'est merveilleux ! Jusqu'à un certain point, nous pouvons aussi amener quelques changements au niveau du comportement. Si toutefois c'est la liberté qui nous tarade, à mon sens, il est indispensable de se pencher avec minutie et lucidité sur *samskāra* et *vāsana* - les nôtres !!