

Yoga Sūtra

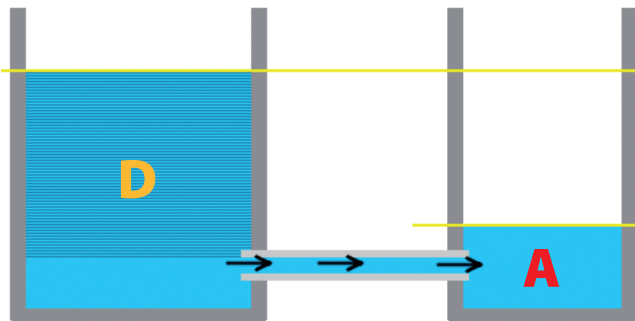
Le changement (*parināma*)



Par Martyn Neal

Le changement ou la transformation (*parināma*) est un thème important qui traverse l'ensemble du Yoga Sūtra de Patanjali. L'auteur du traité propose même au sūtra IV, 18 de voir dans la présence ou l'absence du changement la différence fondamentale entre les deux parties d'un être humain : conscience (non-changeante) et matière (changeante), que j'appelle notre « double nationalité ». Le but essentiel de la pratique du yoga serait bien de sortir de l'identification de l'un avec l'autre pour parvenir à vivre la vie dans la pleine conscience de notre nature duelle. Plus facile à écrire qu'à réaliser... !! Je vais me concentrer dans cet article sur le changement mental que le texte présente entre III, 9 et 12.

Distraction et attention : comme des vases communicants



Le troisième chapitre est consacré aux possibles développements que nous pouvons connaître par la force d'enquêtes profondes sur tel ou tel sujet/objet de méditation. Cela explique certainement pourquoi Patanjali expose en ce début de chapitre les grandes vagues de transformation par lesquelles le psychisme humain peut passer durant cette quête. Comme l'explique Desikachar dans l'introduction du chapitre : « Au sein de cette personne se dévoile une connaissance d'une dimension inconnue jusqu'alors par rapport à ces objets ». Le mental saisit d'une manière partielle les informations concernant un objet. Or, comme nous l'avons vu dans les numéros 19 à 22 d'Aperçus, la méditation est le moyen de découvrir le sens et la signification d'un objet parce qu'elle nous offre

un accès aux choses cachées, en tout cas pas évidentes au prime abord. Ce changement qui s'opère dans le psychisme est la clef de voûte de cette « connaissance d'une dimension inconnue » dont parle Desikachar.

Patanjali décline en trois niveaux cette transformation autour de : L'attention, la sélection et la constance.

Niveau 1.

Le changement mental par l'attention (*nirodha parināma*) III, 9.

Voici un aphorisme très long :

vyutthānanirodhasamskārayoh

abhibhavaprādurbhāvau nirodhakshanacittānvayo

nirodhāparināmah, III, 9 !!!

J'ai fait ressortir en gras le mot *nirodha* qui apparaît trois fois ici. Ce terme est souvent traduit par le mot « arrêt » ou « cessation » et c'est une des significations possibles. Toutefois, en suivant l'enseignement de Desikachar, j'ai constaté qu'il préférerait deux autres interprétations : « direction » et « attention ». Il utilisait l'idée de direction dans le contexte de la définition du yoga au sūtra I, 2 et il choisissait l'idée d'attention dans ce contexte de la transformation mentale.

Par une pratique assidue et ininterrompue, le mental peut rester dans l'état d'attention pendant longtemps. Mais si on néglige cela, la distraction reprendra le dessus.

Patanjali évoque, pour les trois niveaux de transformation d'ailleurs, le concept des vases communicants – quand quelque chose descend, quelque chose monte, comme un thermomètre qui montre les maxima et les minima. Dans ce

sûtra le terme *abhibhava* désigne la diminution et *prâdurbhâvau* l'augmentation. Ce qui descend est l'habitude de la distraction (*vyutthâna*) et ce qui monte est l'habitude de l'attention (*nirodha*). Les êtres humains développent très tôt dans leur existence ces conditionnements (*samskârayoh*) de l'attention et de la distraction. Ma petite-fille, quand elle vient à la maison, a le droit de regarder la télévision pendant un temps imparti, en accord avec ses parents qui n'ont pas de télévision chez eux. Je peux témoigner de son attention intense quand arrive l'heure de ce « cadeau » chez les grands-parents ! Heureusement elle a le même conditionnement en jouant ! La distraction n'est pas en reste non plus...

d'une action répétée pour asseoir la force de cela – *tasya prashântavâhitâ samskârât*, III, 10. De cela (*tasya*) s'installe l'habitude (*samskârât*) d'un flot (*vâhitâ*) paisible (*prashânta*) d'attention. Comme disait Desikachar « Par une pratique assidue et ininterrompue, le mental peut rester dans l'état d'attention pendant longtemps. Mais si on néglige cela, la distraction reprendra le dessus ». Nous voilà avertis !! Cette idée de « flot paisible » parle de deux choses. D'une part, il y a moins d'effort à faire pour rester concentré et d'autre part, le rétablissement de l'état d'attention est plus aisé et rapide. Vous pouvez constater cela lors de votre pratique sur le tapis.

Niveau 2.

Le changement mental par la sélection (*samâdhi parinâma*) III, 11.

Le mot *samâdhi* ne signifie pas « sélection », mais j'emploie ce terme pour montrer que, dans cette deuxième phase de la transformation progressive de la psyché, l'important est l'idée du choix, de la sélection. Le mot *samâdhi* signifie un état d'unité, deux choses deviennent une. Ainsi le *samâdhi parinâma* peut être considéré comme le changement qui s'opère par la focalisation en une direction, alors que les possibilités d'orientation sont nombreuses.

En effet, comme indique l'aphorisme (*sarvârthataikâgratayoh kshayodayau cittasya samâdhiparinâmah* III, 11), la capacité du mental (*cittasya*) à saisir de nombreux objets (*sarvârthata*) est acquise, mais la tendance à vouloir suivre toutes ces directions diminue (*kshaya*) au profit de l'apparition (*udayau*) d'une focalisation vers une seule orientation (*samâdhi*). Sous-entendu : un mental qui s'est doté progressivement d'une grande capacité d'attention prolongée dans un état paisible risque de perdre de sa stabilité et de sa paix en voulant embrasser trop d'éléments, tous aussi attirants les uns que les autres. C'est ainsi que le besoin de sélection, qui implique un certain renoncement, devient critique. La clarté (*viveka*) est l'alliée principale du pratiquant de yoga dans cette deuxième phase de la transformation mentale.

nirodhparinâma

Appuyer sur le bouton de l'attention pour transformer le mental



Un instant

L'écoulement du temps

Le changement mental par l'attention



D = Distraction
A = Attention



Transformation à long terme

Figure 1

Cette première transformation de la psyché est décrite comme une imprégnation progressive du mental (*cittânvyayo*) de l'habitude d'attention grâce à tous les instants (*kshana*) où l'on fixe l'esprit (*nirodha*). J'appelle cela « appuyer sur le bouton de l'attention » ! Il s'agit de consciemment diriger l'attention, d'instant en instant. Votre professeur, en vous demandant dans un cours de prendre conscience de la colonne vertébrale, d'un muscle, d'une articulation, d'une phase de la respiration et cetera, est en train de vous aider à « appuyer sur le bouton de l'attention » et donc d'accomplir petit à petit cette première transformation mentale, ô combien importante. (Figure1)

Le sûtra suivant va parler justement de l'importance

**On reconnaît l'avancée
de la transformation mentale
au niveau de la sélection
par l'aisance accrue à choisir**

C'est un peu comme quand on se trouve face à un grand buffet – le choix est tellement énorme, mais

comme Desikachar était dévoué à faire connaître l'enseignement de son père...



Face à un grand buffet - Le choix est tellement énorme

on n'a qu'un seul estomac... Et pourtant l'envie pousse souvent à vouloir goûter à tout – puisqu'on n'a qu'à ouvrir la bouche...

La connaissance et la compréhension nous aident à prendre des options et la clarté nous aide à déterminer de manière juste vers où nous nous dirigeons. Souvent une aide extérieure s'avère bénéfique à l'heure des choix. Toujours est-il que l'on reconnaît l'avancée de la transformation mentale au niveau de la sélection par l'aisance accrue à choisir et par une moindre frustration quand on renonce à suivre tel ou tel objectif, tous intéressants au demeurant.

Niveau 3.

Le changement mental par la constance (*ekâgratâ parinâma*) III, 12.

Ici aussi j'ai pris la liberté de ne pas traduire directement le mot *ekâgratâ*, qui signifie la focalisation en un seul point, mais en faisant ressortir ce qui est nécessaire pour sa mise en œuvre. En effet, la loyauté, la fidélité, la dévotion, la constance sont des traits qui vont s'affirmer et s'affiner chez la personne qui avance dans cette ultime étape de transformation de la psyché que présente Patanjali au 12^{ème} aphorisme. Comme l'Abbé Pierre était loyal aux sans abris, comme Jean-Louis Etienne est constant dans sa mission pour sauver les pôles et

Le fondement de la recherche de cette personne réapparaît sans faille

En si bonne compagnie, je vous explique ce sūtra: *tatah punah shântoditau tulyapratyayau cittasya ekâgratâ parinâmah* III, 12. Alors en plus (*tatah punah*) la transformation (*parinâma*) du mental (*cittasya*) vers une focalisation totale (*ekâgratâ*) s'opère lorsque ce qui s'apaise (*shânta*) et ce qui s'éveille (*uditau*) présente le même (*tulya*) aspect de la psyché (*pratyaya*). Le mot *tulya* signifie équilibré, égal, constant et désigne une intensité de direction du mental hors du commun. Cela pourrait être de l'ordre de l'obsessionnel, mais en réalité la personne qui est passée par les deux étapes de transformation précédentes est venue progressivement à cette

constance dans la poursuite de son objectif. L'obsessionnel est obstinément inflexible dès le départ. Jean-Louis Etienne n'est pas inflexible dans sa mission, mais il est tenace...

Que ce soit par le chemin analytique ou celui de l'intuition, le fondement de la recherche de cette personne réapparaît sans faille. La confiance règne dans son mental. L'aspect émotionnel de cet individu ne déstabilise pas sa fidélité à poursuivre son but. La maladie, les échecs et les problèmes inévitables rencontrés en chemin ne vont pas le détourner de son objectif.

Aussi alléchante que puisse paraître cette ultime transformation de la psyché, elle ne devrait pas nous aveugler sur la nécessité du changement dû à l'installation de la clarté qui nous permet de choisir l'orientation mentale de manière juste. Et cette capacité à prendre de bonnes options, si

valorisante dans la démarche du yoga, ne devrait pas nous faire oublier que le B.A.-BA de la pratique passe

par le changement progressif de la distraction à l'attention. Sur votre tapis et dans votre quotidien, « appuyer sur le bouton de l'attention », incessamment et consciemment, est le secret qui ouvre la porte aux autres transformations.