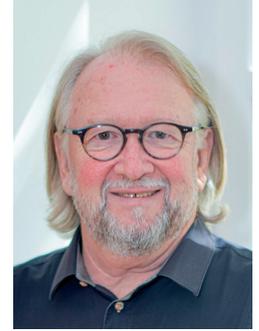


Yoga Sūtra

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

4^e partie

Par Martyn Neal



Depuis le printemps 2020, je vous ai embarqués dans l'étude de deux aspects du yoga parmi les plus importants à saisir pour comprendre pourquoi, malgré des efforts importants de notre part, on ne parvient pas toujours à atteindre l'état de yoga auquel on aspire. En effet, beaucoup de nos actions sont « réflexes », c'est à dire qu'elles n'ont pas besoin que l'on participe consciemment à leur mise en place. Or, la démarche du yoga est bien un chemin de conscience, dans le sens d'être plus présent à tout ce que l'on vit et tout ce que l'on fait - la « pleine conscience » était donc recherchée à l'époque de Patanjali, environ deux millénaires avant nous. Cela explique pourquoi le concept de l'action automatique est présentée par l'auteur du Yoga Sūtra dans les quatre chapitres du traité. Les latences innées (*vāsanā*) enclenchent des actions réflexes avec l'aide des conditionnements (*samskāra*), acquis au cours de la vie : voir mes articles dans Aperçus 30, 31 et 32.

Alors qu'il est facile de voir ce phénomène seulement du côté négatif - les « mauvais » conditionnements, habitudes nocives, défavorables (*asat samskāra*), comme les définit Frans Moors - les aphorismes de Patanjali présentent, à plusieurs reprises, le côté positif - *sat samskāra*, ou les « bons » conditionnements, habitudes appropriées, favorables, toujours suivant Frans Moors. Notamment, comme l'indique un commentaire du professeur Krishnamācharya du sūtra I, 50 : le yoga est un *samskāra*. A comprendre ainsi : l'état mental d'attention centrée et paisible (yoga) peut être cultivé et répété de telle sorte que cela devienne une action réflexe mais auquel l'on participe consciemment. De plus, nous sommes encouragés par l'affirmation de Patanjali que ce conditionnement de l'attention retient



© Photo : Lucabravo

fermement l'action réflexe opposée - celle d'un état mental sujet à la distraction.

Ce sūtra vient en clôture d'une section du premier chapitre où l'auteur présente différents états de méditation en disant : *tat jah samskāra anya samskāra pratibandhī*, que je traduis ainsi - le conditionnement (*samskāra*) issu (*jah*) des multiples états et effets de la méditation (*tat*), retient fermement (*pratibandhī*) d'autres (*anya*) conditionnements (*samskāra*). La notion de *pratibandhī* est celle d'une force de verrouillage (*bandhī*) qui agit à l'opposé (*prati*) d'une autre force. Par exemple, un barrage pour retenir l'eau dans une rivière devrait être suffisamment solide pour ne pas céder lorsque celle-ci est en crue. Ou encore, plus proche de mon cœur comme exemple, lorsque, dans un match de rugby, une mêlée doit exercer une action suffisante pour retenir, voire renverser, la mêlée adverse.

L'attention centrée et paisible est un conditionnement

Allons à présent dans le troisième chapitre pour examiner deux sūtra qui exposent ce qu'il convient de faire pour pouvoir profiter du mécanisme de l'habitude afin d'avancer vers cet état de yoga. Il s'agit ici du B-A-BA du yoga - ce que tout enseignant devrait mettre en place dans

ses cours - et que j'appelle « appuyer sur le bouton de l'attention ». 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, votre professeur est en train de vous aider à appuyer consciemment sur le bouton de l'attention en vous donnant une orientation pour votre mental. Il s'agit de ce que nous appelons *bhāvana* dans le jargon technique.

Voici le sūtra III, 9 : *vyutthānanirodhasamskārayoh abhibhavaprādurbhāvau nirodhakshanacittānvayo nirodhāparināmah*. L'aphorisme suggère que deux conditionnements (*samskārayoh*) se disputent la place dans nos têtes dans la vie de tous les jours : celui de l'attention (*nirodha*) et celui de la distraction (*vyutthāna*). Bien avant que nous devenions conscients de nos actes, ces deux *samskāra* se mettent en place et quand l'un est présent (*prādurbhāvau*), l'autre est absent (*abhibhava*), et vice versa. Chaque instant (*kshana*) où nous relançons l'attention, et ainsi que nous

chassons la distraction, notre psychisme s'imprègne de cela (*cittānvayo*) et opère une transformation (*parināmah*). Celle-ci ne peut qu'être positive au regard de la recherche du yoga, et le sūtra suivant va parler justement de l'importance d'une action répétée pour asseoir la force de cela – *tasya prashāntavāhitā samskārat*, III, 10. De cela (*tasya*) s'installe l'habitude (*samskārat*) d'un flot (*vāhitā*) paisible (*prashānta*) d'attention.

Cette idée de « flot paisible » parle de deux choses. D'une part, il y a moins d'effort à faire pour rester concentré dans le temps et, d'autre part, le rétablissement de l'état d'attention est plus aisé et rapide lorsque l'on constate un écart de la pensée - vous pouvez observer cela lors de votre pratique sur le tapis. 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 !!

Retournons au premier chapitre où Patanjali, dans le sūtra I, 18, évoque la pérennité des conditionnements. Nous pouvons connaître, dit-il, de par nos efforts précédents (*abhyāsa pūrvah*), des états de conscience et d'attention exceptionnels, décrits comme une absorption si profonde dans un objet de méditation que le contenu de notre

mental semble avoir disparu (*virāma pratyaya*). Or, ajoute-t-il, les conditionnements (*samskāra*) restent (*sheshah*). Desikachar interprète ce phénomène par rapport à la nécessité que ces « mémoires perdurent pour nous permettre de vivre au jour le jour dans le monde, mais sans nous distraire ». Le message, en lien avec les sūtra exposés plus haut, est que les *samskāra* peuvent être retenus, mais pas détruits. Renforcés de manière conséquente, mais sans éliminer les autres.

Au chapitre deux, le sūtra II, 15 présente les conditionnements sous une autre lumière. Potentiellement source de souffrance, notamment en association avec les changements incessants qui s'opèrent en nous et des envies brûlantes qui nous taraudent. Le tout sur fond d'instabilité permanente du monde environnant - voir mon article dans *Aperçus* n° 24. Si notre désir de clarté est fort, Patanjali nous met en garde contre la complaisance

et l'inconscience vers lesquelles les *samskāra* nous entraînent inexorablement. Il est tellement confortable de « laisser faire » la nature...! En réalité, c'est notre passé qui

détermine toutes nos réactions.

Et au sujet de notre passé, au sūtra III, 18, Patanjali indique qu'il peut être discerné au travers d'une enquête profonde (*samyama*) sur nos habitudes de vie (*samskāra*). Il va jusqu'à dire que nous en obtenons une vision directe (*sākshātkaranāt*), perception qui nous octroie une connaissance (*jnānam*) de notre passé, de nos spécificités antérieures (*pūrvajāti*). Desikachar commente l'aphorisme ainsi « Nous apprenons comment se sont développés notre comportement et nos caractéristiques personnelles, quels événements passés ont influencé nos attitudes, ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Nous apprenons à quel point elles sont liées à l'hérité, la tradition, les obligations sociales, etc. Une fois nos racines connues, nous sommes en mesure de ré-examiner notre mode de vie, d'envisager une amélioration de celui-ci ». Les *samskāra* racontent notre vie, si nous les scrutons avec minutie.

Enfin, je vous ramène au chapitre quatre où deux sūtra vont me permettre de conclure cette étude. Le IV, 27 nous apprend que, même à un haut degré de clarté mentale qui nous fait basculer

Les samskāra racontent notre vie, si nous les scrutons avec minutie

sérieusement vers la liberté (*kaivalya*), la moindre brèche (*chidreshu*) dans cette clarté (*tat*) permet aux habitudes (*samskâra*) antérieures (*antarâni*) de refaire surface dans le mental (*pratyaya*). Le message est clair : rien n'est totalement acquis. Nos vieilles habitudes rôdent à l'arrière plan, attendant le bon moment de se rappeler à nous. Elles seront, à n'en pas douter, fraîches et gaillardes, puisque reposées

Une brèche dans la clarté et les anciens conditionnements reviennent

après nous avoir laissé tranquilles un bon moment, mais comme elles ont déjà creusé leurs sillons, la musique sera jouée comme au bon vieux temps !!! Patanjali, laconiquement, nous dit au sùtra suivant : remettez-vous au boulot...

Toutefois, juste avant, au sùtra IV, 24, l'auteur du traité nous donne une belle espérance. Il nous informe qu'il existe une telle profusion de latences (*vâsana*) qu'on ne peut en chiffrer le nombre (*asankhyeya*) et, bien qu'elles soient d'une grande diversité (*citram api*), et donc susceptibles de nous porter vers des directions multiples, un mental qui joue vraiment le rôle d'un « serviteur » (*tat*) devient capable de se mettre de connivence (*samhatyakâritvât*) avec

l'autre partie de nous (*parârtham*) : autrement dit le principe spirituel (*purusha*). Ainsi, nos actions seront plus justes au regard d'une démarche spirituelle dans notre vie.

L'espérance que suscite cet aphorisme doit être tempérée par la pensée suivante : la prouesse que représente le fait de cibler dans l'instant présent chaque latence qui se trouve stimulée par l'environnement et qui vient solliciter nos conditionnements est énorme. De plus il convient d'être dans la certitude que ce sont les habitudes qui correspondent au cheminement spirituel qu'est le nôtre qui émergent et si ce n'est pas le cas d'en solliciter d'autres - toujours dans l'instant présent. Cela ressemble à un numéro d'équilibriste...

Les innombrables latences sont d'une grande diversité

Fondamentalement, l'apprentissage de l'observation de ces latences et conditionnements ainsi que la capacité à méditer sur leur rôle et impact au sein de notre vie de tous les jours est la partie la plus délicate de la démarche spirituelle du yoga. Je vous souhaite une longue vie pour pouvoir fouler ce chemin au rythme lent que sa nature subtile réclame.



Cela ressemble à un numéro d'équilibriste...

© Photo : Le JSL