

Yoga Sūtra

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

2^e partie

Par Martyn Neal



Depuis de nombreuses années, j'écris des articles dans la revue *Aperçus* sur le Yoga Sūtra de Patanjali. Il est important que les personnes qui commencent la pratique du yoga et découvrent maintenant l'existence de ce texte en lisant ces lignes, sachent qu'il date d'environ deux mille ans et contient la quintessence de l'enseignement du yoga et les bases de sa pratique. L'ouvrage possède un caractère universel tout à fait remarquable et semble avoir traversé les siècles sans avoir pris une ride. Le texte, composé de 195 phrases très courtes et regroupées en quatre chapitres, a toujours été commenté, depuis le VI^{ème} siècle au moins. L'interprétation que vous trouverez dans ces pages s'inspire essentiellement de l'enseignement que j'ai reçu pendant une trentaine d'années auprès d'un des enseignants contemporains les plus éminents et respectés de par le monde : TKV Desikachar, qui nous a quittés le 8 août 2016.

L'article entre vos mains est le second d'une série consacrée au thème des conditionnements et des latences : autrement dit, nos habitudes et nos tendances profondes ou traits de caractère. Selon moi, ces deux aspects, très intimement liés, ne sont pas forcément les plus importants à aborder lorsque l'on commence à pratiquer le yoga - bien qu'il ne soit pas inutile de se pencher dessus quand même ! Toutefois, si l'on cherche la liberté, celle ou celui qui ignore l'influence de ces aspects dans sa vie est

« hors-jeu »... Car le « jeu » consiste à comprendre comment le « je » reste facilement prisonnier de ces deux agents de l'action automatique. Il tourne en rond autour de ses propres vérités et celles-ci l'empêchent de s'approcher

véritablement de la liberté, tel que le Yoga Sūtra de Patanjali la décline, notamment dans le quatrième chapitre.

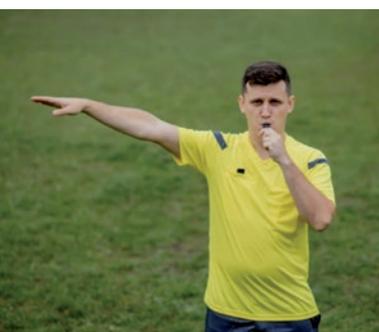
Je vous invite à relire le premier article paru au printemps 2020 dans le numéro 30 d'*Aperçus* où j'ai exposé de manière générale les deux aspects, sans les relier à des aphorismes (*sūtra*) en particulier. Je signale toutefois y avoir décrit *samskāra* comme une trace laissée d'actions antérieures et l'empreinte qui

permet leurs répétitions futures. Et *vāsana* comme des latences innées qui viennent « parfumer » la partie consciente du mental en fonction des

événements de la vie. Les conditionnements et les latences « habitent » la partie subconsciente du mental.

Le terme *vāsana* n'apparaît que dans le quatrième chapitre, celui intitulé *kaivalya* – liberté. Nous allons étudier les *sūtra* 8 et 9 qui nous livrent de précieuses informations. Au IV, 7, Patanjali indique que l'action d'un yogi accompli est « ni blanche, ni noire », alors que celle des autres est de trois sortes (blanche, noire ou grise...). L'action d'un yogi accompli est donc dépourvue de motivation égocentrique et elle est sans intention de faire le bien (blanche) ni le mal (noire). Voir mon article sur l'action dans *Aperçus* n° 25.

Or, dans le *sūtra* suivant, l'auteur va mettre en garde le yogi qui se croit « accompli » en lui indiquant que lorsqu'il aura des retours de l'environnement par rapport à ses actes, ces retours pourront bien activer des traits de sa personnalité. Et c'est là qu'il constatera une vraie absence de motivation égocentrique, ou non ! *Vāsana* est vecteur d'émotions. Et quand ce que l'on pensait obtenir n'arrive pas, on peut réagir fortement... Il s'agit donc d'essayer de déjouer ce « je » qui aime tant ses habitudes – ses vieilles pantoufles ! A condition, bien entendu, que sa démarche soit celle de quelqu'un qui veut bien s'apercevoir quand il est « hors-jeu » !



Je traduis librement le *sûtra* IV, 8 (*tatah tadvipâkânugunânâm eva abhivyaktih vâsanânâm*) ainsi : alors les latences apparaissent véritablement dans l'interaction avec l'environnement. Il est bien compliqué de cerner l'action première, tout comme les scientifiques et « enquêteurs » ont du mal à repérer la première personne à avoir importé le coronavirus... ! Mais nous constatons sans difficulté que notre vie est un enchaînement d'actions, de conséquences et de réactions. Et il s'agit bien de cela dans cet aphorisme – un constat que des traits de notre personnalité sont activés par l'interaction avec les autres, ou plus généralement avec l'environnement. Par exemple, et pour rester dans notre actualité sanitaire, les personnes de nature anxieuse réagissent avec anxiété devant la panoplie de chiffres et d'informations qui parvient à leurs yeux ou à leurs oreilles par les médias.

Le mot à mot pour ce *sûtra* donne ceci : alors (*tatah*) les actions (*tad* = cela, faisant référence au *sûtra* précédent) apparaîtront (*abhivyaktih*) véritablement (*eva*) lorsque les conséquences (*vipâka*) auront stimulé les latences (*vâsanânâm*) qui sont en résonance avec ce qui se passe dans l'environnement (*anugunânâm*). Il existe bel et bien une sorte de « conformité » entre la tendance stimulée et l'évènement qui l'a activée, un peu comme la pluie qui tombe sur des graines de natures différentes ne fera pousser que celles qui sont prêtes dans leurs cycles de maturation.

Je précise que le sanskrit est une des plus anciennes langues connues et sa traduction n'est jamais aisée – tellement le contexte dans lequel le mot se trouve et les racines qui le composent offrent la possibilité de multiples interprétations. Je me base davantage sur l'enseignement reçu que sur les traductions des sanskritistes, tout en respectant et consultant leurs travaux.

Alors que *vâsana* signifie parfumer, la racine peut également être traduite par demeurer. *Vâsana* serait alors ce qui demeure, comme lorsqu'une boîte qui contenait de la lavande, une fois vide, reste imprégnée par l'odeur de la lavande. Nos *vâsana* représentent donc des traits de notre caractère, notre personnalité, nos qualités, nos défauts ; et l'expression « je ne peux pas le sentir » ou « je le sens bien » semble bien décrire ce phénomène « d'odeur » dans nos rapports avec les autres. Nous avons un nombre incalculable de *vâsana*, or seulement celles qui sont sollicitées peuvent porter fruit, comme les graines qui vont germer en fonction des circonstances et de leur maturité.

Parler de *vâsana*, c'est parler du comportement et pour cela il convient de revenir à l'idée que les *vâsana* et les *samskâra* sont les deux agents de l'action automatique. Les traits latents de notre

« Les latences apparaissent véritablement dans l'interaction avec l'environnement » YS IV, 8

caractère ont besoin de conditionnements associés pour créer des réactions. Les *samskâra* sont des habitudes qui permettent d'agir rapidement, de manière réflexe, en fonction de la stimulation des événements dans l'environnement. 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. Voici une représentation de cela en image (fig.1).

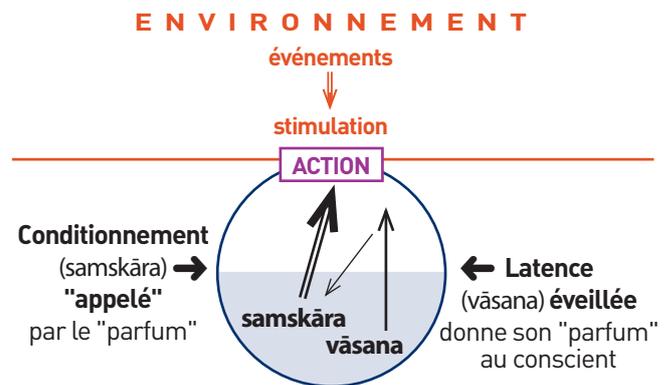


Figure 1

Cela se passe à une vitesse vertigineuse et parfois nos meilleures intentions d'agir « autrement » se trouveront balayées... !

La question de nos conditionnements est approfondie au *sûtra* IV, 9 : *jâti desha kâla vyavahitânâmapî ânantaryam smrti samskârayoh ekarûpatvât* que je traduis ainsi : les conditionnements et la mémoire étant intimement liés, malgré des changements dans notre façon d'être, même après avoir changé d'environnement et malgré le passage du temps, il n'y a pas d'obstacle à leurs réapparitions. Cela pourrait bien nous saper le moral, mais Patanjali nous réserve de bonnes nouvelles deux *sûtra* plus loin !

Voyons un peu plus en détail chacun des mots employés dans ce *sûtra*. Je traduis le terme *jâti* tout simplement par « qui je suis ». Le mot désigne une espèce, par exemple un être humain, un tigre, une fourmi etc., mais également un rôle,

une façon d'être, et plein d'autres choses encore. *Desha* indique un lieu, endroit ou environnement. *Kâla* fait référence au temps et peut être compris ici dans le sens d'une phrase bien connue : « de l'eau a coulé sous le pont ». Le terme *vyavahitânâm* désigne un obstacle, un empêchement, puis *api* signifie malgré, et l'idée d'un lien étroit est exprimé par le mot *ânantaryam*. Quant à *smrti*, le mot veut dire mémoire, le réservoir de souvenirs des expériences passées tous conservés avec les charges émotionnelles éventuellement associées. *Samskâra* signifie habitudes, conditionnements, empreintes et enfin, *ekarûpatvât* désigne une forme unique, une nature similaire.

Patanjali révèle alors une grande proximité entre les conditionnements et la mémoire - suffisante pour que, indépendamment de transformations dans notre façon d'être, d'éloignement avec notre environnement usuel et même si de l'eau a coulé sous le pont, nous puissions être surpris de voir resurgir de vieilles habitudes...

Celles et ceux qui me connaissent ont certainement entendu l'exemple qui va suivre. Lors de mon premier séjour à Madras (Chennai) en 1983 auprès de Desikachar, il m'a demandé (innocemment ?!) pourquoi je n'allais pas à des concerts de musique carnatique (celle du sud de l'Inde), car il savait que j'avais un passé de musicien entre 9 et 21 ans. Incapable de lui donner une réponse satisfaisante sur le moment, avec de la réflexion je me suis rendu compte que je vivais comme un ermite, ne sortant de mon appartement que pour aller prendre mes cours avec lui ou pour acheter quelques légumes afin de préparer une nourriture frugale... J'ai pris des renseignements et je me suis rendu rapidement à un concert dans le quartier. Celui-ci était suivi d'autres, puis un soir, après un concert particulièrement beau avec une vraie osmose entre le public et les musiciens, alors que je pédalais sur ma bicyclette pour rentrer à ma tanière, je me suis rendu compte

« Il est possible d'atténuer petit à petit quelques-uns des vieux samskâra négatifs à l'aide de la pratique du yoga »

TKV Desikachar

qu'un plan avait germé dans mon esprit, sans que je m'en rende compte. J'allais m'arrêter au grand hôtel de style occidental qui était sur ma route pour boire une bière ! Et j'ai compris que, malgré le fait que beaucoup de transformations se soient opérées en moi depuis l'époque, un peu lointaine, où à 18/21 ans je jouais sur scène, et nonobstant un changement radical du décor dans lequel j'évoluais sur le continent indien, l'habitude de boire une bière après le spectacle a resurgi intacte !!!



Pour finir l'anecdote, je ne me suis pas arrêté à l'hôtel afin de me prouver que je pouvais résister à une action automatique téléguidée par mon passé. Mais, quelques jours plus tard, je suis

allé en boire une – en pleine conscience !!!

Méditons sur les mots du bon Mircea Eliade, historien des religions, philosophe et romancier roumain du siècle dernier, qui a écrit dans son livre « Le Yoga – immortalité et liberté » aux éditions Payot : « Les vâsanâ conditionnent le caractère de chaque individu ; et ce conditionnement est conforme tant à l'hérédité qu'à la situation karmique de l'individu ». Clairement, Eliade adopte le positionnement de la religion hindoue avec sa croyance dans la réincarnation, mais il n'est pas nécessaire d'avoir cette

conviction pour comprendre que là où l'on est, on trouve de la matière à évoluer ou à régresser ! Méditons aussi sur la note d'espoir que donne Desikachar dans son livre « Le Yoga, un éveil spirituel » aux éditions Agamat « Il est possible d'atténuer petit à petit quelques-uns des vieux samskâra négatifs à l'aide de la pratique du yoga ».

Prenez soin de vous et rendez-vous au printemps pour continuer notre étude...



© Photographie : Varunkohli.vmc