

Yoga Sûtra

Le ralliement des sens (Pratyâhâra)



Par Martyn NEAL

Pour rappel, je traite dans chaque numéro d'Aperçus un thème puisé dans le Yoga Sûtra de Patanjali, le texte de référence du Yoga. En rédigeant chaque article, je tiens en compte que tous les lecteurs ne sont pas nécessairement au fait de l'ensemble de ce traité, à la fois philosophique et pratique, mais qu'ils sont suffisamment intéressés

par le yoga pour vouloir consacrer quelques minutes de lecture en vue de découvrir et comprendre ce qui se tend la pratique que chacun fait sur le tapis dans les cours hebdomadaires donnés par les professeurs de l'association IFY-Yoga Tradition Évolution. Et je tiens également en compte que ces mêmes professeurs, ainsi que les élèves en formation, le lisent également. Chers lecteurs, je vous salue et je pense donc à vous !

Actuellement, je me penche sur ce qui s'appelle le yoga de huit aspects (*ashtanga yoga*). Les quatre premiers aspects ont été traités dans des revues précédentes. Le comportement envers son environnement (*yama*) dans le n° 10, son style de vie (*niyama*) dans le 11, la posture (*âsana*) dans le 14 et 15 et la respiration consciente (*prânâyâma*) dans les 16 et 17.

Le cinquième aspect, que j'ai appelé le ralliement des sens, clôt le deuxième chapitre du texte de Patanjali. Le terme de *pratyâhâra* est habituellement, et très justement, traduit par «le retrait des sens». Ma préférence pour qualifier *pratyâhâra* de «ralliement» est basée à la fois sur la description donnée au sûtra II, 54, sur laquelle je reviendrai plus loin, et sur l'enseignement que j'ai reçu de Desikachar. Celui-ci parlait de cet aspect du yoga en termes de discipline des sens et de la fidélité de ceux-ci aux

L'objectif n'est pas d'interdire à nos sens de faire leur boulot – donner des perceptions – mais bien de les impliquer dans les recherches que nous entreprenons



orientations du mental. En effet, l'objectif n'est pas d'interdire à nos sens de faire leur boulot – donner des perceptions – mais bien de les impliquer dans les recherches que nous entreprenons, et dont les points de départ se situent au niveau mental. Qui mettrait un bandeau sur ses yeux pour retrouver le trousseau de clés égaré ? Mettons les sens au

service de nos objectifs ! C'est ici que la «discipline» est importante, mais très difficile. En voici un exemple: n'ayant pas mis de bandeau, je peux, en traquant mes clés, me retrouver nez à nez avec le journal et quelque titre évocateur. Je le prends, m'installe sur une chaise, et commence à lire l'article. Au bout de trois lignes, je m'aperçois que la chaise n'est pas confortable – un jouet d'enfant sous le coussin. Je le ramasse pour le ranger quand j'entends le chat qui miaule et, en me dirigeant vers sa cache habituelle, mes

narines captent une odeur délicieuse qui sort de la cuisine... L'objectif de retrouver les clés est bien loin, et ce sont bien mes sens, à tour de rôle et dévoués qu'ils sont à m'offrir ces perceptions, qui en sont responsables !

Comment rallier les sens aux objectifs que l'on se fixe ? Desikachar disait souvent que *pratyâhâra* est avant tout un sujet de méditation. En prenant quelques minutes dans une ambiance calme et intériorisée, on se pose des questions. «Qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui ressemble à de la distraction, dûe aux sens ? Comment éviter cela

demain ?» Les sens sont très rapides et sont souvent en action avant que nous ayons commencé à réfléchir sur ce que nous voulons faire. Et quand bien même nous décidions d'un objectif, leur acuité est telle que parfois nous ne parvenons pas à tenir le cap.

Avez-vous essayé de ne pas lire les panneaux publicitaires qui arborent les routes à l'entrée de nos villes ? Ou les annonces qui clignotent sur la page d'un site internet ? Quasi impossible !

La discipline des sens consisterait d'abord en une réflexion à posteriori et puis une visualisation d'une situation future semblable comme stratégie et «programmation». Et enfin, humblement, d'essayer de mettre en place sa stratégie...



Les sens sont invités à plonger intégralement dans l'expérience

4 Le sūtra II, 54 indique que le ralliement des sens s'opère quand ils suivent fidèlement l'orientation du mental, comme s'ils ignoraient les objets environnants. Cela donne, avec le sanskrit : le ralliement (*pratyāhāra*) des sens (*indriyānām*) s'opère quand ils suivent fidèlement (*anukāra*) l'orientation (*svarūpa* – littéralement «sa propre forme») du mental (*cittasya*), comme si (*iva*) ils ignoraient (*asamprayoga* – littéralement «pas de connexion intime») les objets environnants (*svavishaya*). Patanjali indique bien que c'est «comme si» les sens n'étaient pas en association avec leurs objets. Or ils reçoivent des stimulations, comme d'habitude. Et c'est bien parce qu'ils suivent fidèlement l'orientation du mental, comme les abeilles suivent leur reine, qu'ils paraissent en rétraction. Observez comment un enfant, complètement absorbé dans son jeu, semble être coupé de ce qui se passe autour de lui. Il convient donc de préparer une autre (*prati*) nourriture (*āhāra*) pour les sens. Une nourriture à choisir avec soin. Le mot *anukāra*, que j'ai interprété par «suivre

fidèlement», signifie également imitation. La mobilisation des sens envers un objet choisi est en effet une tentative de créer une ressemblance entre eux et le mental, portant vers une expérience totale. Prenez l'exemple de la messe. Les sens sont invités

à plonger intégralement dans l'expérience – l'encens, les chants, le pain et le vin, les signes de paix échangés, les lumières des vitraux et des cierges...

J'aurais pu parler aussi bien d'un match de rugby, bien sûr !

Le chapitre est conclu par le sūtra II, 55 qui dit, tout simplement : alors c'est la plus haute maîtrise des sens. Alors (*tatah*) c'est la plus haute (*paramā*)

maîtrise (*vashyatā*) des sens (*indriyānām*). Pourquoi fallait-il dire cela ? Était-ce vraiment nécessaire ? Si Patanjali parle d'une maîtrise suprême, est-ce qu'il y en aurait une autre, moins élevée ? Je me souviens d'une phrase de l'excellente conférencière, Marie-

Madeleine Davy, philosophe et professeur à la Sorbonne. Elle posait la question «À quoi bon aller au sommet de la montagne, si le bruit de la cité est à l'intérieur de toi ?». La maîtrise inférieure des sens consisterait-elle en un genre de fuite de contact, un protectionnisme censé nous protéger des distractions du monde ? J'aime à croire que le

Yoga Sūtra prône le plus haut ralliement des sens comme étant la possibilité de vivre au cœur même du vacarme du monde dans la paix intérieure. Une maîtrise qui s'appuie sur une intériorité d'abandon naturel de ce qui est superflu et sur un éveil à la beauté fondamentale de la vie dans sa dualité conscience/matière (*purusha/prakṛti*).

Il est important de comprendre la place charnière qu'occupe le rôle des sens dans cet ensemble de huit aspects destinés à nous faire entrer de plus en plus profondément dans l'état de yoga, défini en début du premier chapitre comme le maintien paisible

Le ralliement des sens s'opère quand ils suivent fidèlement l'orientation du mental, comme s'ils ignoraient les objets environnants

de l'attention. En effet, le rôle des sens termine ce que Patanjali va nommer plus tard les «membres externes» en comparaison avec les trois derniers aspects qu'il qualifie d'internes et qu'il explique en début du troisième chapitre. Je traiterai ces aspects dans des numéros ultérieurs d'Aperçus, mais, par rapport aux sens, je voudrais parler brièvement de la méditation. Elle est au cœur de la démarche du yoga et se définit comme une attention paisible et continue envers un objet. L'objet peut être à l'intérieur de nous – la respiration, une sensation physique, un souvenir, un plan d'action à définir, une émotion etc. – ou alors à l'extérieur de nous – des clefs à trouver, un journal à lire, un jouet d'enfant, un chat qui miaule, une odeur de cuisine (pour reprendre les éléments de mon exemple plus haut), un film, un paysage, un coup de fil à passer, conduire la voiture etc...

L'état de méditation peut alors être en rapport avec l'intériorité comme avec l'extériorité.

Lorsque nous essayons de rallier les sens aux objectifs que nous nous fixons, cela peut aussi aller dans les deux directions. D'une part, nous pouvons choisir, par exemple, de prendre une pratique de postures et de respirations conscientes comme objet de notre attention et tenter de faire abstraction des sollicitations sensorielles venant de notre environnement immédiat. Cela ne signifie pas que nos oreilles ne captent pas le miaulement d'un chat, ni que nos narines ne hument pas les odeurs de cuisine, mais notre objectif est de rester concentré sur notre pratique de yoga. Il en va de même avec un temps d'assise «silencieuse» à la fin de

la séance. Le silence que nous souhaitons vivre est interne et ne signifie pas la mise en place de boules Quiès !

D'autre part, nous pouvons essayer de mettre nos sens au service de nos objectifs au quotidien.

J'aime à croire que le Yoga Sûtra prône le plus haut ralliement des sens comme étant la possibilité de vivre au cœur même du vacarme du monde dans la paix intérieure

Quand nous avons des courses alimentaires à faire dans un supermarché, on nous fait passer d'abord par beaucoup d'autres rayons – hi-fi, vêtements etc. Les concepteurs savent très bien que les sens sont toujours en éveil et qu'il est possible que nous sortions avec des choses dans notre caddy que nous ne sommes pas venu chercher... Une expérience était

menée à l'entrée d'un grand magasin. Deux bacs ont été placés de telle façon qu'on devait passer obligatoirement entre les deux pour entrer. Dans chaque présentoir se trouvaient des chaussettes identiques, même marque, même couleur. Mais, dans un bac, on avait mis un parfum très discret et, à la fin de la journée, beaucoup plus de chaussettes ont été prises dans ce bac que dans l'autre. Méfions-nous des sens !!

L'invitation est de devenir de plus en plus conscient de la façon dont les sens peuvent être source de distraction. Le ralliement des sens oblige donc nécessairement à observer nos habitudes et la manière dont les sens, en offrant des perceptions multiples, font monter en nous des conditionnements que, dans le cadre de cet aspect du yoga, nous sommes encouragés à regarder en face. C'est la méditation à posteriori et la visualisation de situations semblables futures que suggère Desikachar.

Il me revient donc de vous proposer ce petit exercice qui peut éclairer pas mal de vos comportements. Je vous le propose néanmoins avec une injonction : soyez indulgents avec vous-

même ! En effet, les sens sont puissants. En Inde, on les compare à des chevaux fougueux. Êtes-vous bon en attelage ?



**On compare les sens à des chevaux fougueux
Êtes-vous bon en attelage ?**