



Par Martyn Neal

Fais gaffe ! heyam dukham anāgatam

Oui, au sūtra II, 16, Patanjali nous fait l'injonction « Fais gaffe » ! Tu as déjà préparé des souffrances futures de par certains de tes actes passés, n'en rajoute pas, si tu peux l'éviter, dans les actions posées maintenant.

Dans la continuité de l'article paru dans Aperçus n°23 à l'automne dernier, je vais traduire et commenter des sūtra dans le deuxième chapitre – 12 au 16 – qui concernent l'action (*karma*), dans l'optique de nourrir votre réflexion sur le sujet.

Il est important de comprendre le contexte dans lequel ces sūtra apparaissent. Patanjali a expliqué en début de chapitre que nous avons un genre de « mafia interne » qui influence nos perceptions et compréhensions et par cela même contribue à corrompre les forces vives de notre existence. Cette « mafia » est nommée *klesha* : ce qui afflige, contrarie et fait souffrir. Elle peut être présente à des degrés variables, se manifester ou disparaître à vitesse grand V, et se traduit indubitablement par des erreurs lorsque des actions se font sous son emprise. Quand on se rend compte, souvent à posteriori, que l'on a été sous l'emprise de cette mafia en faisant tel ou tel acte, il faut s'en réjouir ! C'est un pas essentiel dans la démarche du yoga de voir le phénomène clairement. Comme disait souvent Desikachar, « Si je vois *avidyā* (la confusion – le « parrain » de la mafia) en moi, c'est déjà de la clarté ! ».

L'auteur du traité affirme au sūtra II, 12 que si *klesha*, cette mafia interne, est à la racine (*mūlah*) de nos actions, tôt ou tard nous allons avoir des expériences en lien avec cela car ces actes laissent des traces (*āshaya*) en nous (II, 12 *kleshāmūlah karmāshaya drshtādrshṭajanma vedanīyah*). De la même façon qu'après la pluie nous pouvons voir des traces sur

Si klesha est à la racine de nos actions, tôt ou tard nous allons avoir des expériences en lien avec cela.

les vitres de la maison ou de la voiture, l'action influencée par *klesha* laisse un dépôt dans notre être. C'est le *karmāshaya*. Et la particularité de ce dépôt est qu'il va agir comme un aimant pour nous amener dans des circonstances et environnements où nous allons vivre certaines expériences. Le mot *vedanīyah* signifie connaître, expérimenter. Ces expériences sont généralement de nature douloureuse même si, au fond, elles nous donnent l'opportunité de clarifier quelque chose. Les termes *drshta* et *adrshṭa* signifient respectivement visible et non-visible et le mot *janma* signifie naître, apparaître. Cela donne une interprétation possible du terme *drshtādrshṭajanma* comme « naissance visible ou invisible », donc cette vie-ci ou une vie future (voir mon article précédent n° 23 d'Aperçus). Toutefois, Desikachar insistait sur le fait que l'on peut interpréter cela comme « apparaître maintenant ou plus tard », sous entendu, dans cette vie-ci...

Si ce principe semble logique, il n'empêche que, lorsque nous passons par une expérience douloureuse qui nous affecte dans notre chair, qui dure plus ou moins longtemps et paraît amère, nous ne la considérons pas logique du tout et la regardons de manière moins philosophique... Justement, le sūtra II, 13 met en avant que, quand la « mafia » est présente au moment d'agir, elle amène des conséquences que nous devons endurer pendant un certain temps et qui nous touchent dans notre façon d'être au monde (II, 13 *satimūle tadvipāko jātyāyurbhogāh*). Par exemple, après m'être emporté dans une discussion avec un collègue de travail et de l'avoir « écrasé » par la nature de mes propos, je pourrais me retrouver ultérieurement dans une situation de loisir avec une personne qui, de par son caractère fort, me met dans une position d'infériorité et me maintient ainsi pendant toute la durée de notre relation.



Conséquence implacable de la présence du ver

Patanjali explique qu'étant à la racine (*satimûle*), les *klesha* polluent les conséquences (*tadvipâka*) des actes. Le terme *vipâka* signifie maturation. C'est comme une pomme qui tombe de l'arbre parce qu'il y a un ver dedans – elle va progressivement pourrir sur le sol. Il ne s'agit pas d'une punition pour la pomme, mais d'une conséquence implacable de la présence du ver. Il en va de même pour nous quand nous vivons une expérience désagréable dans notre vie. Il ne s'agit pas d'un « retour de bâton » mais d'une suite logique, parce que *klesha* était présent au moment de l'acte. Ces expériences apparaissent souvent comme injustes, mais cela résulte en général du fait que nous ne voyons pas les liens entre des actes posés antérieurement et les conséquences que l'on vit dans le présent.

Patanjali cite trois domaines qui sont affectés par ces conséquences : *jâti*, *âyur* et *bhoga*. Le mot *jâti* signifie état, qualité – il s'agit de notre façon d'être, physique et psychologique. C'est « qui je suis » à un moment donné. Le mot *âyur* signifie durée, c'est le temps que dure une expérience donnée – le temps réel mais aussi comment on le ressent. Certaines expériences semblent interminables alors qu'objectivement la durée est courte... Le mot *bhogâh* signifie les expériences elles-mêmes. Le terme vient d'une racine qui indique le fait d'avaler et de digérer – il s'agit donc du « goût » d'une expérience pour la personne qui la vit et comment elle est assimilée.

Alors, pas de rayon de soleil en vue ? Mais si ! Le sûtra II, 14 va nous dire que les fruits des actes seront joyeux ou bien tristes selon qu'au moment de l'acte la « mafia » était absente ou présente (II, 14 *te hlâdaparitâpaphalâh punyâpunyahetutvât*). Ceux-là (*te*), c'est à dire les trois domaines affectés par la maturation, apportent des fruits (*phalâh*) donnant du plaisir, de la joie, du bonheur (*hlâda*) ou de la douleur, de la peine, de la tristesse (*paritâpa*) si à l'origine de l'action sa cause (*hetutvât*) était pure, bonne, équilibrée (*punya*) ou impure, mauvaise, déséquilibrée (*apunya*). L'interprétation que donnait Desikachar de l'action pure était « non-affectée par *klesha* » et de l'action impure « affectée » par *klesha*. Autrement dit, il ne s'agit pas d'un jugement moral de la valeur éthique d'un acte mais d'une constatation de la présence ou non de ces afflictions au moment de la conception et de l'exécution de l'action. Avec des perceptions et compréhensions claires, dans une ambiance intérieure non-agoissée, sans mobiles egocentriques, et en l'absence d'attachement

ou d'aversion excessifs, nous pouvons compter sur des fruits des actes agréables et bénéfiques. L'inverse est autant vrai et nous pouvons souffrir parce qu'une action était basée sur l'ignorance !

Les causes de nos souffrances sont-elles seulement imputables à la présence de cette mafia interne ? Patanjali dresse un tableau peu réjouissant au sûtra II, 15 de ce qui contribue à nos souffrances. Les changements, les envies brûlantes, les habitudes ainsi que l'instabilité permanente

Les changements, les envies brûlantes, les habitudes ainsi que l'instabilité permanente -interne et dans le monde environnant- font que la personne qui cherche la clarté considère que tout est potentiellement source de souffrance

-interne et dans le monde environnant- font que la personne qui cherche la clarté considère que tout est potentiellement source de souffrance (II, 15 *parinâma tâpa samskâraduhkhaih gunavrttirodhâcca duhkameva sarvam vivekinah*). Cela me rappelle la première fois que j'ai essayé de faire de la planche à voile ! Déjà il fallait essayer de se mettre debout sur la planche près du rivage, donc avec des vagues qui changeaient incessamment les appuis... Ensuite il s'agissait de vider la voile de l'eau pour mettre le mât vertical. Penchant fortement le buste à l'arrière pour avoir

la force de sortir l'eau de la voile qui, au fur et à mesure de sa diminution, pesait moins et – plouf – je tombe en arrière ! Et une fois que j'ai réussi à mettre le mât debout et attrapé ce diable de « wishbone » (qui veut dire l'os à souhaits !!) le vent s'engouffre dans la voile déployée, me fait avancer d'un coup sur les vagues qui se font un malin plaisir à rendre l'équilibre plus difficile et me voilà à nouveau dans l'eau !



L'instabilité permanente - interne et dans le monde environnant

Le maître mot de ce sūtra est *duhkham*, la souffrance, un espace (*kham*) resserré, désagréable (*duh*). Ce resserrement que l'on perçoit dans la poitrine quand les choses vont mal. Le mot apparaît à deux reprises dans ce sūtra. La première fois en rapport avec la souffrance qui découle de trois choses. D'abord notre nature changeante (*parināma*) où le matin l'optimisme règne et l'après-midi le pessimisme assombrit le ciel intérieur, où un jour la santé est au top et le lendemain la maladie nous ronge etc. En deuxième lieu les soifs et envies dévorantes (*tāpa*) qui nous poussent à rechercher toujours plus... Et en troisième lieu les puissants conditionnements (*samskāra*) qui font que nous répétons sans cesse les mêmes schémas de comportement, comme le disque vinyl qui, une fois rayé, fait que l'aiguille reste dans le même sillon... Et (*ca*) la deuxième fois que *duhkham* est employé concerne la souffrance venant de l'instabilité (*virodhāt*) du fonctionnement (*vṛtti*) du monde matériel avec ses qualités et énergies fondamentales (*guna*). Une catastrophe naturelle, le voisin qui fait la fête tous les soirs jusqu'à 2h du matin, un enfant qui coupe les ponts avec ses parents, sa place de parking pris par quelqu'un d'autre, l'élection d'un ou d'une dirigeant(e) politique qui ne nous plaît pas... La

La souffrance qui n'est pas encore causée est à éviter

seule certitude avec le monde manifeste est qu'il ne restera jamais pareil ! C'est ainsi que le chercheur de clarté (*vivekinah*) se contente de reconnaître que tout (*sarvam*) est assurément (*eva*) une source potentielle de souffrance (*duhkham*).

Alors, que faire ? Fais gaffe !!! Le yoga de Patanjali est basé fondamentalement sur le développement de la clarté par la diminution de la confusion et sa « mafia » interne qu'est *klesha*. Ouvre l'œil, fais gaffe, constitue une devise fort à propos. Desikachar m'a raconté que, lorsqu'il a créé dans les années 70 le Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM) pour diffuser l'enseignement de son père, il avait demandé à celui-ci quoi mettre au dessus de la porte d'entrée ? Son père lui a dit « *heyam duhkham anāgatam* » : éviter la douleur future. Ce sūtra II, 16 est plein de bon sens et de sagesse. La souffrance (*duhkham*) qui n'est pas encore causée (*anāgatam*) est à éviter (*heyam*).

J'ai une amie qui était passionnée par le tennis, mais l'inquiétude profonde en elle faisait monter une tension extrême quand elle regardait un match à la télévision. Il lui fallait une journée pour s'en remettre ! Elle a renoncé à regarder des matches pour éviter de souffrir. C'était de la prévention.

Mais l'injonction de Patanjali va plus loin que l'anticipation. S'il y a une chose dont nous pouvons être certain, c'est qu'il nous

reste des évènements et expériences à venir qui seront porteurs de souffrance. Alors nous pouvons cultiver l'esprit d'acceptation. Quand nous refusons d'accepter la souffrance nous nous infligeons une double peine...

Enfin, il reste ce travail essentiel qui consiste à développer la capacité à méditer sur les actes et leurs conséquences comme un moyen de sortir d'un cercle vicieux influencé par la « mafia » interne pour créer un cercle vertueux doté de la clarté (voir dans Aperçus n° 23). Et encore plus efficace, si l'on y parvient, l'état méditatif au cœur de l'action pour avoir la possibilité en temps réel de valider ou invalider une action naissante. Il s'agit là des sommets de « *heyam duhkham anāgatam* » !

Les opportunités d'observer au quotidien tous ces aspects présentés dans ce traité deux fois millénaire et toujours actuel restent innombrables. Je vous souhaite bonne chance pour faire gaffe...!