

Yoga Sûtra

La transformation personnelle



Par Martyn NEAL

Les Rencontres Nationales de IFY, que notre association régionale a pris la responsabilité d'organiser, ayant pour thème la transformation personnelle, je me propose de partager avec vous quelques réflexions sur le sujet. Je ne vais pas chercher à faire le tour de la question en quelques pages et ces réflexions ne préfigurent en rien de ce qui peut être développé par les intervenants expérimentés qui officieront lors de ces journées au bord de la Méditerranée à la Pentecôte. Mes réflexions s'appuient sur le *yoga sûtra* et l'expérience de l'enseignement, mais sont surtout nourries par mes séjours en Inde auprès de Desikachar. Je n'aborderai pas la question des transformations nombreuses au niveau du corps, possibles à court ou long terme par les techniques des postures, respirations conscientes et la relaxation.

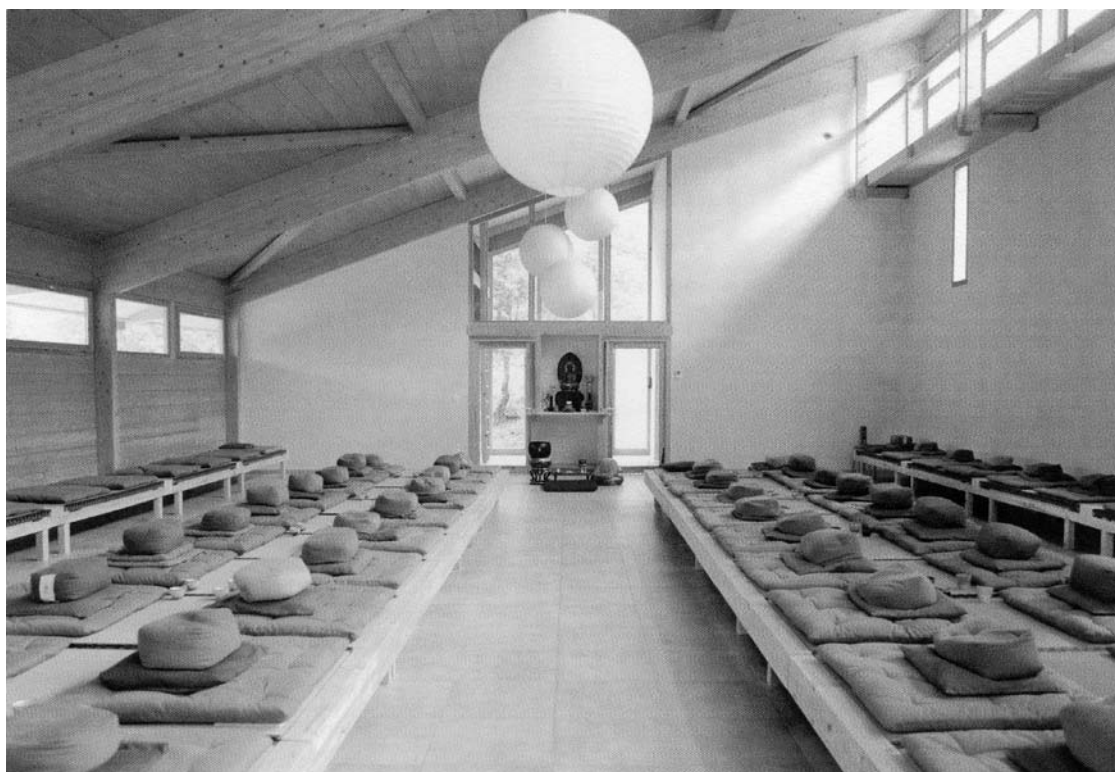
Qui n'a pas connu le désir de changer? « J'aimerais bien être plus Zen » (pas de chauvinisme dans le Yoga !), « ...être plus souple », « ...être moins distrait », « ...être plus

courageux », « ... être moins inquiet » etc. Le yoga apporte des réponses à ces souhaits par des propositions de pratique s'appuyant sur des constats sur le fonctionnement de l'être humain.

Que constate Patanjali dans son traité? J'en expose succinctement trois domaines.

L'être humain est doté d'un psychisme dont le fonctionnement présente cinq aspects (YS I, 5 à 11). Je cite ces cinq fonctionnements du mental sans développer les idées ni les implications :

- des perceptions et compréhensions correctes (qui correspondent à la réalité)
- des perceptions et compréhensions fausses (qui ne correspondent pas à la réalité)
- l'imagination (possibilité de créer des hypothèses et inventer)
- le sommeil profond (possibilité de « faire le vide » sans tout effacer)
- la mémoire (l'impossibilité de ne pas enregistrer ce qui se passe et comment on le vit).



Changer la façon d’apprivoiser et diriger le mental constitue l’essentiel du yoga (YS I, 2 à 4) avec un résultat escompté sur lequel je reviendrai à la fin de l’article.

Deuxièmement, Patanjali affirme que quelque chose dans l’être humain fausse les données en induisant l’erreur et en détournant les forces vives de la vie, tel que le sens de l’individualité, l’amour, la prudence et l’instinct de survie (YS II, 3 à 9, voir Aperçus n°7). Ce malin fait même un genre d’amalgame entre notre double nature, faite de conscience et de matière. Cet amalgame, cette fusion confuse serait, d’après Patanjali, la cause profonde de toutes nos souffrances. Une transformation de l’intensité avec laquelle ces facteurs de souffrance affectent notre vie est fort désirable. L’inévitable souffrance peut-elle être vécue différemment si notre relation à elle s’en trouve transformée? Je ne traiterai pas de ce sujet ici.

Troisièmement, il propose de considérer que le psychisme a une partie cachée qui serait à l’origine de notre comportement dans le monde. Cette partie serait notamment constituée d’innombrables tendances innées (*vāsana*), plus ou moins utilisées et des légions de traces d’habitudes, que chacun se forge au cours de sa vie en répétant des actes (*samskāra*). Je reviendrai surtout sur ces aspects plus loin.

Après ces constats, qu’en est-il de la pratique?

L’idée d’une pratique est fondée sur le principe de l’acte créateur. C’est-à-dire : ce que nous faisons produit des conséquences. La banalité de cette affirmation ne devrait pas nous faire oublier la puissance de sa signification. Si notre comportement est profondément affecté par ces éléments cachés de la psyché cités à l’instant, il va de soi que nous pouvons vivre notre vie sans y prendre part consciemment. Il suffit de laisser la réaction « automatique » décider de

ce que l’on fait. Mais plus nous pouvons reconnaître et modifier « ce qui nous agit », plus nous avons une chance de créer des moteurs de recherche puissants. Plus que Google! Ils iront dénicher les fondements d’actes plus libres, moins « automatiques ». Cette transformation-là s’appuie sur une pratique longue qui touche au comportement social, style de vie, corps, souffle, sens et psychisme du pratiquant.

L’objectif de la pratique du yoga est double :

- rendre notre mental plus apte à rester paisiblement et profondément en relation avec ce que nous percevons
- réduire les erreurs de perception.

Ces deux objectifs impliquent forcément des transformations. La pratique veut créer des conditions pour que ces changements s’opèrent dans les directions souhaitées, alors qu’ils n’auraient pas forcément pris ces directions si on avait laissé faire la Nature. Nous faisons partie de cette Grande Dame. Elle nous affecte, et nous avons une influence sur Elle aussi.

La transformation incessante est une caractéristique de la Nature : j’écris cet article en attendant un avion. Un horaire est prévu pour le départ. Il pourrait être modifié par une arrivée tardive de l’appareil, celle-ci pouvant être causée par de nombreux facteurs : météo, problème technique, une personne en retard à la porte d’embarquement etc. Si le départ est modifié, je pourrais être



| Αρ. Πτήσης Flight Number | Προορισμός Destination | Ελεγκτήριο Counter | Εξοδος Gate | Ωρα Time | Νέα Ωρα / Παρατηρήσεις New Time / Remarks |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------|-------------|--|
| 0A 181 | Dusseldorf | 094-096 | B09 | 0905 | |
| 0A 233 | Rome FCO | 094-096 | B01 | 0905 | |
| A3 332 | Chania | 126-130 | B13 | 0910 | |
| 0A 145 | Brussels | 094-096 | B02 | 0910 | |
| 0A 191 | Stuttgart | 094-096 | B21 | 0915 | |
| 0A 351 | Moscow | 094-096 | A07 | 0915 | |
| 0A 259 | London | 094-096 | A09 | 0920 | |
| A3 142 | Alexandroupolis | 126-130 | B27 | 0930 | |
| 0A 247 | Madrid | 094-096 | B03 | 0930 | |
| 0A 159 | Vienna | 094-096 | B24 | 0935 | |
| 0A 201 | Paris CDG | 094-096 | B11 | 0950 | |
| A3 306 | Iraklion | 126-130 | B15 | 0955 | |

en retard pour un rendez-vous, je pourrais m'énerver, je pourrais décider d'aller boire un thé etc. Je viens de voir qu'un retard de 35 minutes est annoncé ! Donc ce changement me permet de continuer à écrire. Mais en jetant un coup d'œil sur l'énergie restante de la batterie du portable j'envisage de chercher une prise de courant, donc d'aller ailleurs puisque autour de moi je n'en vois aucune. Maintenant, à l'instant, j'ai vu que quelqu'un qui n'est pas loin et de toute évidence ayant des connaissances que je n'ai pas, a soulevé une plaque au sol sous laquelle se trouvaient des prises. Quelqu'un d'autre est en train d'essayer de se brancher sans succès. Je tente ma chance et je vois que le courant passe de temps en temps. Mais en restant branché, lorsque l'autre personne abandonne ses efforts en déclarant que sa prise ne marche pas bien, je constate que j'obtiens un courant continu - probablement l'intermittence était due à un faux contact dans la prise, et les tentatives infructueuses de l'autre personne de se connecter faisait sauter le courant de marche à arrêt. À chaque instant des changements innombrables s'opèrent sur des plans très variés... C'était du direct ! Je voulais illustrer par ce récit que la Nature, dont nous faisons partie, est en transformation perpétuelle.

Au troisième chapitre, sûtra 15, Patanjali fait remarquer qu'il est possible qu'une intervention autre que ce qui est prévu (*anyatvam*) sur le déroulement (*krama*) des événements va entraîner un changement (*parinâma*) inattendu, différent (*anyatve*). Cette intervention est la cause (*hetu*) de la modification. La logique voulait que j'arrête d'écrire cet article pour prendre l'avion. Tout aussi logiquement, la météo en a modifié la donne. Une logique voulait que ma recherche d'une prise fiable me pousse à quitter la salle d'attente dans laquelle j'étais. Une autre logique m'a fait attendre que la personne arrête d'actionner sans arrêt sa prise et s'en aille...

Patanjali suggère en début du quatrième chapitre, dans le cadre de la transformation

personnelle, aux sûtra 2 et 3, que cette intervention indirecte (*aprayojakam*) est un catalyseur (*nimitta*) d'action qui enlève un obstacle (*varana*) et permet à la nature et ses multiples effets et possibilités (*prakrtyâpûrât*) d'opérer le changement (*parinâma*) pour qu'on soit dans une autre disposition (*jâtyantara*). Tout est possible et présent en potentiel, en graine. La Nature est merveilleuse dans son abondance de possibilités ! C'est comparable au changement de place des meubles dans une pièce. En faisant cela nous obtenons une nouvelle pièce, apparemment. Et il faut un instigateur (*nimitta*) doté de deux choses : une vision et un outil. Il est nécessaire de pouvoir imaginer ce que cela donnerait de changer le buffet d'endroit et aussi quelques muscles et un copain pour le déplacer. Le changement s'accomplit...

Il en est de même avec les différentes possibilités d'être que recèle chacun. J'aurais pu être désagréable avec la personne qui tripotait sans arrêt la prise de courant de son ordinateur ! J'apercevais bien la cause de mon courant alternatif... Pourquoi ai-je choisi d'attendre ? Il serait plus glorieux pour moi de dire que, à l'analyse, j'avais compris que c'était le genre de personne qui abandonne vite et qu'il suffisait de rester patient. Toutefois je pense qu'il s'agit d'avantage d'une crainte de ma part d'être dans un conflit et de vivre dans l'agressivité. C'est ce que j'ai appelé plus haut des réactions « automatiques », issues de la partie cachée du psychisme, créant notre comportement dans le monde

L'espérance de la transformation personnelle, qui concerne nos tendances innées, nos « parfums » (*vâsana*), comme l'agressivité, la patience, l'évitement etc., est que nous ayons une conscience aiguë de ce qui se passe et assez de discernement pour pouvoir, à l'apparition d'une tendance dans le mental conscient, décider si oui ou non l'action sera juste, appropriée à la situation donnée. Ensuite, la valider ou en appeler une différente. Il s'agit de l'espérance de pou-

Yoga Sûtra

voir faire autrement que de reproduire les schémas déjà enregistrés en nous – d'avoir plus de liberté par rapport à notre passé qui veut le confort de laisser faire un « naturel » qui n'est autre que nos conditionnements anciennement engrangés. Comme des pan-



touffles rendues « confortables » à l'usage. Cette espérance est exprimée dans le quatrième chapitre quand Patanjali, au sùtra 24, parle d'une possible connivence, association (*samhatyakâritvât*) entre le mental, avec ses innombrables (*asankhyeya*) tendances innées (*vâsanâ*), et ce qui aurait un autre objectif (*parârtham*), c'est à dire le Témoin (*drashta*), l'Habitant (*purusha*).

Or, le travail que nous faisons sur nous-même dans la démarche du yoga transforme peu à peu nos moyens de percevoir. L'état d'être qui en découle servirait cette cause d'association avec ce qui aurait un autre objectif, une autre nature. C'est là, me semble-t-il, que l'on peut parler de recherche spirituelle en termes parfaitement tangibles. Quand l'Être profond (*drashtu*) apparaîtra (*avasthânam*) dans le monde dans sa vraie forme (*svarûpa*), tel quel, Il ne sera pas identifié (*sârûpyam*) avec le fonctionnement du mental (*vrtti*) (Y.S. I,3 et I,4). Si ce n'est pas là une transformation personnelle, au sein du monde et empreinte de spiritualité, je raccroche mes crampons!!!

À la lumière de ces idées, le yoga nous propose de descendre consciemment dans l'arène de la transformation perpétuelle, au sein de Dame Nature, pour nous entraîner à voir davantage la réalité de la vie telle qu'elle est, et de nous armer progressivement de moyens pour intervenir dans cette mouvance incessante avec plus de lucidité et plus de liberté par rapport à notre passé. La transformation personnelle, lente et balbutiante, agira de plus en plus au cœur du lien entre l'Être et l'avoir : qui je suis éternellement et ce que j'ai pour un temps défini.

La transformation la plus précieuse est bien celle qui permet de changer la relation entre ces deux entités, réunies pour la belle aventure qu'est la vie d'un être humain.

