

# Yoga Sûtra

## Le comportement envers son environnement (yama)

Par Martyn NEAL



Malgré ses habitudes d'extrême concision, Patanjali, en proposant un système complexe mais très pratique pour opérer une transformation progressive de l'état mental, a bien mis 31 aphorismes pour l'expliquer ! Le traité, qui a traversé environ 20 siècles, permet à l'adepte de revêtir à tour de rôle l'habit du philosophe, du psychologue ou celui de l'enseignant. Le texte n'a pas bougé d'un pouce depuis son origine. En revanche il a été sans cesse réactualisé au cours des siècles, et encore aujourd'hui, parce qu'il sert de référence à tous ceux qui veulent endosser un de ses habits et s'en inspirer. La partie qui nous intéresse en ce moment invite à la garde-robe enseignante.

Nous avons vu dans le numéro précédent d'Aperçus que le sûtra II, 28 explique comment ce système marche et indique les résultats qui en découlent : si nous mettons en pratique ce qu'il propose, les facteurs de souffrance seront réduits, nous découvrirons des informations nouvelles et la clarté fleurira de plus en plus dans la vie de tous les jours. Une perspective suffisamment alléchante pour nous faire dresser l'oreille et nous équiper illico en habit de pratiquant !

Voilà d'ailleurs la réalité par laquelle nous sommes probablement tous passés : « je vais faire du yoga, alors je me change et je mets mes vêtements souples pour pratiquer des postures (*âsana*) ». C'est l'élément le plus simple, le plus tangible, le plus facile à aborder et celui qui regorge de bienfaits immédiats. Le retour sur investissement est sublime. De plus, et sans même nous demander l'autorisation, ces positions inhabituelles dans lesquelles nous nous glissons ou que nous qualifions de « torture », « impossibles » ou « bizarres », nous modifient à des niveaux bien plus profonds que les simples tissus striés des muscles ou des jointures des os sollicités ostensiblement.

Or, le maître Patanjali cite un chiffre. Il s'agit du huit (*ashta*). Huit aspects, huit « membres »

(*anga*), dont la posture occupe une place, et une seule. Sept autres éléments sont nécessaires pour prétendre toucher le gros lot dont je parlais plus haut. Le rôle du corps pèse un huitième : ni plus, ni moins...

Alors, la liste complète ? Il s'agit de :

- examiner et essayer de modifier son comportement avec les autres et envers son environnement,
- soigner son style de vie et instaurer une discipline personnelle au quotidien,
- travailler sur le corps pour assurer un fonctionnement équilibré,
- utiliser les ressources qu'offre la respiration pour modifier son état de conscience et se préparer à la concentration,
- mettre les sens au service des objectifs choisis,
- s'exercer dans l'installation et le maintien de l'attention,
- favoriser l'état méditatif, dans l'action, aussi bien que dans le recueillement,
- préparer un état d'unité totale avec les objets qui nous motivent.

En bref, cela représente : le comportement (*yama*), la discipline quotidienne (*niyama*), la posture (*âsana*), la respiration consciente (*prânâyâma*), la maîtrise des sens (*pratyâhâra*), la concentration (*dhâranâ*), la méditation (*dhyâna*) et l'absorption (*samâdhi*). C'est ainsi que se décline le sûtra II, 29. Il ouvre la voie à l'explication de chacun des éléments.

En premier se trouve le comportement. Étrange peut-être, mais ô combien juste, que de considérer que notre attitude envers ce qui nous entoure – d'autres êtres fondamentalement – va influencer notre état mental. Regardez simplement quelques journées de votre vie : celles où vous êtes « en phase », montrant de la considération autour de vous et agissant de façon juste par rapport aux rôles qui vous sont dévolus, d'autres où vous êtes en conflit, cachottier et vous cramponnant à ce qui vous

« appartient ». Laquelle de ces journées vous amène au lit en paix ?

Je me dois de vous renvoyer à l'article précédent pour insister sur un point : « ... les membres du yoga forment un ensemble dont chaque élément joue un rôle spécifique, dépendant des actions des autres membres pour leur efficacité propre, et chacun étant au service du bon fonctionnement de tout l'organisme ». La question de notre comportement dans le monde est à la une, mais l'abord des autres aspects ne demande pas d'avoir résolu cette question. Au contraire même, plus vous passerez du temps aux découvertes fines du travail sur le corps, la respiration et la méditation, plus vous aurez de recul, d'espace pour contempler votre attitude dans les relations de tous les jours. Desikachar va jusqu'à qualifier ces *yama*, (qualités relationnelles) de mesures de notre avancement en yoga. Comme si vous aviez en ces préceptes des genres de baromètres, de moniteurs pour estimer l'état de votre « yogicité ».



Les *yamas* (qualités relationnelles) :  
baromètre de "yogicité"

Au sùtra II, 30, la liste est dressée. Cinq façons de se comporter, cinq qualités relationnelles à examiner, cinq attitudes à cultiver.

D'abord, la considération, la compassion, la non-violence (*ahimsa*). L'invitation est de se mettre à l'écoute de nos tendances agressives,

à ce qui, en nous, nous pousse à vouloir nuire, faire mal aux êtres vivants, à jeter des huiles usagées n'importe où, à écraser l'autre, etc. Chacun peut reconnaître en lui-même l'existence des pulsions violentes, tout comme celles qui rendent tendre et attentif. La compassion est une force qui s'oppose à l'agressivité. La considération est comme un virus - si les conditions sont favorables, les autres l'attrapent. L'invitation est d'identifier les deux tendances, de réduire celle qui porte à la violence et d'essayer de voir l'irruption de la mauvaise pour tenter de la remplacer par la bonne. Rien que cela, me direz-vous ! Tout de suite, je voudrais tempérer. La culpabilité serait contre-productive et se montrer plein de compassion les dents serrées ferait entretenir l'illusion dont les *klesha* (les facteurs de souffrances) raffolent. Se crucifier sur le « vouloir être parfait » c'est se montrer sans compassion pour l'humain que l'on est. Patanjali se montre compréhensif dans le sùtra suivant ; nous verrons cela à la fin du présent article.

En deuxième place se trouve l'authenticité, être « vrai » et dans la vérité (*satya*). Il s'agit de cultiver un « être soi » et de communiquer de manière juste. Bien que « la vérité avant toute chose » soit un précepte éminemment louable, il s'agit en fait de haute voltige sans filet. Imaginez que vous rentriez dans la chambre d'hôpital où séjourne un ami atteint d'un cancer et sous chimiothérapie. Il est éprouvé par la maladie ainsi que par le traitement. Est-ce le moment de lui lancer « tu as très mauvaise mine », qui n'est autre que la pure vérité ? À nouveau, restons humbles, réalistes et reconnaissons la complexité des relations humaines. Comme pour la compassion, il s'agit d'identifier nos tendances mensongères et les situations dans lesquelles elles font surface. D'essayer ensuite de faire valoir une autre tendance qui nous habite - l'honnêteté - dans les circonstances appropriées.

En troisième lieu, Patanjali propose le respect, l'intégrité, le non vol (*asteya*). Chacun dans sa vie a été tenté de « piquer » quelque chose – le téléchargement sur internet donne un exem-

ple actuel et anodin. Exploiter des informations dévoilées en confiance est autrement chargé... L'attitude qui consiste à respecter l'autre inspire à la confiance, à la générosité, alors que prendre ce qui appartient à l'autre fait régner la méfiance et le chacun pour soi. Une nouvelle fois, je vous exhorte à ne pas mettre la barre trop haut. Nous luttons dans ce domaine d'intégrité contre toutes nos tendances ancrées dans la jalousie : envier l'autre pour ce qu'il est ou ce qu'il a. Mais chaque fois que nous percevons des actions poindre sous ces emprises, voyons comment nous pouvons stimuler des réactions basées sur le respect.

Quatrièmement l'auteur propose la mesure, la relation juste, la tempérance (*brahmacârya*). Il s'agit ici de tenter de réduire nos tendances excessives au profit de plus de modération. Nous pouvons vouloir tellement aider quelqu'un, que nous en devenons envahissant et directif... Mais la relation juste est plus qu'une simple question de respect. Elle est liée à notre capacité à identifier et comprendre les rôles de chacun dans les diverses situations de vie. Le patron doit prendre des décisions et veiller à leur mise en application en entreprise, mais quand cette personne rentre à la maison, son rôle change. Il n'est pas forcément juste qu'elle agisse de la sorte dans la vie familiale. Un autre exemple, à contrario : la démission dans l'éducation de nos enfants, prétextant que cela relève exclusivement de l'école. Il est de la responsabilité des parents de veiller au développement de leurs enfants. Ainsi, on peut interpréter cet aspect comme le fait, avec mesure, d'assumer ses responsabilités, sans endosser ou usurper celles des autres.

Enfin le cinquième aspect est le désintéressement, le partage, la non avidité (*aparigraha*). Réduire nos tendances d'avidité et de possessivité commence par l'écoute de leurs manifestations au quotidien. Voir notre façon d'amasser objets ou connaissances, observer ce que nous faisons avec les « cadeaux » que la vie nous réserve. Ce dernier aspect nous invite alors à passer en mode partage. Le bonheur dont on jouit

est potentiellement source d'avancement, de confort ou de réconfort pour les autres. Comme dans l'histoire indienne de quelqu'un qui avait reçu une formule secrète d'un maître : un mantra qui était porteur de l'assurance de connaître le paradis après cette vie. Cette personne est allée tout de suite le révéler aux gens de son village, malgré l'interdiction posée par le guru, assortie d'une peine en cas de non-respect de l'injonction : aller en enfer. Sommé par son mentor de s'expliquer, il a répondu « oui, j'irai en enfer, mais tant d'autres seront promis au paradis ! ».

Il est bon de connaître le sens de l'aphorisme suivant, II, 31, pour ne pas s'étouffer face à ces préceptes éthiques si louables, mais si exigeants. Je l'interprète sous l'angle de la sainteté. Ou vous faites partie de cette bande, auquel cas vous êtes lié par un engagement solennel (*mahâ vratam*) de ne pas trahir (*anavachinnah*) ces principes, quoi qu'il arrive (*samaya*), quelle que soit l'époque (*kâla*), où que vous soyez (*desha*), et malgré vos dispositions physiques ou psychologiques (*jâti*). Ou vous n'en faites pas partie... Si vous estimez relever de cette deuxième catégorie de pratiquants, dans vos rapports avec les autres, il faudra composer avec qui vous êtes (*jâti*), vos domaines d'interventions (*desha*), le moment où vous devez agir (*kâla*), et les



circonstances particulières (*samaya*). Ouf, sauvé ! Attention, ce que je viens de dire ne doit pas être considéré comme une carte blanche - au fond de vous, votre conscience connaît vos intentions. Ne dites pas « je fais ce que je veux, quand je veux et où je veux – voici l'autorisation de Martyn ». Je crains que si vous agitez cet article devant votre conscience profonde, elle saura reconnaître, d'une part que vous êtes de mauvaise foi, et d'autre part que Martyn ne fait pas partie de la bande des saints !!!

Pour comprendre ce que je viens de dire dans mon style particulier, il faut garder à l'esprit que les sûtra en général nous proposent un sommet, un idéal, un aboutissement. L'enseignement vivant, bien qu'inspiré du texte, tient en compte que la vie est toujours nuancée, jamais « tranchée ». Un être humain qui aspire à un changement de son état de conscience et qui s'engage dans un cheminement pour qu'il puisse s'opérer, vit ce que nous appelons communément des « hauts et des bas ». Ce sont les ajustements de la nature qui nous permettent de ne pas subir un choc, une transformation si brutale que notre organisme, composé d'aspects variés, ne puisse le supporter. Toujours en langage courant : qu'on ne pète pas un plomb ! Ce sûtra est un exemple parfait. Si nous le prenons au pied de la lettre, nous sommes condamnés à être en permanence en dessous de tout jusqu'au moment où nous débouchons sur l'état de sainteté. Et la manière dont j'ai compris l'enseignement de Desikachar (bien sûr subjective) m'amène à dire qu'il est préférable de se réjouir du fait que l'on ait évité un soir de malmener quelqu'un que de se flageller pour les 50 fois où l'on a été agressif avec d'autres personnes dans la journée.

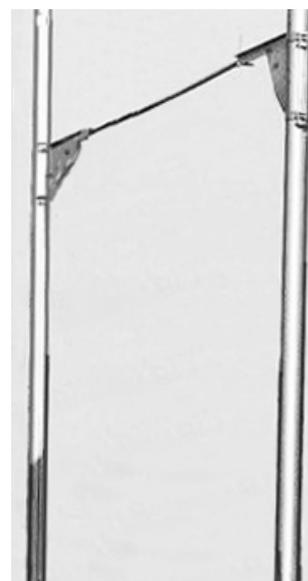
Dans la tradition indienne, il est proposé quelque chose de très pratique concernant ces attitudes. Il est préconisé de prendre quelques minutes chaque jour pour réfléchir sur son comportement de la journée écoulée (ou la veille, si l'on pratique le matin), et de visualiser comment on souhaiterait agir dans la journée à venir. Cette visualisation est basée sur les ensei-

gnements tirés de la réflexion et devrait se faire dans le détail. Par exemple, je réalise que je n'ai pas pu être moi-même devant un collègue de travail parce qu'il me domine. Il fait régner au sein de notre équipe, l'impression de mon incompetence par rapport au projet sur lequel nous travaillons. Je pourrais visualiser, avant la rencontre quotidienne de l'équipe, un moment d'isolement pour effectuer quelques respirations stimulantes et énoncer à haute voix l'idée que je souhaite défendre lors de la réunion. Cette visualisation n'est pas une assurance de succès, mais une façon active de travailler sur ces aspects relationnels.

Le problème principal pour l'application de ces préceptes est que le comportement mobilise très vite, et la plupart du temps de manière inconsciente, nos tendances profondes (*vâsana*) qui sont innées et innombrables, ainsi que les habitudes (*samskâra*) qui leur sont associées. Ce qui revient à dire que l'on réagit plus souvent que l'on agit...

Je suggère que cette proposition soit appliquée de préférence avec réalisme, sans culpabilisation, sans placer la barre trop haut et avec acceptation de l'échec éventuel.

Bonne chance !



...sans placer la barre trop haut...