

Yoga Sūtra

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

3^e partie

Par Martyn Neal



J'ai présenté ces deux notions de manière générale dans le numéro 30 d'Aperçus. Pour résumer : *samskāra* sont des habitudes ou conditionnements, des traces laissées d'actions antérieures, mais également des empreintes qui permettent leurs répétitions futures, et *vāsana* sont des latences innées qui viennent « parfumer » la partie consciente du mental, en fonction des événements de la vie, et enclenchent une action réflexe avec l'aide des conditionnements.



Notre bonne amie :
L'assise méditative

Ensuite, dans le numéro 31 à l'automne dernier, j'ai étudié avec vous les sūtra IV, 8 et 9. L'aphorisme huit affirme que l'apparition d'une latence dans le mental conscient est le résultat d'une stimulation venant de l'environnement – un trait de notre personnalité est ainsi activé. Ce trait apparaît de manière automatique et s'avère en résonance avec ce qui se passe autour de nous. Quelqu'un d'autre n'aurait pas forcément la même *vāsana* qui apparaîtrait dans la même situation. La conformité entre situation environnementale et latence est donc totalement personnelle, et ainsi révélatrice de qui on est...

Quant au sūtra neuf, il souligne la grande proximité entre nos conditionnements (*samskāra*) et la mémoire – suffisante pour que, indépendamment

de transformations dans notre façon d'être, d'éloignement d'avec notre environnement usuel et malgré le passage du temps, nous puissions être surpris de voir resurgir de vieilles habitudes...

Les sūtra 10 et 11, que nous allons aborder maintenant, vont compléter le tableau. Patanjali fait d'abord un commentaire qui peut nous économiser des efforts et ensuite il nous met un peu de baume au cœur après avoir jeté un certain froid par rapport aux possibles réapparitions de vieilles habitudes !

Des latences innées qui enclenchent une action réflexe avec l'aide des conditionnements.

Ne cherchez pas d'où viennent ces latences et conditionnements : ils sont liés au désir de vivre qui est éternel. Ainsi l'auteur du traité explique, selon moi, au sūtra IV, 10 que nous perdons notre temps si nous essayons de trouver comment ces phénomènes du fonctionnement de la psyché ont commencé leurs œuvres chez l'homme. Le sūtra *tāsām anāditvam ca āshisho nityatvāt* peut être interprété ainsi : ceux-ci n'ont pas d'origine discernable en raison de leur lien avec le désir de vivre qui est éternel. Ceux-ci (*tāsām*) fait référence aux latences et conditionnements, *anāditvam* signifie sans début, sans origine, *ca* veut

dire « et », *āshisho* indique le désir de vivre, l'espérance de rester en vie et le terme *nitya* désigne l'éternité.

L'instinct de survie est un moteur puissant qui se manifeste dans chaque être vivant et qui reste

mystérieux. Quand notre vie est menacée nous ne réfléchissons pas à comment la préserver – l'action est bien automatique. Quelqu'un de gravement atteint du Covid cherche désespérément à respirer sans analyser l'action... Patanjali relie l'existence de l'action automatique à ce désir de vivre, éternellement présent là où se trouve la vie.

Ne cherchez pas d'où viennent ces latences et conditionnements : ils sont liés au désir de vivre qui est éternel. YS IV, 10

3

En revanche, nous pouvons nous pencher sur les manifestations de nos latences et conditionnements dans notre parcours de vie – et le sūtra suivant va nous donner quelques tuyaux intéressants pour agir dessus.

Le IV, 11 va orienter notre attention vers quatre éléments qui entretiennent la puissance de nos *vāsana* et *samskāra* et font qu'ils surgissent aisément dans notre quotidien. Il s'agit de réduire l'association tenace que représentent ces quatre forces pour réduire la puissance des latences et conditionnements. Voyons cela en détail : la cause initiale (*hetu*), le fruit, autrement dit la répétition (*phala*), l'état mental – une ambiance interne (*āshraya*) et le support ou appui – externe (*ālabhana*).

**Réduire l'association tenace
des causes initiales, des répétitions,
de l'état mental et de l'environnement
permet de réduire la puissance
des latences et des conditionnements.**

YS IV, 11



© Photographie : Cetty

La cause initiale fait référence à la première fois qu'une latence aurait germé ou qu'une action serait faite. Par exemple, pour chacun d'entre nous, la bienveillance ou la violence ont bien fait leurs premières apparitions à un moment donné. Nos premiers succès ou défaites... Lutter ou laisser-faire... Il s'agit donc de causes précises dans notre développement personnel – souvent elles ont eu lieu dans nos premières années de vie, ce qui rend la recherche de la toute première fois ardue. Les techniques des psychothérapeutes sont parfois très utiles ici. Du temps passé en assise méditative également. Celles et ceux qui ont la foi en Dieu peuvent demander dans leurs prières de l'aide pour découvrir cette cause initiale.

La répétition recouvre toutes les fois où des habitudes nous ont fait reproduire les mêmes gestes ou façons de penser. Tantôt nous pouvons l'observer dans le positif, comme le pianiste qui fait ses gammes et améliore sa capacité à interpréter ou improviser un morceau, ou dans le négatif, comme l'enseignant qui perd patience avec ses élèves et dit ou fait des choses qu'il regrette après. La vitesse avec laquelle la latence arrive dans le mental conscient, appelle

le conditionnement associé et engendre l'acte est vertigineuse ! Il convient donc de développer ce que j'appelle plus « d'espace intérieur », c'est à dire la capacité à reconnaître ce qui monte en soi aussi bien que la nature de l'environnement qui

l'a sollicitée afin d'être en mesure de choisir un autre cours d'action si l'on s'aperçoit que ce qui pointe automatiquement est inapproprié. Or ce chemin de crête est difficile... Alors il devient impérieux, en complément au développement de l'espace intérieur, d'avoir un temps d'assise méditative qui donne la possibilité, à posteriori, de réfléchir à nos actions passées et visualiser celles à venir.

L'état mental, l'ambiance interne, constitue un élément relativement facile à identifier et nous disposons dans le yoga d'outils efficaces pour agir dessus. Identifier l'état mental ? C'est par exemple, reconnaître un état d'agitation ou de lourdeur, avoir des perceptions et compréhensions claires ou au contraire se rendre compte que l'on fait beaucoup d'erreurs. Noter une différence entre l'amour et l'attachement excessif etc. Il s'agit bien-sûr des facteurs de souffrances (*klesha*) et l'impermanence liée aux qualités de la matière (*guna*). Les outils ? Nous disposons du yoga de l'action quotidienne (*kriyā yoga*) ou encore, plus complet, le yoga des huit aspects (*ashtanga yoga*) présentés au deuxième chapitre. Tous ces aspects contribuent à stabiliser, apaiser et éclairer le mental. Le comportement envers les autres (*yama*) et son style de vie (*niyama*), sont notamment des aspects qui visent précisément à agir sur les latences et conditionnements...

Le support externe concerne l'environnement dans lequel on vit et évolue – ce à quoi le quotidien nous expose. La vie de famille, les interactions sociales et professionnelles, les loisirs, les rencontres... Il convient de discerner les fréquentations, de

personnes et de lieux, qui stimulent les tendances et habitudes problématiques de celles qui font apparaître les comportements que l'on juge favorables. Le changement progressif de priorités (*vairâgya*) est ici très constructif. Faire un tour d'horizon avant d'agir (*pratipaksha bhâvanam*) est aussi un bon outil pour aider dans le domaine des stimulations externes, ainsi que des échanges avec son enseignant et bien-sûr notre bonne amie, l'assise méditative...

Ce sùtra se décline : *hetu phala âshraya âlambanaih sangrhâtatvât esâm abhâve tad abhâvah* et peut être interprété ainsi : réduire l'association tenace des causes initiales, des répétitions, de l'état mental et de l'environnement permet de réduire la puissance des latences et des conditionnements. Le terme *sangrhâtatvât* désigne le fait de tenir fermement et constitue l'association tenace de ceux-ci (*esâm*), c'est à dire les quatre éléments cités en début de l'aphorisme. Et l'action de réduction (*abhâve*) de cette association tenace va réduire (*abhâvah*) les latences et conditionnements (*vâsana* et *samskâra*) auquel fait référence le mot « cela » (*tad*).

Bien qu'il soit assez clair que Patanjali vise, dans cet aphorisme, les habitudes et tendances qui posent problème ou qui ne conduisent pas à l'état de yoga, Desikachar relève dans son commentaire que, « A

l'inverse, on peut dire que les empreintes (*vâsana* et *samskâra*) qui sont libres des facteurs de souffrances (*klesha*) sont à leur tour maintenues et soutenues par un mental capable de discernement ». Autrement dit, entretenez les habitudes positives ! En effet, il convient de maintenir cette association tenace par rapport aux causes initiales, aux répétitions d'habitudes, de cultiver l'état mental propice ainsi

« A l'inverse, on peut dire que les empreintes qui sont libres des facteurs de souffrances sont à leur tour maintenues et soutenues par un mental capable de discernement ».

TKV Desikachar

que de chercher les environnements favorables pour encourager nos latences et conditionnements positifs. C'est une lecture à l'envers qui me plaît !

Et en parlant de *klesha*, voici quelques réflexions concernant les liens avec *vâsana* et *samskâra*. Rappelons que les *vâsana* sont innées, comme des graines, attendant les conditions favorables pour germer et que les *samskâra* sont des conditionnements acquis et enregistrés au cours de la vie au moment où ces latences germent ou réapparaissent. Nos actions, lorsqu'elles interviennent alors que les facteurs de souffrance (*klesha*) sont présents, vont s'enregistrer avec cette « coloration » dans la mémoire. Les latences et habitudes se renforcent tout en étant « teintées » de ces facteurs de souffrance. Cela signifie qu'ultérieurement, quand elles sont à nouveau sollicitées, elles viendront ainsi teintées dans le mental conscient. Et elles peuvent alors faire réactiver *klesha*, même si ces facteurs de souffrance étaient dormants ou atténués sur le moment ! Par exemple, lorsque je me mets en colère, si régulièrement les facteurs de souffrance étaient présents de manière forte dans ces moments, le fait de me mettre en colère va quasi automatiquement réactiver *klesha*. A l'inverse, si quand je me mets en colère ce n'est jamais sous l'influence de *klesha*, l'apparition de la colère sera « saine ». Une sain(t)e colère ?!!!

Nous poursuivrons l'étude des yoga sùtra qui traitent de *samskâra* et *vâsana* à l'automne.

En attendant je vous invite à essayer de repérer ces aspects dans votre vie quotidienne et de méditer sur les répercussions sur votre démarche du yoga.



Colère : avec ou sans *klesha* ?