

Nous sommes à notre troisième rendez-vous. J'espère que vous avez pu apprécier les deux premiers textes. Je vous ai fait un petit, très petit, très très petit résumé historique. Ensuite je vous ai parlé, la semaine dernière, de quelques définitions qui sont données au yoga. Aujourd'hui, comme promis, je vais vous parler de *avidya* et de *ses enfants*...

Le yoga est un système d'éveil, je vous l'avais dit. Ça veut dire que l'on essaie d'augmenter notre conscience. Le yoga est un moyen pour rechercher la clarté, la connaissance de qui l'on est. Le soleil est symbole de connaissance en yoga. On ne le salue pas que pour l'astre lui-même...

Alors, la question toute simple est : eh bien, qu'est-ce qui nous empêche d'être conscients de notre véritable nature ? Et en quoi le yoga intervient-il dans cette histoire ?

Patanjali dit que ce sont les cinq sources d'afflictions (qu'on appelle les *klesa* en sanskrit) - *avidya* (l'ignorance, la méconnaissance) et *ses enfants* - qui nous incitent à confondre, par exemple, l'essentiel de ce qui ne l'est pas. Ces *klesa* peuvent "*engendrer des sentiments et des comportements regrettables*" (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p.66). Et nous mettre en position de confusion. Ce sont donc ces *klesa*, d'après lui, qui font que nous ignorons qui nous sommes, fondamentalement. Qui font que nous nous méconnaissons. Comme *avidya* est l'ignorance, elle est considérée comme la mère des autres sources d'affliction puisque tout découlerait de l'ignorance, de la méconnaissance. *Ses enfants* sont l'égo, la vanité (*asmita*), l'attachement, l'avidité (*raga*), le rejet, l'intolérance (*dvesa*), la peur de mourir et toutes les peurs qui en découlent (*abhinivesa*) (Yoga Sutra II, 3).

Ces sources de souffrance peuvent s'exprimer de manières différentes. Elles peuvent être apparemment inexistantes, et pourtant ça ne veut pas dire qu'elles n'existent pas. Parfois une de ces sources d'affliction fait une petite apparition. Et c'est là qu'il serait idéal d'intervenir pour apaiser. Parfois, un de ces *klesa* peut prendre une place énorme, et peut mettre la personne dans un état tel que le discernement entre ce qui est juste ou pas, n'est plus possible. Il est important de mettre des choses en place pour éviter une situation qui pourrait devenir blessante ou pour en sortir. Lorsque les *klesa* sont très actifs, on peut prendre du recul, chercher du soutien. En tout cas attendre que ça se calme. Et quand c'est calme, on peut agir, prendre des mesures pour tenter d'éviter ces comportements. Par exemple, on peut réfléchir sainement sur les causes et les conséquences possibles, on peut s'éloigner des choses qui stimulent l'apparition d'un *klesa*, on peut demander conseil, on peut essayer d'éviter d'agir sur des coups de tête. Et c'est là qu'intervient le yoga. Il est décrit par Patanjali comme pouvant atténuer les *klesa*. Au chapitre II, Sutra 2, Patanjali dit "*Le but* (de la pratique du yoga de l'action - j'y reviendrai la semaine prochaine) *est l'atténuation des sources de souffrance (...)*" (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p.62).

Certains *klesa* nous sont mêmes transmis. Une fois adulte, notre responsabilité est de les identifier, si l'on veut s'en débarrasser, de prendre conscience de ce qui se passe, ensuite de pratiquer. Patanjali commence d'ailleurs son Chapitre II en parlant

du yoga de l'action. Grâce au yoga de l'action, on peut diminuer l'apparition des sources d'affliction. Ce sera le sujet de notre texte de la semaine prochaine : le yoga de l'action (*kriya yoga*).

Je vous mets en pièce jointe une toute petite salutation au soleil (il en existe des différentes). *Surya Namaha*.

Voilà. Je crois qu'il y a matière à réfléchir... C'est du yoga aussi. Réfléchir sur nous-mêmes et trouver des actions concrètes pour atténuer nos *klesa*, ou les empêcher d'apparaître quand ils ne sont qu'à l'état latent.