

Comment augmenter notre conscience ? Comment diminuer les sources d'afflictions (*klesa*) ou empêcher qu'elles apparaissent ? Je vous ai donné des débuts de réponses la semaine dernière : réfléchir sur nous-mêmes, prendre du recul, chercher du soutien, s'éloigner des choses qui stimulent l'apparition d'un *klesa*.

Patanjali commence le chapitre II des Yoga Sutra en parlant du yoga de l'action. Alors avant de vous expliquer ce qu'il entend par yoga de l'action, je vous fais une petite parenthèse. Il faut savoir que le chapitre I des Yoga Sutra de Patanjali s'adresse à des gens qui ont déjà un mental apaisé, alors que le chapitre II des Yoga Sutra s'adresse à des personnes qui ont le mental agité et dispersé. Et le premier sutra de ce second chapitre concerne le yoga de l'action.

Voici le sutra : "*Purification et ascèse, étude de soi et abandon au Suprême constituent l'action pour le yoga (ou le yoga de l'action)*" (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p.61).

Ce premier aphorisme jette les fondements du deuxième chapitre. Le yoga a pour base ces trois points : ascèse/purification; étude de soi; abandon à une force supérieure. Ces trois points sont indissociables. Ils sont comme une statue qui aurait trois visages. L'ordre dans lequel Patanjali énumère ces points est important aussi.

L'ascèse, ou la discipline (*tapas*), c'est la mise en marche. C'est faire un effort. C'est se discipliner à quelque chose qui va purifier le corps, le langage, le caractère, le mental. C'est dépasser, par un effort de volonté, certaines limitations corporelles ou mentales ou comportementales. "L'ardeur, l'intensité de l'effort engendrent une force qui est comparée à un feu, purificateur et illuminant", nous dit Tara Michael (indianiste et écrivaine). "(...)le *tapas* vise à produire une "chaleur psychique" permettant d'atteindre un niveau d'être supérieur", dit-elle encore. Il peut s'agir de toutes les actions ou non-actions auxquelles on décide de s'astreindre : hygiène alimentaire, pratique des postures de yoga, pratique du travail de respiration, bonnes conditions de sommeil, ne pas absorber de substances mauvaises pour le corps, etc... Il s'agit d'une pratique qui se doit d'être régulière et stricte. Mais qui en aucun cas ne puisse porter préjudice à la santé du corps ou du mental. Il ne s'agit pas de se blesser, de diminuer nos capacités, ni de provoquer de troubles. Mais on cherche, par l'effort, à rencontrer nos résistances, à les conscientiser, et à peut-être les faire diminuer. Etymologiquement, *tapas*, c'est ce qui chauffe, donc ce qui élimine les impuretés. L'alimentation est donc un champ d'action très important puisque l'aliment est ce qui donne l'énergie appropriée à notre corps et qui a une influence sur notre sphère émotionnelle. Chacun a une constitution différente, et des activités différentes. Donc les quantités alimentaires et les aliments eux-mêmes seront adaptés à la personne. *Tapas*, c'est aussi adapter son style de vie à sa constitution. Le *tapas*, ça peut aussi être de s'entraîner à l'humilité et à la tempérance. C'est choisir la non-violence. Ça peut être aussi faire l'effort d'utiliser en toute circonstance un langage qui ne blesse pas, qui soit amical, authentique, bénéfique. Ça peut encore être de s'entraîner au silence, à la douceur, à la maîtrise de soi.

L'étude de soi (*svadhyaya*), c'est bien évidemment, réfléchir sur soi-même. Se connaître soi-même n'est pas la chose la plus aisée, elle est peut-être le plus ardu et la plus délicat des chemins à emprunter. Mais ce n'est pas un lieu inaccessible! Quand on a choisi de faire un effort sur soi (*tapas*), on rencontre ses forces, ses

résistances. On a un domaine concret d'observation de soi. Si l'on pratique les postures, sur son tapis, on est en observation de soi, en étude de soi. Si l'on s'observe, on peut trouver les postures ou les autres pratiques (travail du souffle, méditation, chant, lectures, etc...) qui nous seront bénéfiques. Nous n'avons pas besoin des mêmes choses au même moment, et de la même manière. L'étude de soi, c'est essayer d'observer, sans juger. D'accepter ce que l'on voit sans se dire "c'est beau" ou "ce n'est pas beau". Essayer d'avoir un regard lucide sur notre personnalité. Nos comportements. Notre histoire. Et ensuite, "La connaissance de soi est une étape vers la découverte du "Soi"" (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p.61).

L'abandon au Suprême, ou acceptation que quelque chose nous dépasse, c'est admettre que nous ne sommes pas en contrôle de tout, que nos actions sont soumises à des causes et à des effets qui dépassent celui qui les met en marche. Le pratiquant doit savoir qu'il n'est pas maître des résultats de ses actions, que certaines forces le dépassent. C'est pratiquer (et peu importe la pratique) avec une grande humilité, un grand abandon, un grand détachement, un grand désintéressement. Paradoxalement, moins on s'attache aux résultats de nos actions, plus nos actions seront bénéfiques. C'est pratiquer pour la beauté du geste, pour l'action elle-même et pas pour ce qu'elle va rapporter. On tente d'apporter une émotion positive pour s'élever soi, les autres, la société. En toute humilité. Souvent, il est dit que le moins on en parle, le mieux c'est. Les bavardages à propos de nos pratiques peuvent en diminuer les effets. C'est laisser un espace de silence.

Voilà. Je vous propose pour cette semaine, de vous octroyer des espaces de silence. Et puis peut-être tout ceci va vous inspirer à mettre en marche quelque chose sur la route de la connaissance de vous-même, route qui ne se trace pas au détriment des autres, ne l'oublions pas.

Namaste.