

Les deux astuces de Patañjali



L'expérience du « présent » est très particulière en cela que personne ne peut se l'approprier. Quiconque peut penser qu'il peut posséder ou capter le « présent », mais au moment même où cela semble arriver, on le perd. Le présent simplement est, et personne ne peut le connaître.

Compte tenu de cette particularité, il est difficile de trouver une méthode qui permette de faire l'expérience vivante du « présent » ou qui aide à s'y établir. Il existe cependant des courants philosophiques ou religieux qui en proposent, comme par exemple le Vedanta Advaita.

Le Vedanta Advaita nous offre une méthode analytique qui consiste à examiner la réalité d'après la relation entre *sujet* et *objet*. Il ressort de l'expérience quotidienne que le sujet se ressent lui-même comme différent des objets qu'il connaît. Il est donc nécessaire d'établir la base de différenciation de chacun d'entre eux, c'est-à-dire de délimiter où commencent et finissent les limites du sujet et celles de l'objet, pour ensuite circonscrire ou non la réalité. Il est difficile d'établir une frontière assez stable pour déterminer cette relation cognitive de sujet-objet, et Patañjali a été le premier à offrir une théorie pour résoudre ce dilemme cognitif d'une manière vraiment intéressante.

Il affirme que toute information de la réalité quotidienne interprétable au moyen des sens fait partie des objets externes et du monde externe. En revanche, toute information représentable sans l'intervention sensorielle, fait partie du sujet et de son monde intérieur.

Dans la connaissance cognitive il y a toujours un sujet et un objet. Dans l'expérience, que ce soit d'événements réels ou matériels (c'est-à-dire externes), ou idéaux (internes), la dualité objet-sujet apparaît donc inévitablement comme une part de la connaissance cognitive. L'immense contribution de Patañjali est d'une part de nous inviter à situer l'attention exclusivement sur les objets matériels externes, et non pas sur celui qui les observe ; et d'autre part, quand le sujet fait l'expérience du monde interne, de situer l'attention de manière à ce qu'il devienne le témoin de lui-même. Patañjali propose deux grandes astuces : il affirme que dans le monde interne, nous devons être attentifs exclusivement au sujet, et en revanche, dans le monde externe, uniquement à l'objet. C'est en cela que consiste la méditation.

De nombreuses personnes ressentent des difficultés à demeurer longtemps attentives aux objets externes sans en même temps prendre conscience d'elles mêmes. Être hors de soi, c'est-à-dire absorbé dans les objets externes comme si cela était la première fois qu'on les voyait, n'est

pas chose habituelle chez les adultes, alors que cela l'est chez les enfants. Chaque fois qu'un enfant fait l'expérience d'un objet, il en fait un univers unique, oubliant tout ce qui l'entoure, comme quand il oublie sa douleur produite par un coup, lorsqu'on lui donne un bonbon.

L'adulte devrait voir le monde de la manière suivante : nouveau, intense et brillant ; et pourtant, dans la pratique, la majorité d'entre eux le voit comme un monde d'occasion, usagé et sans vie. Et si soudainement cette perception étrange et intense se produit, elle ne dure que très peu de temps, juste un instant, pour disparaître ensuite, dissimulée entre les pensées nouvelles et innombrables, qu'entraînent les souvenirs.

Quelque chose de similaire a lieu dans le monde intérieur quand la personne aborde la pratique méditative : l'objectif recherché est d'être attentif à l'observateur, à soi même, d'être le témoin de soi même, sans se laisser distraire par les pensées qui apparaissent sous la forme d'objets mentaux. L'attention excessive aux pensées empêche de reconnaître la présence de l'observateur, ou sujet. Dans le monde intérieur peuvent apparaître des chaînes de pensées si longues qu'elles font de la pratique méditative interne un chaos absolu. Ainsi, même si l'on essaie de poser l'attention sur le sujet même et non sur les pensées, le mental s'oriente toujours vers le passé et les souvenirs apparaissent sans cesse.

Tous ces inconvénients sont du au fait que le mental n'a pas été éduqué à se situer dans le présent. L'être humain éprouve des difficultés à soutenir son attention sur les objets externes lorsque ses cinq sens sont activés, ou, à l'inverse, de se situer sur l'observateur, lorsque son attention se porte sur le monde intérieur, les sens étant déconnectés.

Ainsi donc, que doit-on faire pour percevoir de manière continue l'information externe qui fait partie du présent ? Nous devons choisir une partie quelconque du monde externe, celle que l'on désire, et maintenir l'attention sensorielle comme si c'était la première fois qu'on en faisait l'expérience, une expérience vivante et remplie de surprise. Il n'est pas pour autant nécessaire de s'isoler du monde, au contraire : il s'agit de s'impliquer pleinement dans le quotidien, restant attentif par l'intermédiaire des cinq sens aux innombrables circonstances de la vie quotidienne, attentifs à écouter, à toucher, à goûter, à sentir et à voir les unes après les autres les formes et les couleurs.

La cohérence réside dans le fait que si quelqu'un parle, on l'écoute, si c'est l'heure du repas, on le déguste et si c'est un moment de plaisir, on le ressent pleinement, etc. Ce qui n'est pas possible selon ce principe c'est de vivre un moment de plaisir et de penser à toute autre chose, ou d'être en train de manger et de chercher un moment de plaisir, ou pendant que l'on est en train de travailler, désirer se reposer, ou lorsqu'on se repose, vouloir manger...

L'être humain n'est ni habile ni cohérent avec les événements dans « l'ici et maintenant », il est maladroit, n'a pas de discernement et ne sait pas vivre de manière opportune dans l'espace et le temps.

La magie qui existe dans le « présent » est immense, mais l'individu n'ose pas la vivre car il croit qu'il doit constamment contrôler les situations de sa vie. S'il y a bien une chose que la vie nous enseigne c'est que personne ne peut contrôler les événements, de même qu'il n'est pas possible de contrôler l'acidité du sang, ni la vitesse de croissance des cheveux, ni la rapidité de la digestion... Rien de tout cela n'est contrôlable par la volonté, et encore moins l'apparition des événements qui s'écoulent dans le « présent ».

Il s'agit donc simplement de vivre naturellement, sans ressentir le besoin de contrôler. Vivre la vie signifie oser faire des expériences et vivre de manière fluide. L'être humain a terriblement peur de souffrir, c'est pourquoi il ne peut pas faire l'expérience naturelle du « présent ». Il préfère ne pas agir, même de ne pas aimer, par peur de souffrir. Mais en fait, il est toujours préférable de se lancer à corps perdu dans l'expérience, même si cela se révèle être une erreur et rajoute de la souffrance, car ce qui se vit dans l'action est toujours un apprentissage.

Dans le monde intérieur, que devons-nous donc faire pour déceler continuellement l'information qui circule dans le « présent »? La première chose, et la plus importante, c'est que les sens doivent être déconnectés. Pour cela il suffit d'être attentif au monde intérieur, et non à l'information provenant des cinq sens. Il s'agit donc simplement d'attendre que l'information intérieure apparaisse sous forme de pensées, sans altération externe provenant des sens.

Il ne faut pas lutter contre les sens pour se déconnecter d'eux, la solution ne consiste pas à entrer en conflit contre les oreilles pour ne pas entendre, ou contre le corps pour ne pas ressentir la douleur. Des bruits surviendront certainement, mais cela n'a pas d'importance. L'on doit retourner à l'attente attentive de l'apparition du monde intérieur, de manière continue et répétitive, et arrivera le moment où le monde extérieur disparaîtra.

L'attitude correcte est d'attendre l'apparition et la disparition des pensées sans se fondre en elles, en réalisant d'autre part que l'observateur de ce mouvement mental reste en dehors de celui-ci. Avec une pratique assidue, vous pourrez sentir que vous êtes situés physiquement en arrière, alors que vous sentirez mentalement la présence des pensées vers le front, allant et venant, naissant et mourant.

A mesure que les pensées sont perçues à distance, et en plus du fait qu'un sujet vivant qui les observe depuis l'arrière s'établisse, vous vous rendrez compte que quelque chose d'extraordinaire se passe : le monde

intérieur se ralentit et s'apaise, et l'intensité de ce qui est connu augmente considérablement. L'acte d'être observateur de l'absence de pensées se consolide et on devient un émoi inaltérable d'un « rien » plein de conscience et de vie, duquel ne surgit aucune pensée. Seul demeure un observateur sans forme qui décèle au loin sa propre absence d'histoire. Observation intérieure est le nom que nous donnons à ce processus intense de perception intérieure par lequel nous sommes témoin du vide de notre propre histoire.

Cette pratique d'Observation intérieure peut cependant générer un problème : le mental peut parvenir à créer une pensée d'absence d'histoire. Le mental a des difficultés à distinguer clairement une « pensée de vide » de ce que nous cherchons vraiment, c'est-à-dire « le vide de pensées ». Les deux situations représentent néanmoins des choses bien différentes. C'est une chose que de s'observer intérieurement, sans histoire et sans émettre aucun jugement, et c'en est une autre que de reconnaître le souvenir du vide comme un événement historique, comme une pensée. Le « présent » pur qui circule dans le monde intérieur est toujours vide d'histoire, ce n'est pas une pensée sous forme de vide historique.

Mais en définitive, ce que nous recherchons dans la pratique intérieure n'est pas l'Observation intérieure et l'absence d'histoire, bien que cette expérience soit très agréable. Il y a une étape postérieure, c'est quand l'observateur intérieur devient objet d'attention. Ce qui est finalement recherché c'est que l'attention du sujet se place sur l'observateur, ou dit d'une autre manière, c'est d'être attentif à l'attention.

Quand l'observateur devient objet d'observation, quelque chose de magique survient dans le monde intérieur : maintenant l'observateur est simultanément sujet et objet de connaissance. Cette simultanéité dans la perception entraîne deux choses : d'une part celui qui perçoit occupe alors tout le champ de perception au lieu d'une seule partie concrète, et d'autre part tout ce qui est connu fait partie de l'observateur.

Cette expérience est exquise et indicible, car l'observateur est partout et donc dans aucune partie spécifique du champ intérieur maintenant établi. De plus, le champ intérieur n'est pas différent de l'observateur qui connaît, et donc observateur et observé sont simultanés. L'observateur intérieur se dilue dans l'ambiance mentale interne comme un gaz dans l'air. Ce nouveau stade est appelé Concentration intérieure.

Ensuite, la frontière qui délimitait l'état antérieur disparaît et la diffusion dans tout le champ existant continue de se produire au-delà de cette frontière précédente, et l'information externe qui existait avant de manière indépendante s'intègre. Ce processus est appelé Méditation.

La solution la plus intelligente que nous pouvons réaliser en ce qui concerne l'action est celle de vivre dans le monde extérieur avec intensité, sans craindre aucun des aspects de l'expérience quotidienne. Il faut apprendre à se relâcher, à ressentir sans penser. Ainsi nous pouvons être libres dans la vie quotidienne, et en contrepartie dans le monde intérieur.

Les collaborateurs suivants sont intervenus dans la transcription, correction et édition de ce texte : Mercedes Ferrer, Amaia Aurrekoetxea, Miguel Angel Rojo, Enric Fernández, Félix Arkarazo et Jorge Rojo.

Texte révisé et autorisé par Sesha.

