

## Éléments d'épistémologie yoguique

Il n'est pas toujours aisé de déterminer les besoins personnels. Tant de besoins artificiels s'offrent à nous parallèlement à nos véritables besoins! Les besoins réels peuvent être parfois dominants, parfois insuffisants.

Il existe trois catégories de nécessités basiques et essentielles :

- a) l'alimentation,
- b) la protection personnelle et
- c) les besoins sexuels.

Ces trois types de besoins sont liés à la survie de l'individu et à la propagation de l'espèce humaine.

Du point de vue biologique ces besoins sont inhérents, pour nous comme pour d'autres formes de vie organique, à notre nature. Ils échappent largement à la pensée, à la raison et à nos décisions car en fait l'intellect n'est pas souvent concerné au regard de certaines choses pourtant importantes. Il s'agit là de forces fondamentales qui échappent à la pensée, le raisonnement ou le jugement. Tout autre besoin n'est qu'une prolongation de ces trois facteurs vitaux de notre existence.

Pour chacun d'eux on retrouve deux principes opérationnels :

- 1) Le principe d'activation qui consiste à introduire une action.
- 2) Le principe d'inhibition, ou facteur qui contrôle le précédent dans ses différentes étapes de fonctionnement.

C'est la conjugaison de ces principes d'activation et d'inhibition (addition et soustraction) qui cause le type d'action à venir.

Les trois besoins fondamentaux ci-dessus, dont dépend notre existence même, sont auto-opérationnels. Ils peuvent toutefois subir l'influence du principe d'inhibition qui peut s'avérer indispensable par exemple pour notre alimentation, source énergétique en grande mesure pour le maintien de la vie y compris la régulation des excès ou carences.

La vie humaine est donc une juxtaposition de plusieurs besoins, qui sollicitent constamment l'application correcte de l'activation et de l'inhibition, une application qui toutefois suppose une adhésion à son principe. C'est ici que l'application de l'intellect s'avère importante. Car si tant est que nos besoins et les deux principes ci-dessus n'en dépendent pas, nous avons la possibilité de soumettre ces facteurs à son influence lorsque nous en acceptons le bien-fondé.

Le principe d'activation produit de bons résultats jusqu'à un certain point. Au-delà il peut s'avérer dangereux, tant pour le physique, le mental que pour l'aspect spirituel de notre vie, notamment lorsqu'il n'est pas adossé au principe d'inhibition. Il est donc important de comprendre d'abord correctement la nature de nos besoins et d'appliquer intelligemment ce double principe d'activation-inhibition. Négliger son adoption c'est sacrifier une riche vie mentale à un mode de vie superficiel et futile.

Nous disposons aussi de la philosophie. Non pas d'une philosophie artificielle qui, comme c'est souvent le cas, est du verbiage, à une gymnastique de paroles dénuées de sens du réel, de discours vides d'une connaissance profonde et d'une expérience empirique porteuse d'engagement personnel.

Le sens profond de la vie ne fleurit pas dans une vie atrophiée, comme c'est trop souvent le cas dans les discours ou débats de notre société. Le sens profond de la vie, c'est celui d'une vie intégrale qui est à la fois physique, mentale et spirituelle. Il est donc nécessaire de repenser le sens du terme « philosophie » si l'on souhaite réussir une vie qui ne dénie pas ces trois im-

portants aspects que sont le physique, le mental et le spirituel, trop souvent ignorés au quotidien. C'est cette autre philosophie qui pourra utilement participer à la réalisation d'une vie intégrale.

Cette philosophie peut être envisagée sous deux aspects :

Du point de vue strictement physique ou avec une dimension supra sensorielle, l'un se situant au niveau du vulgaire, l'autre plus haut. Notre expérience personnelle étant le plus souvent limitée au monde de l'action, il n'est pas réaliste d'envisager une recherche prenant pour base le point de vue supra sensoriel. Ce qui ne nous interdit pas de nous enrichir du témoignage de ceux qui sont capables de franchir les limites du sensoriel, là où se trouve ce que nous cherchons.

Ce type de connaissance s'appelle agama (apta).

Selon Patanjali les vrittis (fluctuations mentales par lesquelles la conscience prend la forme d'un objet) appartiennent à quatre catégories :

- Pramâna
- Pratyaksha
- Vikalpa
- Viparyaya

- auxquelles viennent s'ajouter nidra (le sommeil) et smriti (la mémoire).

**Pramâna** est ce qui permet d'acquérir une connaissance juste. Ses trois modalités sous-jacentes sont pratyaksha, anumâna et âgama.

**Pratyaksha** ou faculté de perception, se manifeste par les cinq sens : l'odorat, le goût, le toucher (température) la vue (formes et couleurs) et l'ouïe. Ce que nous percevons par nos cinq sens peut sembler une image réelle du monde qui nous entoure.

**Anumâna** ou induction est ce qui n'est pas perçu directement par les sens mais qui, avec pour base la perception, permet de déduire certaines conclusions, erronées ou justes - lesquelles aboutissent à une connaissance exacte.

**Âgama** est l'acquisition d'une connaissance qui s'adosse sur celle de ceux qui ont une expérience réelle dans un domaine cognitif là où ni la perception ni l'induction ne permettent d'acquérir cette connaissance.

**Apta** diffère en ce sens qu'il s'agit de la transmission d'une connaissance para-sensorielle et donc en principe hors de portée.

**Viparyaya** est une conception erronée dont la cause est la limitation de nos facultés sensorielles.

Dans le terme *vikalpa* (pensée philosophique) le préfixe vi indique la particularité et kalpa la connaissance. Son objet cognitif est normalement invérifiable à cause de sa nature non sensorielle sans pour autant échapper à l'analyse.

Toute pensée-objet sujette à la philosophie peut être considérée comme appartenant aux vrittis. Le Yoga ne peut être atteint sans la maîtrise des vrittis - ce qui n'exclut pas la nécessité d'une pensée philosophique au niveau sensoriel.

D'un point de vue rigoureux la pléthore de nos besoins a pour promoteur exclusif le désir. La source des désirs réside en vasana d'où découlent les impressions subliminales latentes (samskâras) qui tendent à se manifester. Le terme vasana correspond à un point du processus de manifestation qui est vide de toute forme mentale cognitive, tout autant par ailleurs que les samskâras dépourvus de toute conscience. Au regard de la conscience, ils semblent donc se trouver dans un champ d'inconscience, au sein d'un mental désigné par le terme antahkarana (antah, intérieur+karana, instrument), c'est-à-dire un instrument qui opère de l'intérieur et que nous appelons le mental.

C'est donc ce vasana, l'aspect du mental où logent toutes les impressions subliminales emmagasinées au fil du temps et qui résultent de l'action, de la pensée ou de l'émotion. En d'autres termes toutes les expériences vécues aux niveaux physique, mental et émotionnel.

Achevée, l'action laisse immédiatement la conscience objective. Elle peut toutefois être ramenée au moi à l'aide de smriti, la mémoire. Ceci n'est possible que du fait que toute expérience laisse derrière elle une trace, une impression générale qui est entreposée dans une partie du mental externe à la conscience et que l'on appelle l'inconscience\* (hridâya) ou encore la préconscience. C'est ainsi que, dépouillées de toute trace de conscience, les expériences passées s'accumulent dans hridâya, ou champ de l'inconscience. C'est par la mémoire (smriti) qu'il nous est ensuite possible de récupérer, en partie, l'expérience vécue sous forme de pensée ou de sentiment au niveau de la conscience.

Certaines expériences peuvent être ramenées à ce niveau cognitif par la pensée alors que d'autres surgissent automatiquement sans instrumentation. Dans le processus ordinaire du mental la majeure partie des pensées n'est pas exposée à la conscience. Ces pensées peuvent toutefois s'imposer lorsque certains groupes de samskâras sont sur le point de se manifester. Ces subliminales impressions subliminales procèdent alors de l'état de samskâras à celui du vasana où elles sont toujours indistinctes pour terminer leur cheminement dans l'étape finale de iccha ou volonté.

Manifestation consciente de la volonté, le désir a deux orientations: soit il est utilisé dans le cognitif, soit il se dirige vers la volonté d'où il atteint sa destination finale, après être passé par l'étape intermédiaire de la volition-l'action. Cette action se traduit par des mouvements neuromusculaires, la partie la plus grossière de l'action initiée à l'état de vasana.

Toute expérience vécue laisse une impression subliminale correspondante (le samskâra). Les nouvelles expériences sont en un dépôt dans cette partie inconsciente du mental où la majeure partie de nos expériences est emmagasinée.

Pour ce qui est de la philosophie il est évident que le raisonnement et l'observation au quotidien s'avèrent importants car ces facultés nous permettent de bien évaluer une situation et de l'accompagner éventuellement d'une

décision appropriée. La réalisation de la plupart de nos projets suppose un calcul délibéré. Tous nos efforts, toutes nos pensées et nos actions ainsi que notre comportement s'établissent en fonction de nos besoins, sauf lorsque l'émotion brouille le schéma en déstabilisant nos prévisions. Il est donc sage d'envisager l'acquisition de leur maîtrise par une application correcte du principe d'inhibition.

Cette philosophie fonctionne au niveau sensoriel de deux façons. Si elle doit nous être d'une aide quelconque, il nous faudra bien entendu spéculer sur la nécessité d'agir ou de ne rien faire afin d'aboutir à une bonne décision. Une chose est certaine tout résultat a son prix...

La pensée philosophique permet de choisir ce qui est rationnellement prévisible et ce qui ne l'est pas. Elle enseigne aussi à ne pas trop spéculer dans la course effrénée au bien-être matériel, mais plutôt à initier une recherche non spéculative. En fin de compte cela peut s'avérer de grande valeur. Elle nous apprend aussi la nécessité éventuelle de sacrifier nos propres intérêts ou, à l'extrême, notre propre vie pour une noble cause. Si tant est que le sacrifice de nos propres intérêts pour une cause noble ne nous rapportera pas grand'chose sur le plan des richesses matérielles, il peut nous enrichir à un autre niveau.

La pensée philosophique est donc utile dans toutes nos activités au quotidien. Se confiner à la simple spéculation, c'est se priver de vraies valeurs. C'est en définitive en fonction de notre caractère que l'action s'avèrera salutaire, pour nous-mêmes et/ou pour autrui, ou se résumera à un amas de sottises.

\* A ne pas confondre avec le concept récent de la psychiatrie. Ndlr.