

LE *SUTRA* 5 de PATANJALI, les *VRITTI*

Dans l'écho précédent, je vous proposais de partager à propos du cinquième *sutra*, celui qui parle des *vritti*, des modifications du mental, douloureuses ou non.

Vous dirais-je que personne ne m'a semblé inspiré par ce *sutra* puisque je n'ai reçu aucun courriel à ce sujet. Mon idée de partager des pensées, des réflexions, des ressentis, est-elle totalement farfelue ? Je ne le crois pas.

Osez exprimer ce qui vous vient.

J'en reviens au *sutra*.

Le propos du yoga est de nous amener dans l'état de yoga, l'état de non-pensée. Celui-ci ne peut s'atteindre que lorsque le calme est dans le mental, dans la pensée. C'est pourquoi, tout ce qui « occupe » le mental est une perturbation, un « *vritti* » même si cette pensée est juste et favorable. Le fait de regarder, bien souvent met notre mental en fonctionnement. Je suis assise près de la fenêtre par cette belle journée ensoleillée. Je vois les arbres en fleurs sous le soleil. Le spectacle est beau, reposant. Je ressens ce bien-être. Mais pour cela, même si je n'en ai pas conscience, le mental a fonctionné. En effet, si je suis assise près de cette même fenêtre, un jour gris, maussade, avec un petit crachin qui tombe, je vous assure que je ne ressens pas le même état de bien-être. Donc cet état est passé par les perceptions des sens et des interprétations mentales, même si je n'en ai pas vraiment eu conscience. Pour garder le mental immobile, lorsque je pose mon regard sur l'horizon, quoique l'œil rencontre, ma sensation intérieure ne se modifie pas. C'est pour cette raison, qu'il nous est souvent proposé de garder les yeux fermés.

Ce que je vous dis avec l'œil est tout aussi vrai avec l'oreille. Se mettre en état de Yoga lorsque nous parvenons des paroles ou de la musique revêt la même difficulté que lorsque les yeux sont ouverts.

Ce dont je vous parle ici est *pratyhara*, le retrait des sens.

Rappelez-vous l'histoire de la corde sur le sol que vous voyez de loin. Si vous la prenez pour un serpent la peur est là, alors que ce n'est qu'une corde. Les sentiments, sensations que viennent en nous n'ont bien souvent rien à voir avec une « réalité » objective. Qui en réalité nous bouscule, nous fait quitter cet état de Yoga : nous, nos pensées, nos souvenirs, notre imagination, mais pas la réalité extérieure. C'est pour cela que nous sommes responsables de nos émotions, de nos sensations. Ce ne sont jamais les autres en cause, mais

nous, qui interprétons, nous souvenons, comprenons les choses de telle ou telle façon.

Je m'arrêterai ici aujourd'hui. J'attends vraiment des nouvelles de vous. Que souhaitez-vous que nous partagions ? Asseyez-vous en méditation, en état de yoga, avec le moins possible de *vritti*. Et lorsque vous quitterez cet état, si un sujet vous vient, faites-le-moi savoir :

atlantide.asbl@easynet.be ou 02.633.12.66

Merci, Om Shanti Shanti Shanti.

Huguette Declercq

Echo du Yoga n°51, mai 2005, pp 12-13