

La notion d'*upekṣa* chez Patañjali

Le concept d'*upekṣa* est présenté dans le trente-troisième aphorisme du premier chapitre des Yoga-Sûtra de Patañjali. Il constitue une des quatre attitudes mentales à adopter pour réduire les agitations mentales lorsqu'un pratiquant rencontre un obstacle. Patañjali y conseille d'être amical (*maitrī*) envers quelqu'un d'heureux (*sukha*), compatissant (*karuṇa*) envers un souffrant (*duḥkha*), joyeux (*muditā*) envers un acteur vertueux (*punya*) et « détaché (*upekṣa*) » envers un acteur non vertueux. Ces quatre notions présentées juste après les différents obstacles rencontrés par un pratiquant dont le mental est agité (*citta-vikṣepa*) constituent une solution pour apaiser le mental (*citta-nirodha*). Cette troisième attitude, *upekṣa*, traduisant *a priori* un recul protecteur à prendre par rapport à une situation difficile fera l'objet de cet article. Elle paraît simple : rester en dehors d'une situation compliquée, et ce, surtout si notre mental est agité. Mais est-ce si simple que cela ?

La vision de Patañjali est peut-être plus profonde. Examinons le mot sanskrit *upekṣa* : il provient de la contraction de *upa*, « proche, près de », et de « *īkṣa* » « regard, vision ». L'association de ces deux idées signifie « regarder de plus près, enquêter, scruter, examiner minutieusement », selon la traduction française choisie. Mais comment concilier l'idée de prendre du recul et celle d'examiner de plus près ?

Le philosophe indien propose au pratiquant de s'abstenir de juger dans le doute, et plutôt que de porter des jugements à l'emporte-pièce d'aller voir concrètement ce qu'il en est, quelles sont les raisons pour lesquelles une situation est jugée non vertueuse ? Nous sommes souvent attachés à des opinions non fondées, nous construisons notre vision du monde *via* la lecture des médias, l'avis d'autres personnes, d'amis, etc. Lorsqu'une situation nous paraît inconfortable nous nous construisons souvent une théorie simple dans laquelle nous pouvons enfermer notre vécu. Nous sommes dès lors dépendants de la vision d'autres personnes pour construire une réalité personnelle propre.

Aujourd'hui, le grand public s'est approprié des concepts de la psychanalyse : « pervers narcissique », « névrosé », etc. Ces concepts sont des modèles permettant d'expliquer la réalité et de mieux comprendre certains comportements. Mais aujourd'hui combien de fois n'entendons-nous pas : celui-ci est un pervers, celui-ci est un psychotique ! Comme ci le fait d'avoir entendu l'un ou l'autre de ces concepts nous permettait de poser un diagnostic médical. Un des amis s'est vu récemment traité de « pervers narcissique » par une personne alors que cette dernière n'avait pas même jugé bon de parler avec cette personne. Un psychologue avisé ne donne pas de diagnostic facile et sait aussi qu'il ne s'agit que d'une théorie parmi beaucoup d'autres. Il sait aussi qu'une seule théorie ne permet pas de comprendre l'humain dans son ensemble, qu'elle ne permet d'ailleurs d'expliquer la réalité que sous la forme d'un modèle explicatif et en aucun cas comme une vision totalisante et fanatique de la réalité. La modestie face au réel est le propre de la démarche scientifique. Or aujourd'hui nous utilisons souvent le peu de savoir que nous avons pour définir la réalité plutôt que d'utiliser la réalité pour tenter de se construire un savoir. C'est une des raisons pour lesquelles Saint Thomas d'Aquin disait déjà : « je crains l'homme qui n'a lu qu'un livre » !

La réalité dépasse toujours toute théorie unique. La notion d'*upekṣa* prend tout son sens ici, car elle oblige à se frotter au réel pour y voir ce qui se passe de près. La connaissance et la culture ne servent pas à enfermer les gens dans des théories toutes faites, elles doivent servir à ouvrir l'esprit de la personne et non à le fermer. C'est la raison pour laquelle Sartre disait que « l'enfer, c'est les autres » car il est impossible de réduire quelqu'un à l'idée ou à l'image que l'on en a. Ainsi l'autre dont parle Sartre nous réduit toujours à une idée ou à une chose, il nous « chosifie » dirait Sartre et c'est pourquoi nous vivons dans un « enfer ». Mais qui enfermons-nous réellement en mettant le monde en boîte comme nous le faisons ?

Le monde et les personnes sont fluides et changeants. Refuser d'épouser cette fluidité nous conditionne à rester sur nos acquis. De ce fait nous voyons uniquement ce que nous projetons dans la réalité et non ce dont elle est composée. Nous nous enfermons dans ces projections et nous souffrons car nous refusons de voir les choses telles qu'elles sont. Il est néanmoins très rare de ne pas appliquer nos propres lunettes sur le monde, l'expérience quotidienne est constituée à 99% de ce que les Yogis appelaient la perception mondaine (*laukika pratyakṣa*) par opposition à la perception yogique (*yaugikapratyakṣa* – perception sans filtre) qui est beaucoup plus rare, voire exceptionnelle. Les phénoménologues occidentaux décrivent depuis Kant ce processus d'appréhension forcément inadéquate d'un monde infini par un sujet fini. Le quinzième aphorisme du quatrième chapitre des Yoga-Sûtra ne dit pas autre chose : un objet est perçu différemment en fonction du mental qui l'appréhende. Le problème n'est donc pas d'avoir un regard particulier et différent sur la réalité, le problème est de penser que cette réalité est la seule. Patañjali appelle les yogis à l'ouverture et à la reconnaissance de l'existence légitime d'une réalité différente, tout en reconnaissant en même temps la légitimité de notre monde subjectif. C'est pourquoi la *taittirīya upaniṣad* (1. 9. 1) contient les strophes suivantes :

ṛtaṁ ca svādhyāyapracāre ca |

satyaṁ ca svādhyāyapracāre ca |

La récitation personnelle mène à la compréhension de la réalité,

La récitation personnelle mène à l'authenticité, (...).

Ces strophes signifient que la pratique appelée ici *svādhyāya* permet d'appréhender une réalité plus objective et de l'exprimer mieux. Le mental a besoin d'une discipline afin d'être plus juste. Patañjali aussi nous propose d'approcher la réalité telle qu'elle est, si possible, et de la confronter à nos projections lorsque nous rencontrons un obstacle. Cette démarche constitue une introspection poussée de nos propres conditionnements mentaux ainsi qu'une démarche vers l'extérieur dans une situation qui n'apparaît pas comme simple *a priori*. Cette introspection est aussi appelée *svādhyāya* au début du second chapitre. Et cela demande du courage ! Nous sommes, en effet, trop souvent les artisans de notre propre souffrance et dans ce cas, l'obstacle est plus dans notre vision du monde que celui-ci même. Si notre mental est clair, nous réalisons que l'obstacle est contournable et dès lors, il disparaît. C'est pourquoi Krishnamacharya disait que le Yoga est la fin des mauvaises associations, ce qui est aussi une des définitions du Yoga présentée par la *Bhagavad-Gītā* en 6. 23 :

taṁ vidyāt duḥkham saṁyogaviyogaḥ yogasāñjitaṁ |

Le yoga est connu comme étant la séparation de l'association avec la souffrance

On pense souvent que le Yoga est un retrait du monde vers soi, mais il est clair que c'est tout le contraire ici. Le Yoga est une éthique de la responsabilité, de l'ouverture, de l'enquête, de la remise en question et de l'indépendance (*svatantra*) par rapport aux jugements simples. Comme toute prise de responsabilité, une certaine dose de discipline et de réflexion personnelles est requise afin de voir plus clair. Patañjali nous questionne comme souvent : pourquoi est-ce un obstacle pour toi ? Pourquoi cette situation te paraît-elle non vertueuse ? Et comme toujours à ce type de question, il y a une multitude de réponses...

Philip RIGO (formateur de professeurs de Yoga, indianiste, philosophe)