

Par Marie-Françoise GARCIA

Formatrice à l'IFY

Lyon, le 27-09-2019

## PARIṆĀMA, la transformation

Souvent, on vient au yoga pour que quelque chose change dans notre vie. Une douleur physique, un excès de stress... Le constat d'une souffrance, d'un dysfonctionnement nous met en mouvement, en recherche d'équilibre. Le désir de transformation engendre la mise en place d'une stratégie d'action : en route vers *pariṇāma*.

## PARIṆĀMA, accepter de s'incliner

Le mot sanskrit *pariṇāma* apparaît dans 11 sūtras différents du yoga-sūtra (YS) de Patañjali<sup>1</sup>. *Pariṇāma* est composé du préfixe *pari* (= autour de, au sujet de, donne aussi l'idée d'un laps de temps), et de la racine verbale *ṆAM* (= courber, s'incliner). *Pariṇāma* parle de la **transformation** de la matière (*prakṛiti*), qu'elle soit extérieure ou intérieure à nous, de l'ordre du physique ou de la personnalité, du mental. Comme en algèbre, la transformation suppose que la valeur n'est pas modifiée ( $5=7-2=2+3$ ). Il s'agit d'un passage d'une forme à une autre, passage dans lequel quelque chose d'essentiel est resté identique, la valeur initiale. Notre « valeur initiale individuelle » d'ordre immatérielle (*puruṣa*)<sup>2</sup> n'est pas concernée par *Pariṇāma*. Ainsi, *Pariṇāma* questionne notre relation à la matière et au vivant.

*Pariṇāma* désigne un résultat, une situation qui a mûri, qui a porté ses fruits ou ses conséquences. La racine verbale (courber, incliner) induit aussi un vieillissement dans le sens positif de maturation. *Pariṇāma* signifie accepter, avoir la capacité de courber, ne pas être rigide, et dialogue ainsi avec l'idée du lâcher-prise. *Pariṇāma*, c'est aussi accepter de s'incliner, reconnaître la supériorité du cours de la vie sur notre volonté, un renoncement à s'entêter sans toutefois se désengager (*abhyāsa-vairāgyā*). Le mot « s'incliner » évoque par extension une attitude spirituelle (*Īśvara-pranidhāna*): devant qui ou quoi acceptons-nous de nous incliner ? S'incliner, révéler, saluer, glorifier, ces actions font-elles partie de notre quotidien ?

## PARIṆĀMA, une source de souffrance

« Face au monde qui change, il vaut mieux penser le changement que changer le pansement. »<sup>3</sup>

« Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement »<sup>4</sup> et le changement est source de souffrance comme nous le livre Patañjali dans le YS II15 : Pour celui qui discerne

<sup>1</sup> Texte de référence du yoga enseigné à l'IFY

<sup>2</sup> Etymologiquement « celui qui se repose dans sa ville », traduit par conscience, âme, maître intérieur.

<sup>3</sup> petit clin d'œil à Francis Blanche, célèbre acteur français

<sup>4</sup> Citation de Bouddha

(*vivekin*), toute chose est potentiellement source de souffrance. Un évènement heureux un jour peut s'avérer cuisant le lendemain.

En effet, tout change tout le temps et cela crée une instabilité permanente. Tout ce qui est vivant bouge, évolue, mature par le jeu incessant des trois éléments constitutifs de la matière : j'ai nommé les *guna*. Telles les trois couleurs primaires qui génèrent toutes les couleurs, les *guna*<sup>5</sup> engendrent toutes les situations imaginables, en nous et à l'extérieur de nous. Le changement implique un mouvement et est synonyme d'existence. Le mouvement pourtant nous met en péril, on le voit bien chez l'enfant qui apprend à marcher. Cela nous renvoie à notre peur fondamentale de tomber, tomber étant synonyme de mourir.

Entrent aussi en jeu nos désirs inaccessibles ou inappropriés (*tāpa*) qui nous coupent de la réalité : l'homme peut s'attacher à des situations qu'il aimerait voir se reproduire, ou essayer désespérément d'échapper à l'inéluctable... Générateurs d'angoisses et de frustrations, ces comportements ne laissent, de surcroît, aucune place à ce qui pourrait émerger de nouveau : pas d'espace pour qu'advienne l'inattendu.

Puis nos conditionnements (*samskāra*), qui nous dominent et nous empêchent d'être disponibles. Même si la nécessité de changer est acceptée, le poids des habitudes nous enferme. Et quand nous souhaitons maintenir une habitude, le changement autour de nous la rend inadaptée...

## PARIṆĀMA, les 3 transformations du mental

Le yoga nous enseigne que rien n'est problématique en soi. C'est la relation établie avec l'évènement qui peut s'avérer problématique. Je pense notamment à Etty Hillesum, jeune juive née aux Pays Bas, qui, en plein cœur de la shoah et de l'effroi, écrit sa joie et sa foi inébranlable en la vie et en l'être humain.

Face au jeu permanent des *guna*, une stabilité mentale est de rigueur. Patañjali nous présente (YS III 9 à 15) les 3 transformations du mental, fruits de la mise en pratique du yoga. Ces changements d'état vont déterminer notre relation au monde et notre respiration. Ces évolutions de comportement ne sont pas fulgurantes, elles ont un caractère lent et passent inaperçues : dans une situation connue, un jour, on se dira « tiens, il y a quelques mois je n'aurai pas réagi comme cela ! ». Mieux, c'est l'entourage qui s'en rend compte avant nous.

Le premier changement mental est la **capacité à se concentrer** (III 9, *nirodha pariṇāma*). Cela correspond au passage d'un mental dispersé (*vikṣepa*) à un mental concentré (*dhāraṇa*) : base de tout comportement constructif, il apporte un apaisement (III 10). Mais au service de quoi mettons nous cette nouvelle capacité à nous concentrer ? La deuxième transformation du mental concerne notre **capacité à choisir** (III 11, *samādhi pariṇāma*). Pas toujours évident alors que tant de choses intéressantes nous enthousiasment ! La tranquillité acquise avec la phase précédente permet néanmoins de dégager un chemin spécifique. Nous passons ici d'un mental concentré (*dhāraṇa*), à un

---

<sup>5</sup> Les 3 *guna* sont : Sattva ou prakāśa : clarté, légèreté/ rajas ou kriyā : désir, mobilité / tamas ou sthiti : lourdeur, stabilité

mental en dialogue actif et unidirectionnel (*dhyāna*). Le choix est fait mais les obstacles qui se présenteront inévitablement sur notre route vont-ils nous en détourner ?

La troisième transformation est notre **capacité à rester avec** (III 12, *ekāgratā pariṇāma*). Ici, la foi dans un projet va permettre de ne pas se laisser déraciner par les aléas de la vie. Le cap est maintenu en toute sérénité, une certaine distance permet de dépasser les infortunes, nous sommes complètement investis. Ici c'est la mutation d'un mental en dialogue actif et unidirectionnel (*dhyāna*) en un mental absorbé (*samādhi*). On entre dans l'état d'équanimité.

## PARIṆĀMA, l'expérience de l'adaptation

L'expérience des changements, extérieurs ou intérieurs, physiques ou comportementaux, permettent d'acquérir l'adaptabilité. Notion centrale pour le vivant, la capacité à s'ajuster implique avant tout une écoute active de nous même et de ce qui nous entoure. Transformation rime donc avec adaptation, et par conséquent avec évolution. Nous souhaitons tous voir le monde « devenir meilleur », se transformer. Mais comme le souligne Gandhi : « *Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde* ». Patanjali aussi nous invite à être acteur de *pariṇāma* à notre échelle, via l'écoute et l'assimilation des nouvelles données, via l'ajustement de nos actions en toute conscience, via la foi (*śraddha*) en nos valeurs et nos projets. Alors, *pariṇāma* à titre individuel ne serait ce pas la potentialité de *pariṇāma* à grande échelle ?