

SATYA

Il y a des mots sanskrits d'autant plus forts et riches de sens qu'ils sont brefs, d'autant plus complexes et difficiles à saisir qu'ils sont faciles à prononcer. *Satya* en est un.

Étymologiquement, il dérive de *sat*, participe présent du verbe être, qui signifie « qui est, qui existe ».

Le mot *satya*, en tant qu'adjectif, se traduit par « réel, vrai, authentique, sincère, fidèle, loyal ».

En tant que nom neutre, il signifie « réalité, vérité, véracité, authenticité, sincérité, loyauté ».

Ce qui nous frappe c'est qu'en sanskrit il y a un seul mot pour désigner la réalité et la vérité alors que déjà en latin il y en a deux, *realitas* et *veritas* et que le dictionnaire Larousse définit la réalité comme « le caractère de ce qui est réel, de ce qui existe en fait, par opposition à ce qui est imaginé, rêvé, fictif » et la vérité comme « l'adéquation entre la réalité et l'homme qui la pense ».

En parallèle le dictionnaire sanskrit dit de *satya*: « *sate hitam satyam* » « ce qui conduit vers SAT, l'Être, le réel est *satya* »

Qu'est-ce que le réel ? L'adéquation dont parle le Larousse est-elle possible ? Est-elle souhaitable ? Comment y arriver ?

Pour le *Yoga-Sutra*, la réalité est constituée de deux principes: ce qui voit et ce qui est vu. On pourrait penser que l'être humain est le voyant et le champs de vision est la réalité autour de lui. Cela n'est que partiellement vrai. Le champ de vision de l'homme est sa réalité intérieure, cet ensemble de pensées, d'émotions et de sentiments qui sont formés en lui par le contact avec le monde qui l'entoure. Il croit voir le monde ; de fait, comme dans le mythe de la caverne de Platon, il en voit le reflet dans son esprit, il le pense, il le re-connaît se fondant sur ses expériences passées, il ne le voit pas tel qu'il est dans le présent. Se forgeant son identité sur sa vision subjective du monde, l'être humain s'y attache et rentre dans une illusion que le *Yoga-Sutra* appelle *avidya*. Il confond la réalité avec la vision qu'il en a, et, s'identifiant avec sa vérité subjective de pensées, d'émotions et de sentiments, il se coupe de sa réalité profonde de voyant qui lui permettrait d'en prendre conscience.

Avidya est source de souffrance, mais souvent c'est la souffrance, physique, morale, relationnelle, qui déclenche un désir de changement et nous met sur le chemin de la vérité.

Plusieurs directions nous sont proposées dans le *Yoga-Sutra* pour éviter la souffrance à venir. Même si au départ nous ne le savons pas, leur but commun est de nous faire découvrir son lien avec *avidya* pour développer une vision claire de nous-mêmes et de la réalité.

Les domaines d'enquête proposés par Patanjali font partie de *l'ashtanga yoga* (le yoga aux huit membres) qui est représenté comme une roue à huit rayons. Le moyeu est notre réalité profonde non changeante, le voyant. Les rayons représentent les différents aspects de notre champ de vision changeant. Ils sont : la relation avec l'environnement et avec nous-mêmes

(*yama et nyama*), le domaine corporel (*asana*), respiratoire/énergétique (*pranayama*), sensoriel (*pratyahara*), mental (*samyama*). Ce dernier comporte 3 rayons qui représentent les terrains d'exploration du mental : la concentration (*dharana*), la méditation (*dhyana*) et l'intégration sans pensées (*samadhi*).

Ces domaines d'expérience ont pour objet d'éclairer les différents aspects de notre réalité changeante pour les distinguer de notre réalité profonde qui les illumine. Les rayons fonctionnant ensemble, les prises de conscience qui se produisent dans un domaine profiteront aux autres et nous permettront de remonter au moyen.

Satya, comme vérité, véracité, sincérité, authenticité fait partie des attitudes relationnelles (*yama*) à côté de la non violence, du non vol, de la modération et de la non convoitise. S'agit-il de préceptes, de règles morales, de principes à appliquer ? Si nous les considérons ainsi, nous restons dans la couche superficielle de notre être et nous risquons de tomber dans le jugement et dans la culpabilité. Il s'agit plutôt de points de repères qui nous aident à remettre en question nos points de vue et nos habitudes et, ci-faisant, ils nous éclairent sur nous-mêmes dans la relation avec l'autre. Ainsi Patanjali ne dit pas comment réaliser les *yama*. Il les définit par leurs aboutissements en utilisant pour tous un terme à très forte résonance : « *pratisthayam* » qui veut dire « enracinement ».

L'aphorisme II 36 dit que quand *satya* est bien enraciné, il y a concordance entre les actions et leurs fruits. Cette définition lapidaire de *satya* nous fait comprendre que, pour poser une action juste, nous devons être clairs en même temps sur la situation et sur nos motivations. Elle ouvre un chemin d'enquête qui peut être mis en relation avec les 3 aspects du yoga de l'action (*kriya yoga*) : *tapas, svadhyaya, et ishvara pranidhana*

La première étape du chemin vers la vérité exige un effort et une discipline purificatrice et déconditionnante (*tapas*). C'est le rôle de la pratique posturale et respiratoire qui élimine les impuretés au niveau du corps et des organes des sens. Un corps en bonne santé et des sens aiguisés nous permettent de mieux percevoir la réalité et d'établir une relation harmonieuse avec l'environnement.

Le principal obstacle à *satya* c'est que, pour défendre notre identité, nous nous enfermions dans une vision subjective et figée de nous mêmes qui nous coupe du mouvement de la vie. Une respiration bloquée peut révéler une angoisse de vivre dans la réalité changeante. La pratique régulière nous permet de prendre conscience des changements constants de notre état physique et mental. Renouer le lien avec le souffle et libérer le mouvement du diaphragme peut aider à se libérer des défenses et à accepter le risque de vivre dans le changement.

A un deuxième niveau de *satya*, par l'enquête sur les intentions de nos actes, nous avançons dans le chemin de la connaissance de notre nature profonde (*svadhyaya*). A chaque fois que les résultats de nos actions ne correspondent pas à nos attentes, nous pouvons remettre en question la sincérité de nos intentions. Il ne s'agit ni de s'attendrir sur soi-même ni de se fustiger, mais de prendre la responsabilité de nos actions et d'avancer.

Dans la relation avec l'autre, nous sommes constamment confrontés à une vision différente de la réalité qui secoue nos certitudes. Nous avons le choix de nous fermer ou de nous ouvrir à l'autre, en assumant pleinement notre subjectivité et en respectant la sienne. A ce stade la

méditation au sens large permet le travail de purification de la mémoire (*Yoga-Sutra* I 43) qui nous aide à reconnaître nos projections sur la réalité et à accepter qu'elle soit différente de la vision que nous en avons. Nous réalisons que le respect du vrai va bien au delà de la sincérité dans les propos, dans les intentions et dans les actions. Il n'y a pas de vérité possible sans adhésion à la réalité.

Ceux qui arrivent à la troisième étape de *satya* sont au service de la vérité (*Ishvara pranidhana*). La pensée ne fait plus obstacle au contact direct entre le voyant et le champ de vision et ils adhèrent au Réel. Dans les mots de Desikachar : ces êtres « disent la vérité car ils connaissent la réalité »

Fidèles à leurs engagements dans le monde, avec une vision claire de chaque situation, ils n'agissent plus dans un intérêt personnel, mais pour répondre à ce qui leur est demandé. « C'est par l'attachement à l'acte que les ignorants agissent, ô Bhâratide : le sage doit agir tout pareillement, ne visant que l'intégrité de l'Univers » (*Bhagavad Gîtâ* III 25).

A ce stade, *satya*, la vérité personnelle, coïncide avec *rta* (*Yoga-Sutra* I 48), la règle morale qui est en accord avec la vérité universelle. Dans les mots de Krishna qui concluent le XVIII chapitre de la *Bhagavad Gîtâ*: « ainsi t'ai-je révélé cette science plus mystérieuse que le mystère. Médite-la dans ton cœur sans rien omettre, ensuite fais ce que tu veux ».

Marina Margherita
22 novembre 2017