

# Le Courrier

Dharma

Svadharna

Vivre sa singularité



# Les mots du yoga

## Abhiniveśa



Du point de vue de la biologie, la peur est utile puisqu'elle nous permet d'identifier et d'éviter des dangers. Dans une situation périlleuse, notre corps produit de l'adrénaline qui augmente subitement notre réactivité jusqu'à nous sauver la vie.

Pourtant nous pouvons souvent constater que nos peurs – au lieu de nous sauver la vie – la pourrissent plutôt. Le mécanisme initialement bénéfique tourne au désavantage en conditionnant notre façon de penser et d'agir. Deux critères semblent faire pencher la balance : Le danger existe-t-il réellement ? La réaction émotionnelle est-elle adaptée au danger ? Dès que notre peur s'appuie sur notre imagination au lieu de la réalité il ne s'agit plus d'une peur justifiée face à un danger concret mais d'une angoisse sans fondement réel et par là sans fond : il s'agit de la crainte de l'inconnu, de l'avenir et de la mort. Cette peur qui nous dessert profondément est désignée par le terme *abhiniveśa* dans le *Yoga sūtra* de Patañjali où il apparaît au début du deuxième chapitre dans le contexte du yoga de l'action au quotidien, *kriyā yoga*.

*Abhiniveśa* fait partie des *kleśā*, les cinq sources de souffrance. Martyn Neal emprunte l'image de la mafia pour comprendre le fonctionnement des *kleśa*. La peur s'y trouve tout en bas de la hiérarchie et serait l'homme de main. Desikachar en dit : « Quelle que soit sa source, *abhiniveśa* a des ramifications à tous les niveaux de notre existence quotidienne ».<sup>1</sup> C'est ce qui

la rend si redoutable : peur de ne pas être reconnu dans ce que nous croyons être, peur de ne pas obtenir ce que nous souhaitons ardemment et peur de devoir subir ce que l'on rejette. La peur nous dérobe de la faculté de voir clairement la réalité et est donc source inépuisable de confusion et d'erreurs. En influençant notre état émotionnel, psychologique et corporel elle voile nos perceptions et nous empêche de choisir avec discernement notre comportement. Ainsi, nos peurs nous manipulent et peuvent tout autant être utilisées par d'autres pour nous manipuler. Il devient évident que *abhiniveśa* est contraire à notre liberté et aussi à notre joie de vivre.

La pratique du yoga en tant qu'habitude positive diminue l'emprise des sources de souffrance sur nous. Le fait de cultiver la confiance (*śrāddhā*) à travers notre pratique sur le tapis amène cette même qualité dans notre vie de tous les jours. S'il est impossible d'éliminer complètement la peur de notre vie nous pouvons prendre de la distance et nous libérer progressivement des griffes de nos conditionnements. Pratique régulière et vigilance s'avèrent nécessaires pour ne pas retomber dans nos anciennes habitudes. D'ailleurs, les zones d'ombres jouent un rôle important en tant que moteur de notre évolution personnelle. Après tout, celui qui ignore la peur ne pourrait trouver du courage en lui.

Ellen Spillmann

<sup>1</sup> T.K.V Desikachar : *Le Yoga, un éveil spirituel*, Paris, 1982.