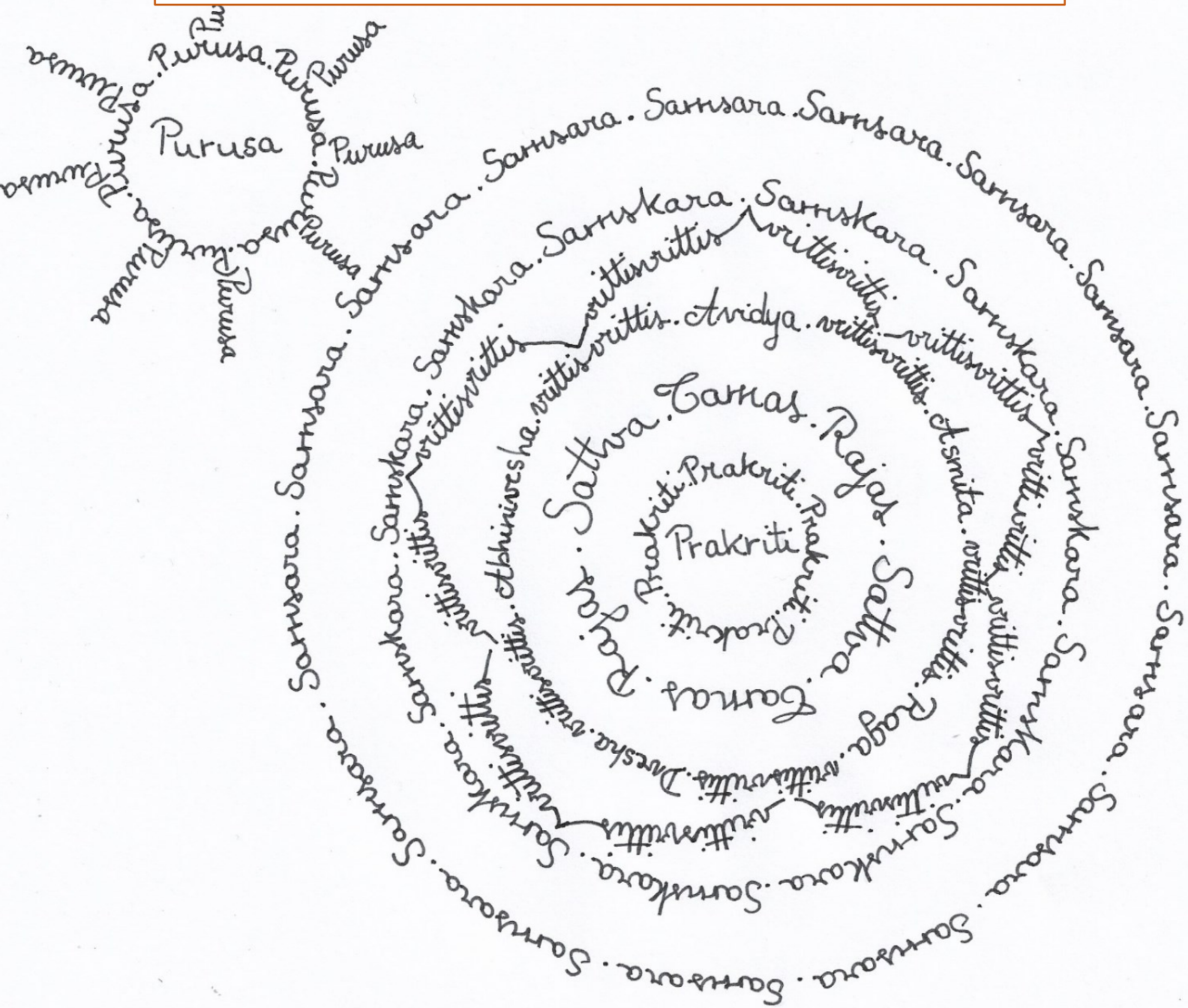


# Mémoire dans le cadre de la formation diplômante de professeur de Yoga



## LE CONCEPT DE SAMSKARA EN YOGA

Formation dispensée par REMBOTTE Ingrid  
Centre de formation Yogatime SXM  
(Enseignement reconnu par la FFY et l'IYF)

DUFLOS Nadège  
GROUPE 5  
Session 2022-2024



## REMERCIEMENTS

Dans la vie, il y a toujours des imprévus. Si on ne prend pas la peine de se fixer des objectifs, de s'organiser, prioriser, se centrer, on peut très vite s'éparpiller, disperser notre énergie, perdre pied, être perdu, à bout de souffle. C'est ce qui m'est arrivé, je me suis laissé dépasser par les vicissitudes de la vie, je n'ai pas su m'organiser. Molestés par des tensions permanentes, je me suis éparpillée. Accablée, j'avais à reculer. Plusieurs fois, j'ai pensé ne pas être à la hauteur, j'ai eu l'envie d'abandonner, de tout lâcher et puis j'ai compris que c'était cette pression qu'il fallait lâcher, le mental qu'il fallait mettre au repos... lâcher prise. Ce n'est pas chose facile, chaque fois qu'il me semble avoir réussi je m'aperçois que c'est encore là, tapit, prêt à refaire surface... un conditionnement, bien ancré, qui me vient d'un besoin de perfection, de mon intransigeance, de cette intolérance que j'ai envers moi-même et les autres. Pour cela, je n'ai pu respecter mon engagement de rendre ce mémoire à la date prévue initialement. Cela m'a affectée, et puis je me suis demandé quel est le but de ce travail ? Que faut-il en retirer ? Au-delà d'un travail de recherche qui nous permet d'en apprendre plus sur un sujet choisi ; au-delà d'un apprentissage ou d'un perfectionnement sur le travail d'expression, d'écriture, de mise en page ; je pense qu'il s'agit surtout d'un travail sur soi, de prendre le temps de s'observer (nos réactions, nos pensées, nos affectes), de découvrir et comprendre nos mécanismes conscients et inconscients. À mon sens, cet exercice a pour but de se dépasser, de s'intérioriser et de déceler nos ressources et nos blocages.

Ce n'est pas sans peine que j'ai pu achever ce mémoire, la tâche fut ardue mais cela en valait la peine. Je souhaite remercier sincèrement toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce mémoire, ce travail est le résultat d'une <sup>1</sup>abhyasa qui n'aurait été possible sans eux.

- ॐ Je remercie Ingrid, mon professeur. Depuis que je t'ai rencontrée, tu crois en moi. Je te remercie pour ta bienveillance, ton écoute, ta disponibilité, tes conseils avisés et clairs. Tu es le vent dans les voiles d'un navire qui lui donne de l'élan et lui permet d'aller toujours plus loin, merci pour cela. Shankara et toi, vous nous avez partagé, avec humilité, votre enseignement d'une grande richesse. C'est une chance d'être votre élève. Merci de m'avoir éclairé quand j'en avais besoin.
- ॐ Je remercie mon mari et mon fils pour leur écoute, leur grande patience et compréhension, leur soutien, leur réconfort quand je doutais, quand j'étais épuisée. Votre foi en mes capacités m'aide à avancer. Avec tout mon amour, merci.
- ॐ Ma sœur, Estelle, je te remercie pour tes nombreuses relectures. Tes conseils, ton écoute, ton soutien et ton aide m'ont été précieux. Merci pour ses longues conversations qui ont été une source d'inspiration.
- ॐ Merci à toutes les personnes qui m'ont soutenu de bien des manières possibles : par leur écoute, leurs conseils, des paroles bienveillantes mais aussi en me laissant du temps et de l'espace.
- ॐ Merci à Elise, Delphine, Catherine Lebas, Catherine Lecarrie, Nathalie, Mary, Caroline pour ces deux années de partage, de confiance, d'amour, de joie et de larmes. Cette formation a été une expérience inoubliable, enrichissante, une ouverture, une prise de conscience. Vous avez été pour moi une source d'inspiration, de motivation, un grand soutien. J'en garderai le souvenir d'un groupe uni, lié par une belle amitié basée sur la communication, le respect, l'entraide.
- ॐ Je remercie la Vie, grâce à cette formation j'ai appris à redécouvrir et apprécier les plaisirs simples qu'elle nous offre. Je suis consciente de tout l'amour qui m'entoure, cela me donne de l'espoir.

L'achèvement de ce mémoire est l'aboutissement du programme de formation, mais ce n'est pas la fin de l'apprentissage. Il me reste encore beaucoup à découvrir, expérimenter, réaliser, la route vers l'harmonie et l'unité sera longue mais je dispose à présent des outils nécessaires pour avancer sur le chemin.

*Hari om tatsat*

---

<sup>1</sup> **Abhyasa** : étude, travail, pratique assidue, répétée d'un exercice.

# Table des matières

Préface : Anatomie / Nature de l'être humain selon le Yoga .....	4
Introduction.....	6
I) La naissance des samskaras : comment se forment-ils .....	7
1) L'héritage .....	8
2) L'éducation, les expériences et l'environnement.....	12
3) L'énergétique.....	16
II) Les samskaras : quels sont leurs impacts directs et indirects ?.....	20
1) Les impacts directs.....	20
2) Les impacts indirects.....	23
III) Repérer et nettoyer les samskaras.....	24
1) Pourquoi s'en libérer : De la Libération à l'Éveil.....	24
2) Quels sont les moyens pour repérer et nettoyer ses samskaras ?.....	26
Conclusion.....	29
Annexes.....	30-33
Sources.....	34-35

# PREFACE

## Anatomie / Nature de l'être humain selon le Yoga

Dans le souci d'éclairer le sujet énoncé, je définis dans cette préface quelques termes et concepts de Yoga.

<sup>0</sup>Les enseignements des <sup>2</sup>Upanishads (textes sacrés indiens) révèlent que l'identité véritable de l'homme est l'âme, que le corps physique n'est qu'un véhicule dirigé par le mental. Ils révèlent l'existence d'une conscience unique et absolue étant à la base de l'univers, nommée <sup>3</sup>Brahman. Brahman est partout et en chacun de nous, il existe donc une conscience commune. L'individu est appelé à réaliser sa vraie nature, à unir l'âme individuelle à l'âme universelle en s'identifiant à cette dernière. Au contraire s'il s'identifie à l'objet il vit dans l'ignorance de sa vraie nature. Cette ignorance est un facteur de souffrance qui en engendre d'autres et plonge l'individu dans un cycle perpétuel de morts et de renaissances (le cycle de *samsāra*). Cela fait des millénaires que les sages se sont interrogés sur la nature humaine et les affections (*klesha* en sanskrit) qui génèrent les mécanismes de la souffrance, et y ont apporté une solution. Les points de vue sur la question étant divergeant, il existe six visions (<sup>4</sup>*Darshanas*) qui déterminent les moyens de prévenir cette souffrance : la voie du Yoga est l'un d'entre eux.

Selon le Yoga, l'être humain est constitué de trois corps (causal, subtil, physique). La manifestation de ces trois corps est le fruit de l'ensemble de vibrations énergétiques allant des plus subtiles aux plus grossières (le corps physique, constitué de vibrations qui se sont densifiées : il est l'instrument de nos expériences). Les principes constitutifs de l'être humain sont énumérés dans le <sup>5</sup>Samkhya (texte ancien écrit par <sup>6</sup>Kapila). Ces principes, appelés *tattva*, sont au nombre de vingt-cinq, dont les deux majeurs sont :

- **Purusa** (le sujet/ celui qui observe, qui témoigne / Relatif à la conscience individuelle)
- **Prakriti** (l'objet / celui qui expérimente / Relatif au corps physique et au psychisme). Il est constitué de plusieurs principes dont l'ensemble forment *Antahkarana* (l'organe interne qui régit la pensée). Cet organe interne est subdivisé en quatre parties (*Manas* : le mental, les pensées / *Citta* : les fluctuations (*vrittis*), la mémoire / *Buddhi* : l'intellect, la conscience intuitive sans l'action du mental, sans l'égo / *Ahamkāra* : le sens du moi, de l'égo).

*Prakriti*, sous l'influence de *Purusa*, entre en action grâce à trois forces latentes : les *gunas*. L'objet est engagé à l'action et soumis à la souffrance alors que le sujet est témoin, non affecté, immuable. Les deux principes sont interdépendants, il n'y a pas de perception sans objet perçu ni d'objet perçu sans un principe qui perçoit.

---

<sup>2</sup> **Upanishads** : Ils constituent la dernière partie des Vedas. Il s'agit de textes sacrés originaire d'Inde qui constituent la connaissance révélée et enseignent la vérité ultime (réalité d'une conscience unique et absolue nommée Brahman, étant à la base de l'univers) et les solutions pour y accéder afin de se libérer des souffrances intérieures. Ce sont les premiers ouvrages parlant du Yoga, ils datent de 2000 ans avant J-C, apportés par des sages, ils sont transmis par les maîtres aux disciples.

<sup>3</sup> **Brahman** : Concept clé que l'on retrouve dans les Védas, il y est décrit comme le Principe Cosmique, comme la réalité la plus élevée, immuable et permanente. Il est Satcitananda (vérité – conscience – béatitude). Dans la religion hindoue, il désigne l'absolu dont tout procède, fondement et cause ultime de tout ce qui existe. Dans l'hindouisme, Brahman est lié au concept d'Atman (l'âme ou le soi), dans la mesure où chaque personne est connectée au Brahman.

<sup>4</sup> **Darshana** : Dans la philosophie indienne, ce terme a le sens de « point de vue », il désigne les différents systèmes dont chacun présente une façon particulière de regarder la réalité et une interprétation originale des écritures sacrées, les Vedas. Plus généralement, Darshana désigne six grands systèmes groupés par couple : le Mimamsa et le Vedanta, le Nyaya et le Vaisheshika, le Samkhya et le Yoga.

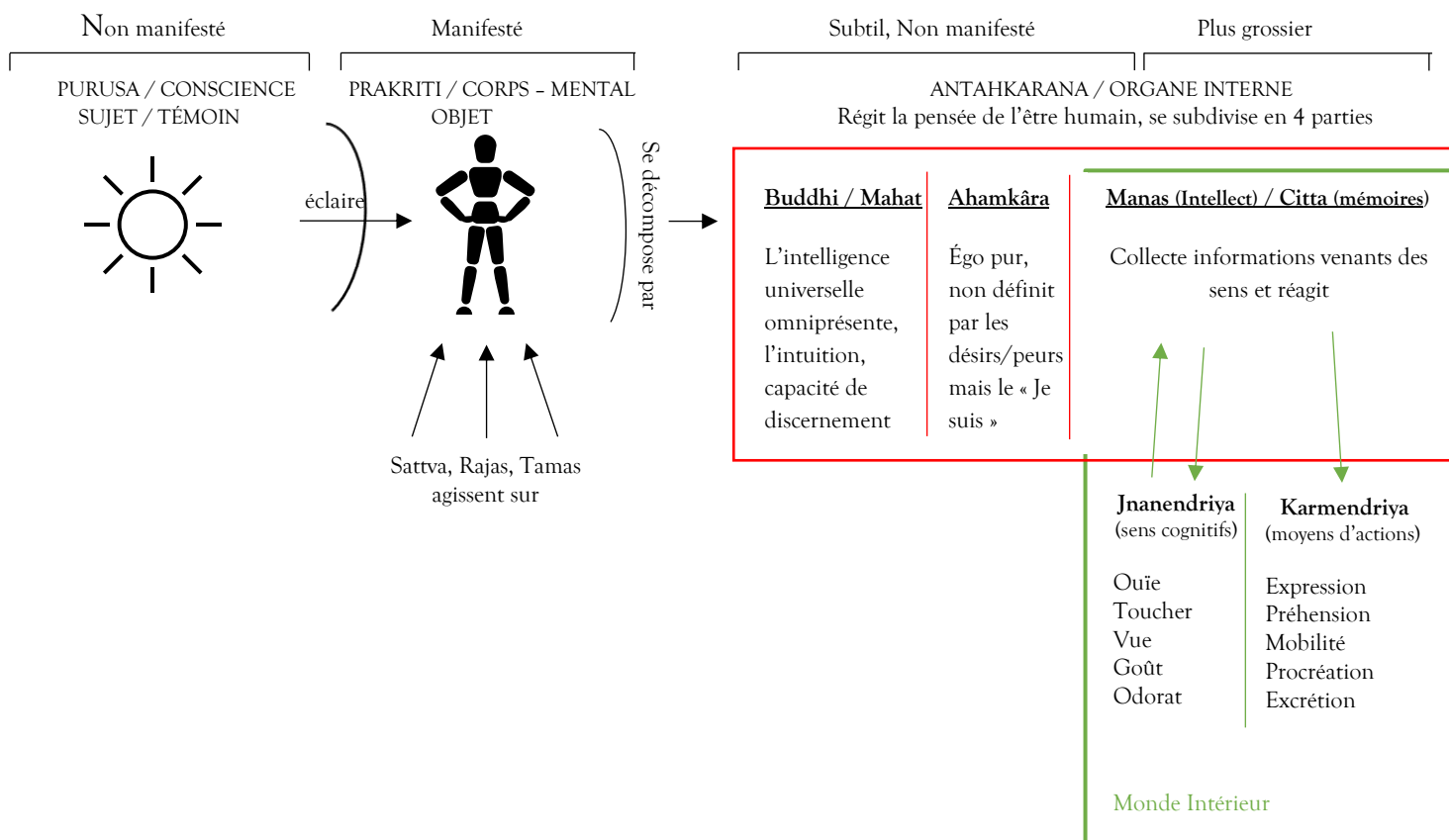
<sup>5</sup> **Samkhya** : texte écrit par Kapila, le Samkhya est l'un des six points de vue de la philosophie indienne. Il signifie « dénombrement » en sanskrit. Le texte établit les principes sur lesquels le yoga fonde sa pratique. Il analyse et fait l'inventaire des éléments constitutifs du monde manifesté. Il énumère les principes à l'origine de la vie. Il postule que pour éliminer les souffrances métaphysiques, il est indispensable de connaître les causes primordiales responsables de tout ce qui existe.

<sup>6</sup> **Kapila** : sage et philosophe indien considéré comme le fondateur du Samkhya. Il aurait vécu en 550 avant notre ère.

Le corps physique, le corps subtil vont se former, évoluer en fonction de l'activité et de la dominance des *gunas* qui les composent. Ce qui implique que chaque pensée, émotion, action se manifestent par l'action de ces trois forces latentes qui sont les suivantes :

- ॐ *Sattva* (force créatrice, clarté, discernement, harmonie)
- ॐ *Rajas* (force de mouvement, changement, brouillard, agitation)
- ॐ *Tamas* (force d'inertie, obscurité, peurs, ignorance).

### LES 25 TATVAS SELON LE SAMKHYA



TANMATRA → MAHABHUTA

Liens énergétiques entre objets et sens	Les cinq éléments
Parallèlement se développent cinq principes subtils dont l'action donnera naissance aux éléments manifestés et permettra la création du cosmos tel qu'on le connaît	5 éléments grossiers qui forment le cosmos manifesté et dont l'action sur le corps et le cerveau gère la santé de l'être
<ul style="list-style-type: none"> <li>ॐ Audible</li> <li>ॐ Palpable</li> <li>ॐ Visible</li> <li>ॐ Gustatif</li> <li>ॐ Olfactif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ॐ Ether (<i>Akasha</i>)</li> <li>→ ॐ Air (<i>Vayu</i>)</li> <li>→ ॐ Feu (<i>Tejas</i>)</li> <li>→ ॐ Eau (<i>Apas</i>)</li> <li>→ ॐ Terre (<i>Prithvi</i>)</li> </ul>

## Thème : Le concept de samskara en Yoga

### Introduction

« Pleurs un bon coup, tu pisseras moins cette nuit », « tu peux laisser le reste mais fini ta viande », « les garçons ne pleurent pas », « le rose c'est pour les filles », « c'est dans ta tête », « si tu pleurs c'est que tu es fatiguée », « les légumes c'est bon pour la santé », « ne passes pas en dessous d'une échelle, ça porte malheur », « tu es comme ton père », « si un inconnu te tend un bonbon, cours jusqu'à la prochaine maison ». Tout autant de phrases que j'entends depuis l'enfance et qui se répètent depuis des générations. Pour celles dont je n'en ai pas encore conscience, je perpétue moi-aussi ce schéma avec mon entourage. Vous savez ces phrases que l'on sort sans même le vouloir, ni forcément être en accord avec ses propos. Ces phrases qui ont un impact si grand que cela nous conditionne. Il en est de même pour les pensées et les <sup>7</sup>comportements, il arrive que l'on puisse les juger inappropriés, ou que l'on aimerait les changer sans y parvenir car c'est plus fort que nous.

*« Les actions, habitudes, gestes, ressentis et comportements réflexes sont le résultat d'un long conditionnement, d'habitudes bien ancrées au fond du cerveau. Ces conditionnements représentent en partie ce que nous sommes et ce que nous faisons, ils forgent certains aspects de la personnalité dans son expression quotidienne. Ces automatismes nous gouvernent. La plupart sont bénéfiques, certains n'ont aucune importance, mais il est des habitudes qui nous nuisent ou nuisent à notre entourage. » - Patrick Daubard*

Patrick Daubard décrit très bien ce qu'est un *samskara* : une habitude, un conditionnement. Ils sont inscrits au plus profond de nous et représentent toutes les impressions subtiles de nos pensées, nos actions, nos paroles, nos expériences passées. Nous avons tous d'innombrables *samskaras*, certains positifs, d'autres négatifs ; un grand nombre d'entre eux sont non conscientisés. Les *samskaras* sont à l'origine des interprétations à la fois agréables et douloureuses de nos expériences et peuvent colorer les perceptions de soi et des autres, de manière positive ou négative. Ainsi ils façonnent notre développement physique, psychique, spirituel, émotionnel, et énergétique.

<sup>(ii)</sup> « *Samskara* » est un terme sanskrit qui signifie « faire parfaitement » et peut représenter les rituels, les sacrements, ce que l'on a appris, que l'on fait parfaitement et qui a du sens.

Mais en Yoga on le traduit généralement par habitudes, conditionnements, comportements répétitifs. Ces termes ont une connotation à la fois positive et négative. En effet les habitudes sont rassurantes, sécurisantes et permettent d'avoir des repères, une routine, un cadre. Elles nous permettent de pouvoir exécuter des actes sans être encombré par la réalisation de ceux-là.

Cependant les habitudes sont aussi ce qui empêche d'aller vers ce que l'on ne connaît pas, ce qui implique l'inhibition de découvrir, d'apprendre, d'expérimenter, d'évoluer, d'une remise en question. Certaines habitudes peuvent même entraîner une dépendance. Ces habitudes néfastes sont sources de souffrances. À travers cet écrit, j'ai choisi d'aborder plus particulièrement les habitudes néfastes car il me semble important et bénéfique pour tout un chacun d'apprendre à les reconnaître et les nettoyer afin de transformer un cercle vicieux en cercle vertueux. Pour cela je vais développer un certain nombre de questions. D'où viennent ces *samskaras*, comment se forment-ils ? Quels impacts ont-ils sur nous et ce qui nous entourent ? Pourquoi nettoyer ses *samskaras* ? Comment les repérer et par quels moyens les nettoyer ?

---

<sup>7</sup> Comportements : attitudes apprises qui ne s'adaptent pas forcément à la situation du moment (conscient ou inconscient).

## I) La naissance des samskaras : comment se forment-ils ?

Depuis bien longtemps les sages se sont penchés sur la nature de l'être humain, les raisons de leur vie sur Terre et quel en est le sens. Il leur est apparu que l'être humain dominé par son mental souffre, ils ont déterminé quelles étaient ces souffrances ainsi que leurs causes et les moyens de les surmonter. Ces préceptes sont énoncés et détaillés en 195<sup>8</sup> aphorismes dans le livre<sup>9</sup> *Yogas Sutra*, écrit par Patanjali.<sup>(III)</sup>

YSI.4 : « *vrtti-sarupyam itaratra* » - « Autrement, il y a identification aux activités (psychiques) ».

YSI.5 : « *vrttayah pancatayyah klista-a-klistah* » - « Productrices de souffrance ou non, les activités psychiques sont de cinq sortes ».

Dans ces aphorismes, Patanjali présente l'activité mentale (*vrittis*) et son fonctionnement qu'il classe en cinq catégories. Il distingue l'activité mentale comme étant *klista* (quelque chose qui a été tourmenté) ou *aklista* (là où il y a absence de tourment). Les *vrittis* tourmentés sont la manifestation de *tamas* (inertie) et *rajas* (mouvement). À l'inverse, les *vrittis* non tourmentés sont la manifestation de *sattva* (clairvoyance).

<sup>(IV)</sup>Les cinq catégories de l'activité mentale :

- ॐ *Pramana* - la première catégorie de *vrittis*, est la seule à être *aklista*. *Pramana* signifie « mesurer / capter l'essence réelle de quelque chose », autrement dit il s'agit de notre capacité de voir et comprendre un objet sans quelconque filtre de perception, que ce soient nos préjugés, nos<sup>10</sup> peurs ou nos désirs. C'est le premier état que cherche un pratiquant de Yoga car cet état permet le discernement et d'être juste dans ses pensées, ses paroles, ses actes, ses émotions.
- ॐ *Viparyaya* - le raisonnement erroné. Il s'agit de la saisie mentale en apparence correcte, mais comportant une méprise provenant, soit de l'information elle-même, soit de sa mauvaise transmission, réception ou interprétation. « L'erreur est une connaissance incorrecte établie sur une interprétation inexacte de la réalité » - YSI.8. Cette connaissance incorrecte est due à une vision déformée qui provient d'automatismes, de préjugés dont la source sont les *kleshas* (les causes d'afflictions dont je reparlerai plus tard - cf I)2) pages 15-16.
- ॐ *Vikalpa* - l'imagination. Il s'agit de la faculté de créer, de fabriquer des choses qui n'ont pas de correspondance dans la réalité comme les rumeurs ou les suppositions.
- ॐ *Nidra* - le sommeil profond ou absence d'activité mentale. Dans le sommeil profond il y a apaisement de la pensée, qui est déconnectée des organes de perception. Inconscient, nous nous sentons pourtant différents au réveil, régénéré.
- ॐ *Smrti* - la mémoire. La fonction de la mémoire est de se souvenir pour reconnaître, nous avons une base de données et avons l'habitude de voir chaque chose en fonction de ces connaissances. L'intégralité de nos préjugés, nos idées reçues et nos conditionnements rentrent dans cette catégorie.

Chacune de ces catégories peut être cause de souffrance ou non selon les individus et les circonstances. Elles provoquent de la souffrance quand elles nous écartent de l'état de Yoga et l'éliminent lorsqu'elles nous en rapprochent. L'état de Yoga étant défini par un état de clarté mentale, de maintien de l'esprit dans un état

---

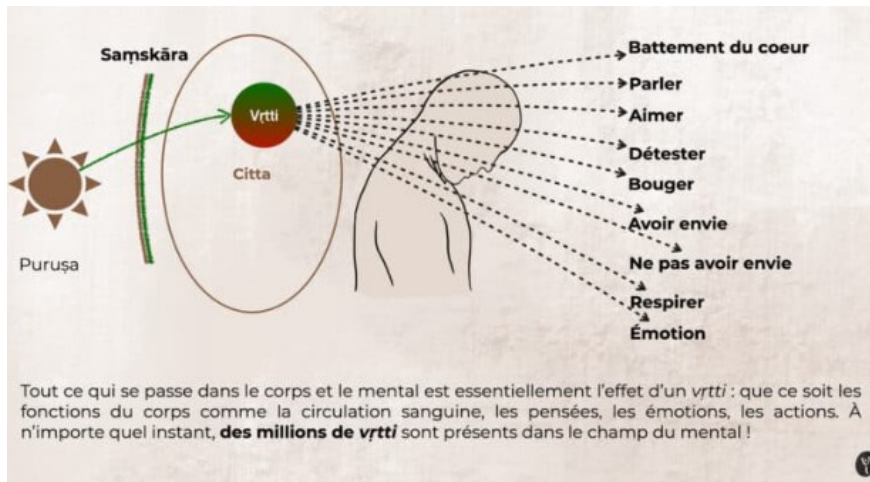
<sup>8</sup> **Aphorisme** : Bref énoncé résumant une théorie ou un savoir.

<sup>9</sup> **Yoga Sutra** : Inspiré du Vêda (anciens textes sacrés de l'Inde), Patanjali énonce dans les Yoga Sutra les causes des souffrances humaines et apporte un enseignement en 8 étapes (Ashtanga Yoga) qui permet de les réduire et de réharmoniser l'être.

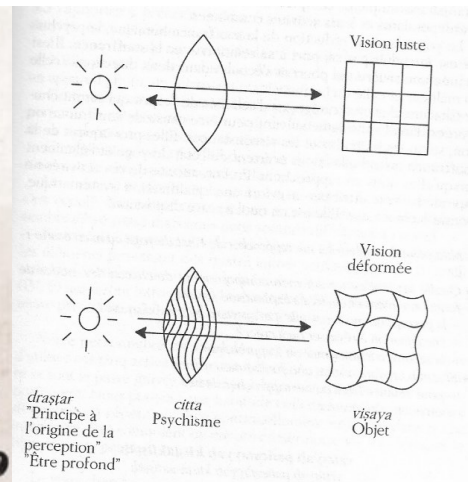
<sup>10</sup> **Peur** : Sentiment d'inquiétude, éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger. Ce danger peut aussi bien être réel qu'imaginaire.

de quiétude et d'éveil, où l'on est totalement présent à ce que l'on fait, dans le contrôle des pensées. Quand nous ne sommes pas en état de Yoga, l'activité mentale fluctue, s'agite, se modifie continuellement. Lorsque nous nous identifions à ce mental agité c'est comme si on observait notre reflet dans un lac ondulant et que nous nous pensions être ce reflet, la vision est subjective et partiellement déformée ce qui est cause de souffrance.

(V)



(VI)



L'être humain a de nombreuses pensées chaque seconde. Elles défilent sans qu'il n'y prête plus d'attention, ce sont les fluctuations du mental aussi appelées en Yoga « *vṛttis* ». Lorsque l'individu prend conscience des *vṛttis*, qu'il s'y attache et y met son énergie cela devient des *vasanas*. Les *vasanas* laissent une empreinte, comme un parfum entêtant qui s'incruste traçant des sillons dans l'esprit. Ces empreintes contribuent à la formation de schémas comportementaux répétitifs, ce sont les *samskaras*.

Toutes actions qu'elles soient physiques, mentales ou verbales, créent une impression qui se cristallise dans l'esprit. C'est par l'intensité de l'action (charge émotionnelle) et le nombre de fois qu'elle sont répétées que les impressions subtiles deviennent suffisamment fortes pour se manifester sous formes d'habitudes. Avec le temps, ces habitudes s'ancrent si profondément en nous qu'elles acquièrent assez de pouvoir pour régir nos actions, nos pensées, nos paroles. C'est par l'identification, l'attachement, ce dans quoi on met notre énergie, nos <sup>11</sup> croyances, notre amour qu'il y a une cristallisation et c'est ainsi que « naissent » les *samskaras*.

Il est dans la nature de l'homme d'agir. Ainsi chaque expérience, chaque interaction nous amène à des actes qui créeront potentiellement des *samskaras* que nous pouvons transmettre.

## 1) L'héritage

<sup>(VII)</sup> Agir n'est pas seulement physique, il peut s'agir aussi d'une parole ou d'une pensée, même l'inaction est une action. Chaque action qu'elle soit physique, mentale ou verbale entraîne des conséquences favorables ou défavorables : il s'agit de la loi universelle de cause à effet, ou autrement nommée la loi du *karma*. *Karma* est un terme sanskrit qui signifie « agir » ou « actions ». Dans la tradition hindouiste nous fabriquons notre *karma* par l'action, le *karma* est le résultat de nos actions dans cette vie ainsi que de la dette karmique dont nous avons héritée. La dette karmique n'est autre que l'ensemble du *karma* de nos vies antérieures que nous

<sup>11</sup> **Croyance** : action de croire en quelque chose même en l'absence de preuve objective.

n'avons pu nettoyer. La vie humaine doit être utilisée pour nettoyer son *karma* en essayant de ne plus fabriquer de *karma* négatif, apprendre et évoluer. Jusqu'à ce qu'il termine son évolution, l'être humain demeure plongé dans le cycle des existences (*samsâra*), condamné à vivre chaque vie dépendant du bon ou mauvais *karma* des vies antérieures et préparant ses conditions d'existence future.

De nombreux textes font référence à la réincarnation, en Yoga on pourrait citer la <sup>(viii)</sup>*bhagavad gîtâ* : « La jeunesse, la maturité, le grand âge, la mort ne sont que des métamorphoses. Il en va de même après la mort. Le conducteur change de véhicule, c'est tout, et assume d'autres formes au cours du *samsâra* » - (II.12-13). Cependant en occident, la réincarnation est un sujet controversé, une partie de la communauté scientifique considère que les témoignages relatant des mémoires de vies antérieures serait dû à un dysfonctionnement de la mémoire ou à des élucubrations. Tandis que d'autres étudient, sans a priori, des témoignages de jeunes enfants entre deux et six ans et en recueillent des récits très détaillés qui ont pu être vérifiés. <sup>(ix)</sup>Le professeur Ian Stevenson était un pionnier dans ces recherches, et a étudié depuis les années soixante plus de deux mille cas. Dans ces études un lien est établi entre des phénomènes (tels que phobies, talents insolites comme Mozart) et nos vies antérieures. Ian Stevenson rapporte de nombreux témoignages dont celui d'un enfant ayant la phobie de l'eau qui se rappelait sa mort par noyade, l'empreinte traumatique de sa mort se retrouve dans sa phobie. Ou encore les récits d'enfants se remémorant une blessure, généralement mortelle, de leur vie antérieure qui s'est manifesté dans leur vie actuelle par un défaut de naissance, tel un membre atrophié. Parmi ces nombreux témoignages, je citerais également celui d'un enfant qui refusait de manger ce que ses parents lui préparaient : dans sa vie antérieure il était <sup>12</sup>*brahmane* et avait un régime alimentaire parfaitement différent.

Ces études démontrent que nos comportements (phobies, attitudes, talents innés comme la musique) pourraient avoir été hérité de nos vies antérieures. Néanmoins la réincarnation n'est pas notre seul héritage responsable des *samskaras*.

<sup>13</sup> <sup>(x)</sup>Jean-Baptiste Lamarck publie en 1809 « *Philosophie Zoologique* » dans lequel il affirme que les caractéristiques d'un individu peuvent changer en réponse à son environnement. D'après lui ces caractéristiques acquises peuvent ensuite être transmises à la progéniture. Il prend l'exemple de la girafe, un animal évoluant dans un climat aride et sans herbage, s'efforçant continuellement d'atteindre les feuillages des arbres pour se nourrir. Jean-Baptiste Lamarck a conclu que c'est de cette habitude soutenue depuis longtemps que la girafe possède un long cou et de longues pattes antérieures. Cela ne résulte pas d'une intention consciente, ni de sa volonté mais d'un instinct vital.

L'exemple de la girafe est repris quelques années plus tard par <sup>14</sup>Charles Darwin dans son œuvre « *L'origine des espèces* », publiée en 1859 dans laquelle il développe sa théorie de l'évolution. Darwin propose un autre mécanisme de transformation, qui se pose sur la lutte pour l'existence, c'est-à-dire qu'une espèce subirait des variations morphologiques et génétiques pour survivre et se reproduire. Le plus apte et adapté survit, tandis que le moins apte et adapté à un milieu donné disparaît. Ceux ayant les caractéristiques les plus favorables à la survie transmettraient ces caractéristiques à leur progéniture par l'hérédité génétique.

Ces deux études font comprendre que notre morphologie, notre développement (habitudes alimentaires, comportementales, sociétales, ...) sont le résultat de milliers d'années d'évolution d'espèces qui pour leur survie ce sont adapté à leur environnement.

À l'époque comme aujourd'hui ces théories ne font pas l'unanimité. Cependant elles ont exercé une grande influence et ont enrichi les recherches et les avancées scientifiques au fil des ans. En 1942, <sup>15</sup>Conrad Waddington évoque des phénomènes épigénétiques pour expliquer les implications de l'environnement sur

---

<sup>12</sup> **brahmane** : membre de la caste des prêtres, la première des grandes castes de l'Inde, qui initie à la doctrine des Vedas.

<sup>13</sup> **Jean-Baptiste Lamarck** : (1744-1829) biologiste, naturaliste français du 18<sup>e</sup> siècle.

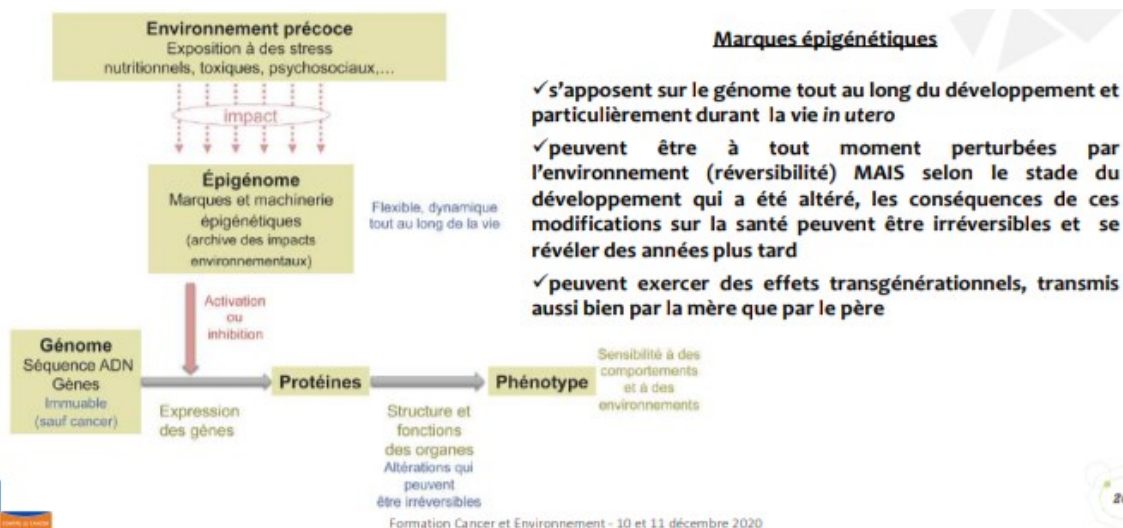
<sup>14</sup> **Charles Darwin** : (1809-1882) naturaliste britannique du 19<sup>e</sup> siècle. Célèbre pour sa théorie de l'évolution (descendance modifiée par le moyen de la sélection naturelle).

<sup>15</sup> **Conrad Waddington** : (1905-1975) biologiste, paléontologue et généticien.

les gènes et le <sup>16</sup>phénotype d'un être humain, qui n'est pas sans rappeler les théories de Lamarck et Darwin. En biologie, l'épigénétique correspond à l'étude des changements dans l'activité des <sup>17</sup>gènes, n'impliquant pas de modification de la séquence d'ADN et pouvant être transmis lors des divisions cellulaires. Contrairement aux mutations génétiques, l'épigénétique ne modifie pas la séquence de base de l'ADN mais plutôt la façon dont il s'exprime. (cf annexes 1 et 2)

<sup>(XI)</sup> De nombreuses études et expériences ont été réalisées dans ce domaine et ont révélé que notre environnement, y compris la nutrition, l'exposition aux toxines, le stress, nos émotions, peuvent modifier nos gènes, et que ces modifications sont héréditaires et réversibles. Par exemple, les études menées sur les conséquences de la famine hollandaise pendant l'hiver 1944-1945, période pendant laquelle le régime nazi a décrété un blocus dans l'ouest des Pays-Bas. D'après ces études, les enfants de femmes enceintes exposées à cette famine étaient atteints de pathologies telles que le diabète, l'obésité, des maladies cardiovasculaires et ils étaient plus petits que la normale. Devenus adultes, ils ont ensuite eu eux aussi des enfants plus petits que la moyenne. Ces effets sur la taille proviennent de changements au niveau des marqueurs épigénétiques présents sur leur ADN. Ces modifications sont liées aux carences en certaines molécules cruciales dans l'alimentation des grand-mères hollandaises de cette période. Pour maintenir un bon niveau de <sup>18</sup>méthylation au cours des divisions cellulaires, de nouveaux groupements méthyle doivent être ajoutés sur l'ADN nouvellement copié. Or cet apport constant en groupement méthyle provient directement de notre nourriture à partir d'acides aminés et de vitamines. Les individus ayant connu la famine in utero ont moins de groupes méthyles attachés au gène qui commande la fabrication d'un facteur de croissance (l'IGF-2). D'autres éléments chimiques provenant de notre nourriture sont également nécessaires pour transporter des groupements méthyles à travers le corps et pour les attacher soigneusement à l'ADN (zinc, vitamine B12, ...). (cf annexe 3)

<sup>(XII)</sup> On peut comprendre que les processus épigénétiques interviennent dans la régulation de nombreux événements tels que la division cellulaire, la <sup>19</sup>différenciation cellulaire. L'altération de ces mécanismes favorise la transformation des cellules saines en cellules cancéreuses. Des anomalies épigénétiques peuvent activer des oncogènes ou au contraire inhiber des gènes suppresseurs de tumeurs. Cependant le marquage épigénétique est réversible, ce qui signifie que des cellules cancéreuses pourraient se transformer en cellules saines si on évolue dans un environnement sain.



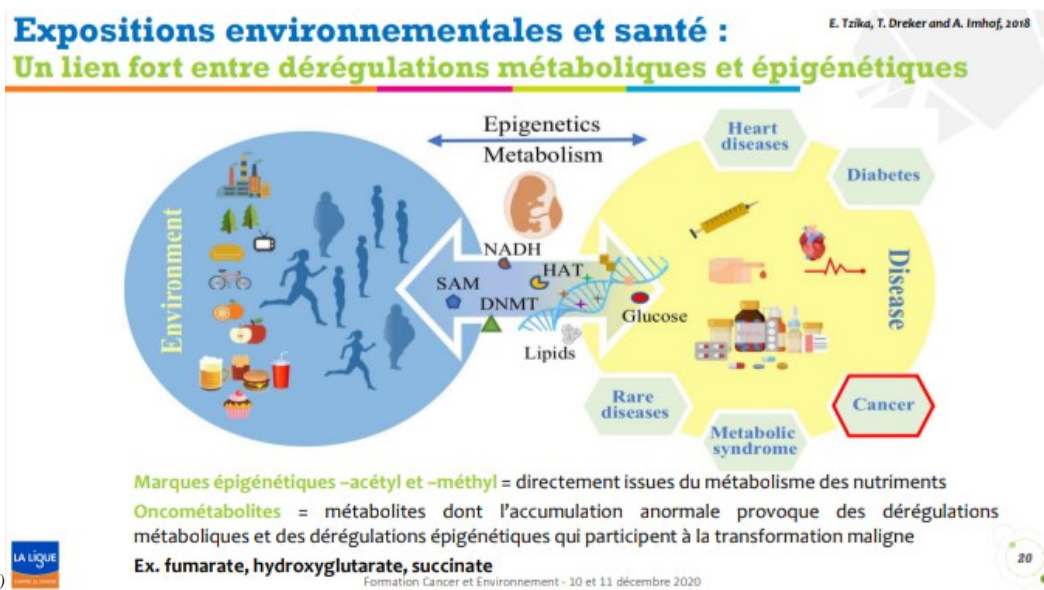
<sup>(XIII)</sup>

<sup>16</sup> **Phénotype** : ensemble des caractères observables d'un individu.

<sup>17</sup> **Gène** : Un gène est un segment d'ADN qui contient l'information nécessaire à la synthèse d'une ou de plusieurs molécules (= protéines) qui constitue(nt) l'organisme. Le gène est dit actif/allumé/exprimé lorsque la synthèse a lieu. Sinon, il est inactif/éteint/réprimé.

<sup>18</sup> **Méthylation** : types de modifications chimiques qui ne changent pas la séquence de l'ADN mais peuvent exprimer ou réprimer les gènes.

<sup>19</sup> **Différenciation cellulaire** : spécialisation des cellules dans un rôle particulier.



<sup>(XV)</sup> Une autre science appelée <sup>20</sup>psychogénéalogie permet de mettre en évidence des schémas récurrents qui se transmettent de génération en génération. Ces phénomènes de répétition (accidents, maladies, non-dits, syndromes d'anniversaire, mythes familiaux, ...) sont principalement mis en évidence à l'aide d'un <sup>21</sup>génosociogramme. Grâce à cet outil, il serait possible d'éclairer certains poids familiaux et une mission inconsciente de réparation de mémoire. Cela peut s'observer par exemple dans le choix d'une profession : un métier dans la finance induirait de régler symboliquement une dette. Une obligation familiale, comme le fait de s'occuper des autres à travers un métier, des associations, ou une préoccupation permanente de gens que l'on ne connaît pas, pourrait venir d'un ancêtre qui aurait fait du mal à autrui. Autre exemple dont les hommes d'une famille sont devenus médecins sur trois générations. Leur génosociogramme révèle que leur aïeul était responsable de la mort d'un voisin qu'il n'a pu réanimer car il ne disposait pas des compétences nécessaires. En psychogénéalogie, ce phénomène s'appelle la « loyauté familiale » : cela représente le fait de porter et d'endosser des dettes invisibles qui proviennent de notre histoire familiale, d'un ou plusieurs ancêtres ayant connu des blessures, traumatismes ou drames de la vie non verbalisés. La psychogénéalogie met également en évidence le rôle fondamental que jouent les secrets de famille dans cette transmission. Les non-dits, le tabou d'une faillite, d'un divorce, d'un adultère, d'un inceste, d'une fausse couche, d'un suicide peuvent engendrer des troubles, voir des maladies. Lorsqu'un trauma n'est pas digéré, il peut être enfoui pour ressurgir chez les descendants sous forme d'un schéma inconscient. Par exemple, une tristesse profonde et persistante peut être causée par la mort dans la lignée d'un enfant dont on n'aurait pas fait le deuil.

D'autres héritages sont des facteurs importants de nos conditionnements. La plupart de nos choix, nos décisions, nos actes sont liés à des <sup>22</sup>valeurs, des croyances issus de notre héritage culturel, religieux mais aussi de notre éducation, de nos expériences et de notre environnement.

<sup>20</sup> **Psychogénéalogie** : inventée par Anne Ancelin Schützenberger, est l'étude de l'analyse transgénérationnelle dans laquelle est présupposé que nous héritons des secrets et des drames non résolus de nos ancêtres, créant chez nous des comportements répétitifs, souffrances psychologiques et maladies.

<sup>21</sup> **Génosociogramme** : Variante de l'arbre généalogique, le génosociogramme est un outil utilisé en psychogénéalogie. Comme un arbre généalogique classique, il fournit une représentation de la structure familiale sur plusieurs générations, mais il permet également d'établir les liens psychologiques et affectifs ayant affecté les ancêtres de la personne étudiée, voir les faits marquants.

<sup>22</sup> **Valeurs** : Importance quelquefois exagérée qu'une personne donne à une chose, à une qualité, à une règle de conduite et qui va diriger sa vie (honnêteté, confiance, famille, écologie, obéissance, pouvoir, argent, travail, l'action juste, persévérance, discipline, ...).

## 2) L'éducation, les expériences et l'environnement

<sup>(xvi)</sup>L'héritage culturel consiste en un lien entre les générations, une transmission. Nous recevons de nos pairs une histoire, une langue, un ensemble de savoirs et de croyances. On nous apprend des règles, des valeurs idéologiques et anthropologiques (habitudes alimentaires, vestimentaires...). Cet héritage s'enrichit et évolue en fonction des événements survenant au fil des ans.

Nos héritages culturels et religieux se bâtissent sur les événements qui se manifestent au cours du temps, tels que des guerres, des épidémies, des schismes. Ces patrimoines influencent depuis des siècles les pratiques religieuses, les normes sociales, les valeurs morales et les structures politiques. Inconsciemment nous façonnons nos vies autour d'images, de concepts, de croyances, de peurs qu'on nous a transmis oralement ou par mimétisme. Nous nous identifions à ces héritages qui influencent la façon dont nous percevons le monde et nous-même, interagissons avec notre environnement. Nous sommes submergés de croyances fondées, fausses ou limitantes, véhiculées par divers moyens : « Le Paradis / l'Enfer », « la Terre est ronde », « il n'y a pas de continuité de la conscience après la mort », « Respecte les aînés », « Pour bien grandir, mange au moins cinq fruits et légumes par jour ». Les interactions communautaires et l'éducation jouent un rôle majeur dans la transmission de ces conditionnements.

Nos croyances, nos valeurs, nos choix sont subjectifs et diffèrent d'une personne à une autre selon l'éducation, les expériences vécues et ce à quoi on attache de l'importance ; enracinées en nous, nous n'avons pas conscience de leur caractère subjectif. L'éducation que l'on reçoit nous dote de valeurs qui représentent des règles de base dans notre évolution. Pourtant en conséquence de nos expériences vécues, de notre perception et de l'attachement émotionnelle nous nous identifions à certaines valeurs plutôt qu'à d'autres, constituant ainsi notre personnalité. Ces valeurs peuvent être l'honnêteté, la réussite sociale, la famille, le travail, le besoin d'argent et bien d'autres. Nous pensons faire nos choix délibérément mais ils découlent de nos valeurs et de nos croyances : par exemple une personne pour qui l'altruisme est important ne fera pas les mêmes choix professionnels qu'une personne accordant de l'importance à la puissance.

Nous nous imprégnons donc d'un amas de croyances, de valeurs et de peurs qui proviennent principalement de nos parents, de notre entourage, notre tribu, qui bien souvent les transmettent eux-mêmes inconsciemment. Nous appréhendons et modelons notre vie en fonction de cela. Un certain nombre de ces croyances sont fausses, limitantes et peuvent entraîner des conséquences désastreuses sur vous et votre environnement.

L'éducation n'est pas la seule cause de cette imprégnation. Les valeurs, croyances et peurs qui régissent nos comportements peuvent être modifiées selon nos expériences et nos interactions. Ces modifications surviennent au gré de nos réussites, de nos échecs, des situations rencontrées tels un accident, un deuil, une agression. Par exemple, depuis que j'ai mon permis de conduire j'ai toujours adoré conduire, je me sentais pleine d'assurance, confiante c'était si facile que souvent je conduisais sans réfléchir distraite par mes pensées, ou changeant ma playlist. Et bien sûr, toujours pressée par le temps je roulais un peu trop vite. En octobre 2023 j'ai eu un accident de voiture (aquaplaning), cette fois-ci pourtant je roulais en dessous de la vitesse autorisée mais j'étais dans mes pensées. Heureusement il n'y eut que des dégâts matériels... aux premiers abords. J'ai pris conscience que je n'étais pas du tout dans le contrôle des événements, ni même dans celui du véhicule et que cet outil si pratique pour se déplacer pouvait être dangereux. J'ai senti une peur qui s'insinuait en moi, elle tentait avec force de prendre le contrôle de ma pensée. Dès que je conduisais j'avais cette sensation que la voiture glissait, j'étais si crispée que des douleurs chroniques sont apparues, j'avais le souffle court et je pleurais beaucoup. Très vite j'ai appréhendé l'installation d'un conditionnement, une empreinte dû à une forte émotion. Grâce aux outils de yoga, appris dans le cadre de la formation, j'ai pu surmonter en partie ce traumatisme. Eh oui ! Je dis bien en partie car même si j'ai repris confiance en moi, j'ai encore parfois cette sensation de glissement, surtout quand il pleut. Je reste témoin de mon corps, en pleine conscience de ses réactions (crispations, souffle court, ...) pour pouvoir mettre en place

immédiatement les outils (prise de conscience, observation, écoute intérieure et respiration) et éviter que ce comportement ne s'enracine. Il faut rester vigilant car les samskaras essaient sans cesse de refaire surface. Cet événement m'a amené à modifier mes habitudes de conduite, de revenir finalement à ce que l'on m'a transmis à l'auto-école, à la base de mon apprentissage : rester attentif et prudent.

Il existe des expériences dont les conséquences se répercutent sur un ensemble de population, il s'agit d'événements tels que les catastrophes naturelles ou des crises économiques, écologiques, politiques ou sanitaires. Pour ne citer que quelques exemples : le démantèlement de la Pangée, les grandes guerres (les guerres 14-18 et 39-45, la guerre froide), les pandémies (peste, grippe, variole, le sida, covid-19), les crises économiques (<sup>23</sup>la Grande Dépression, <sup>24</sup>le krach de la Bourse de New-York en 1929), le réchauffement climatique ont eu un impact mondial.

Un autre facteur est à prendre en considération dans la formation de *samskaras* : l'environnement. Je parle ici du terme environnement au sens large : il est question de l'environnement géographique qui comporte un ensemble de conditions naturelles et culturelles variés, et de l'environnement qui consiste en l'entourage habituel d'un individu (environnement familial, environnement professionnel, ...).

En fonction de l'environnement dans lequel on évolue, nous tendons plus naturellement vers l'état qui correspond à celui-ci. Par exemple, si l'on évolue dans un environnement *sattvique*, comme maintenir des habitudes de vie saines : alimentation saine, sommeil régulé, activité sportive dans le respect de son corps, pensées positives, comportement éthique, nous reproduisons plus naturellement ces habitudes et nous sommes en état *sattvique*. À l'inverse si nous évoluons dans un environnement *tamasique*, comme des habitudes de vie ayant un impact néfaste sur la santé : alimentation transformée en grande quantité, sommeil variable, aucune activité sportive, agressivité, comportement immoral, alors nous reproduisons plus volontiers ces habitudes car nous ne connaissons que cela, c'est devenu notre zone de confort. Nous sommes en état *tamasique*.

Les êtres vivants s'adaptent à ce qui les entourent. Ainsi selon la zone géographique (climat, relief, faune, flore) et le contexte (culturel, politique, économique, familial), nos modes vie, façons d'être, et perceptions sont dissemblables. Cette dissociation est instinctive et dépend de l'instinct de survie ou d'autres critères. Les mœurs et les visions sont distinctes selon que l'on habite une zone reculée, sans commodité proche, voir dans un relief dangereux comme en montagne, dans le désert ; ou si plutôt nous vivons dans une grande agglomération noyée d'informations, habitué au confort et à l'hyperconsommation. Les priorités divergent. Ces différences se remarquent également en fonction du contexte. Prenons l'exemple de l'éducation scolaire, selon les ressources pécuniaires d'un pays, d'une région, d'une famille les chances d'accéder à l'éducation ne sont pas les mêmes et font écho à leur regard sur la scolarisation, leurs perspectives et sur eux-mêmes. Certains enfants vivant dans un pays peu ou moyennement développé économiquement font preuve de volonté, ténacité et endurance. Ils doivent se lever aux aurores et parcourir de nombreux kilomètres pour aller à l'école dans des conditions souvent défavorables. Les difficultés rencontrées et l'effort à fournir conditionnent le rythme de vie, la condition physique et mentale. Malgré tout, ces enfants ont un rapport à la scolarisation positif, ils ont conscience de son importance, de la chance qu'ils ont et de l'impact sur leur vie. Ils sont heureux d'aller à l'école, comme on peut le voir dans le documentaire « Sur le chemin de l'école » de Pascal Plisson. Au contraire, beaucoup d'enfants vivant dans un pays développé économiquement bénéficient de moyens, de structures permettant un accès direct et accessible à la

---

<sup>23</sup> **La Grande Dépression** : Précédée par la puissante expansion des années 1920, c'est la plus importante dépression économique du <sup>XXe</sup> siècle. Elle a été accompagnée d'un effondrement boursier et d'une explosion du chômage et a poussé les autorités à une profonde réforme des marchés financiers. Cette phase de crise économique et de récession frappa l'économie mondiale à partir du krach boursier américain de 1929 jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.

<sup>24</sup> **Le krach de la Bourse de New-York de 1929** : appelé « jeudi noir », c'est une des premières fois que le capitalisme boursier, basé sur la spéculation et le pari, chute de façon aussi brutale. Toute l'Amérique est ébranlée, les conséquences majeures de ce krach ont eu un impact concret sur la vie des Américains : crise de la consommation, réduction drastique des investissements qui mène à un chômage de masse et à une économie en berne. Les conséquences de ce phénomène se sont rapidement mondialisées, c'est cet événement qui marqua le début de la Grande Dépression.

scolarisation (enseignement public, structures, transports scolaires, fournitures scolaires, études dirigées, équipements adaptés à l'éveil, le développement de la motricité pour les plus jeunes, équipements et outils pédagogiques). Malgré cela certains élèves ont un rapport négatif à la scolarisation (absentéisme, parcours scolaire abrégé, subordination, violences), ils voient cela comme une perte de temps, une punition, quelque chose de désagréable. Cette vision péjorative de la scolarité et leurs comportements influencera leur vie de façon générale : professionnelle, familiale, leur appétence pour l'apprentissage, l'estime de soi, la qualité de vie. L'explication pourrait venir du contexte familial, même si ce n'est pas une règle de base. Le suivi et le soutien scolaire peut dépendre du milieu familial et social duquel on vient :

- Les enfants évoluant dans une famille dont la situation financière est aisée, bénéficient entre autres choses d'atouts favorisant le développement personnel, l'enrichissement culturel, l'accès privilégié à des postes de hautes fonctions (DRH, PDG, ministre, ambassadeur, chef d'État). Parmi ces atouts on peut citer l'inscription dans de grandes écoles, le suivi scolaire individuel, des activités extra-scolaires variées qui ne sont pas forcément accessibles pour des personnes ayant un revenu plus faible, les échanges, les relations. Pourtant, notons que dans ce contexte familial, il n'est pas inhabituel de constater qu'une grande pression soit présente : pression de l'entourage exercé sur l'enfant (les attentes des parents, l'école qui doit maintenir sa réputation, ...) mais aussi celle que l'enfant peut nourrir (faire comme les autres, être le meilleur, suivre les traces des parents, peur de l'échec, peur du rejet, ...). Ces pressions alimentent les différents systèmes énergétiques de l'enfant et exercent une influence sur les tissus physiologiques du corps. Ce stress est alors comme codés dans le système biologique, mis en mémoire dans les tissus cellulaires et dans le champ énergétique ce qui engendre des répercussions sur le développement affectif, psychologique et énergétique de l'enfant. Par exemple, la Corée du Sud est un pays qui compte le taux de suicide le plus élevé des pays développés, il s'agit même de la principale cause de mortalité chez les adolescents et jeunes adultes. La cause de cette vague de suicide s'explique par un système éducatif hautement compétitif, sélectif et exigeant.
- Les enfants évoluant dans une famille à faible revenus, sont souvent livrés à eux-mêmes dans l'apprentissage, n'ayant pas toujours la possibilité de pratiquer une activité en dehors de l'école. Tout comme pour les enfants issus d'une famille aisée, on peut observer que les comportements varient d'un individu à un autre. Il y a ceux qui sont fatalistes, ou simplement satisfaits de leur condition : beaucoup reproduisent le schéma professionnel des parents. D'autres sont plus tenaces et ambitieux, ils agissent, se démènent afin d'assouvir leur soif de connaissance, d'étendre leur pouvoir individuel (exemples : tenter d'obtenir des bourses d'études, d'intégrer des formations, des financements pour se loger, ou voyager, ...).
- Autre que la condition sociale, ou pécuniaire on peut évoquer le climat familial, qui selon les conditions dans lesquelles évoluent les enfants, influencent leurs comportements, leur compréhension du monde et d'eux-mêmes : mépris / respect, dénigrement / approbation, cruauté / bienveillance, inflexibilité / souplesse, désintéressement / attention.

Dans ce que j'énonce, les mêmes mots reviennent : identification, croyances. Si l'on reprend les *Yogas Sutra*, qui est un texte de référence dans le yoga :

YS II.12 : « klesamulah karmasayo drstadrstajanmavedaniyah »

Je reprends deux traductions de cet aphorisme qui retransmettent l'idée générale mais dont les différents termes employés m'interpellent :

- YS d'après l'Institut Yoga Thérapie : « Au cours de vos existences, l'accumulation de vos actions engendre des effets dans le présent, qui eux même vont entraîner des conséquences dans le futur. C'est un enchaînement de conditionnements ».

Cet aphorisme parle ici du *karma*, d'un enchaînement de conditionnement. Des actions réalisées à partir d'un mental perturbé vont produire un effet qui deviendra la cause d'un autre effet.

- Yoga-Sutra de Patanjali, miroir de soi – Bernard Bouanchaud : « Les latences des actions enracinées dans les causes de souffrance sont expérimentées maintenant ou plus tard ».

Pendant dans la seconde traduction il est question de causes de souffrance (« *klesa* » ou « *klesha* » en sanskrit). Le mental perturbé est ici associé aux *kleshas*. Les *kleshas* sont énumérés et décrits dans les versets 3 à 9 du chapitre II des YS.

YS II.3 : « Avidyasmitaragadvesabhinivesah klesah » - « Les causes de souffrances sont : la méconnaissance, l'égo, l'attachement, la répulsion, la peur. » <sup>(XVII)</sup>

ॐ **Avidya - La méconnaissance / L'ignorance** : elle est la graine qui donne naissance aux quatre autres *kleshas*. Patanjali ne parle pas ici d'un manque d'instruction mais d'une méprise, on ne voit pas la réalité et on projette sur la réalité quelque chose qui n'est pas. Il y a confusion sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel par conséquent les actes, pensées, émotions, croyances qui résultent de cet état de confusion ne sont pas justes, d'où la souffrance. Les différentes confusions concernent :

- *Le permanent et non permanent* (ex. : croire que nous vivrons jusqu'à nos derniers jours dans la maison que nous avons construite mais elle est emportée par une catastrophe naturelle).
- *Le pur et l'impur* (ex. : l'air que l'on respire mais qui est pollué ; la nourriture que l'on mange et que l'on aime mais qui est mauvaise pour notre santé).
- *Le plaisir dans la souffrance* (ex. : l'hyperconsommation assouvit les désirs et apporte un certain confort matériel mais crée un cercle vicieux dans lequel le désir est insatiable, il n'y a plus de satisfaction. De plus les ressources de la planète s'épuisent et la production de déchets s'accroît considérablement).
- *L'absolu dans le relatif* (ex. : croire que je suis ce corps, cette personnalité alors que je suis pure conscience).

ॐ **Asmita - Sens de l'égo, individualité séparée** : L'identification au « Je », « je suis une femme », « je suis triste », on s'identifie à notre corps et au mental (pensées, émotions, ...). Il y a confusion entre celui qui voit (la conscience) et ce qui permet la vision (le corps et le mental).

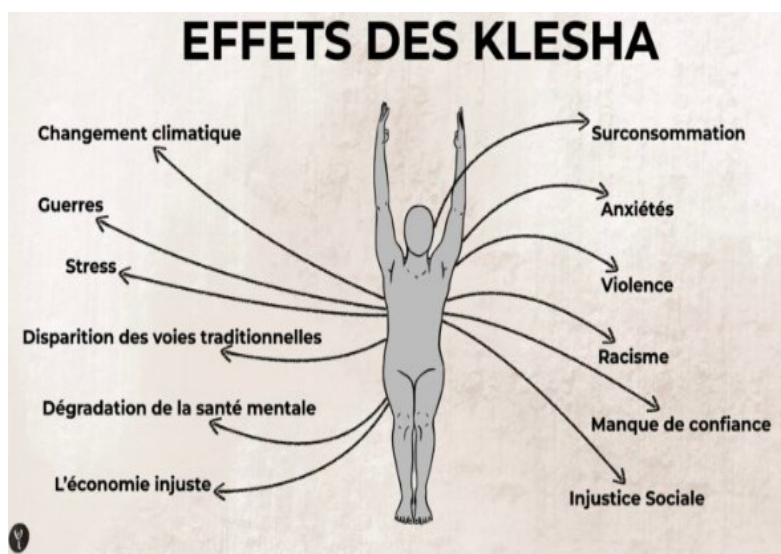
ॐ **Raga - Attraction** : *Raga* est une manifestation de l'égo. Lorsque nous vivons une expérience agréable, nous souhaitons reproduire cette expérience encore et encore, on s'y attache. Plus nous sommes attachés aux résultats d'une expérience, plus nous souffrons. Nous souffrons de la peur : celle de se lasser de la sensation que nous procure une expérience, ou bien de la peur d'altérer ou de perdre la sensation agréable ressentie. Nous souffrons de la peur de ne plus pouvoir reproduire l'expérience et nous souffrons d'insatisfaction car on désire toujours mieux. Par exemple, être dans une relation amoureuse avec quelqu'un nous procurent beaucoup d'émotions positives (plaisir, confiance en soi, bonheur, sécurité). Pourtant nous souffrons aussi de la peur que cette relation ne change ou ne se termine. Nous souffrons pendant la relation, car les premiers émois passés, on apprend à connaître la personne qui ne nous semble plus aussi parfaite, et on s'imagine qu'on pourrait trouver plus de bonheur avec quelqu'un d'autre, de plus on désire revivre cette émotion du tout début. Enfin, nous souffrons quand cette relation se termine. L'attachement fait souffrir, être séparé de ce que l'on aime est souffrance.

ॐ **Dvesha - Répulsion** : À la différence de *raga*, *dvesha* est l'aversion. L'être humain a une zone de confort qu'il n'aime pas franchir, des habitudes qu'il construit depuis l'enfance (« j'aime » / « je n'aime pas »). Inconsciemment nous allons éviter toute expérience qui nous a fait souffrir ou qui nous dégoûte. Ces expériences que l'on évite peuvent être justement celles vers lesquelles nous devrions tendre, par exemple ne pas manger de légumes car cela nous dégoûte, ou ne pas consulter le dentiste car nous avons eu une mauvaise expérience étant plus jeune.

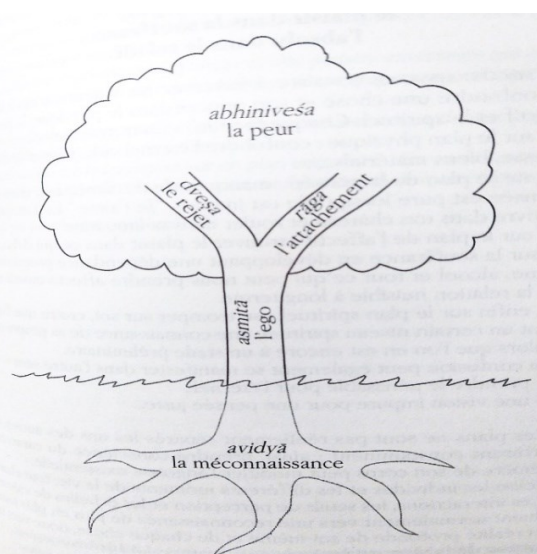
ॐ **Abhinivesha - Peur** : *Abhinivesha* est la peur, plus particulièrement la peur de la mort. Ce *klesha* montre bien l'interdépendance de chacun d'entre eux. La peur de la mort vient de l'identification à l'égo qui vient de l'ignorance de notre vraie nature. La peur de la mort vient aussi du désir instinctif de vivre et l'aversion face à la fin et la souffrance.

Les *kleshas* sont fabriqués par notre mental agité, ils constituent les fondements de nos conditionnements. Sans conscience, ni réelle connaissance de soi-même nous agissons et installons des habitudes au gré de ces *kleshas*.

(XVIII)



(XIX)

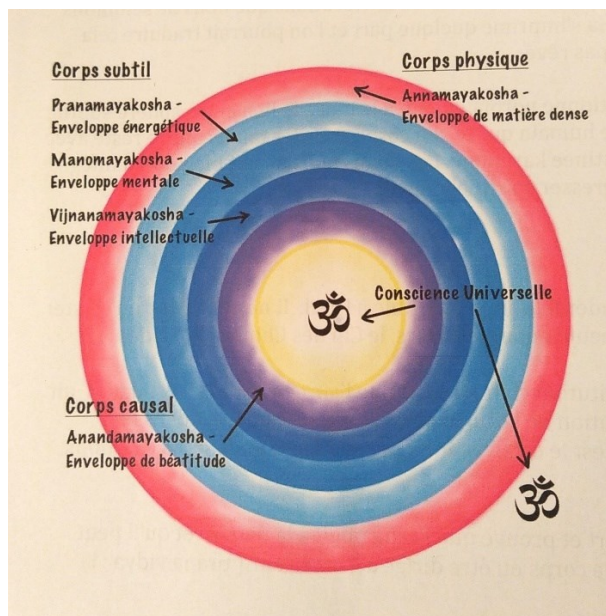


### (XX) 3) L'énergétique

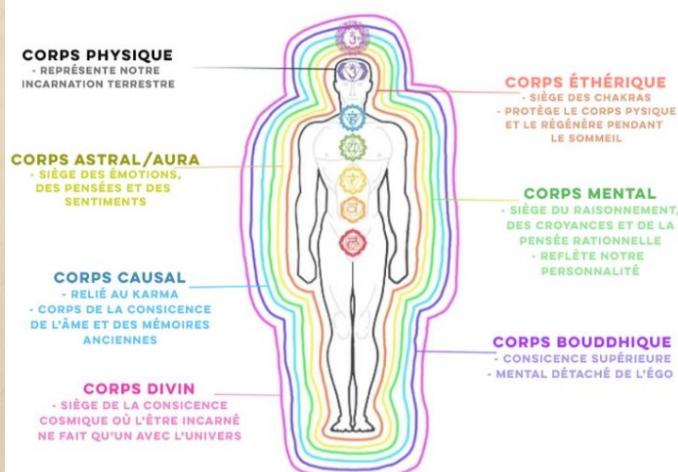
« L'univers est fractal, et tout dans l'univers est à son image » - Jean Gayral

Grâce aux avancées scientifiques nous savons à présent que l'univers est fractal, comme des poupées russes il se compose de plusieurs dimensions qui se répètent en tout point. Parmi ces dimensions on compte sept champs vibratoires (ou champs énergétiques), porteurs d'énergie et d'informations. Cette énergie (que l'on nomme en yoga <sup>25</sup>*Prana*) est partout, elle est impalpable, impondérable, imperceptible à l'œil. À l'instar de l'univers, la constitution de l'être humain est fractale. Nous sommes, comme nous le percevons tous, constitué d'un corps physique ; mais ce que nombres d'entre nous ne perçoivent pas c'est que nous sommes plus que cela. En réalité nous avons un corps vibratoire, qui est à l'origine de notre existence et qui la conditionne. Les sages et les scientifiques distinguent différentes parties à ce corps vibratoire : un corps physique (grossier), un corps astral (subtil), un corps causal (l'âme). Chacun de ces corps interagissent les uns avec les autres.

<sup>25</sup> **Prana** : En sanskrit, le Prana est composé de pra (durable, constant) et de an (mouvement). Selon le Yoga, Prana est une énergie évolutive, impalpable, impondérable. Il est le catalyseur de nos systèmes et de leurs fonctions, il est le souffle vital. Prana est partout.



## LES DIFFÉRENTS CORPS ÉNERGÉTIQUES



ॐ **Le corps physique** n'est autre que la manifestation de l'énergie compactée à l'extrême, c'est la matière, le corps tangible. C'est notre véhicule pour notre vie terrestre, grâce à lui on a la possibilité de faire des expériences, d'enrichir notre matrice vibratoire et d'évoluer. Ce corps est divisé en deux couches (*kosha* en sanskrit) :

- *Annamaya kosha* (formée de matières solides, liquides et gazeuses) : elle est composée de cinq éléments physiques (l'éther : espace ; l'air : les gaz, la chimie ; le feu : la chaleur du corps ; l'eau : les fluides du corps, le sang ; la terre : les os). Couche la plus dense, c'est grâce à elle que nous atteignons les enveloppes supérieures.
- *Pranayama kosha* (formée de particules éthérées et atomes) est composée de cinq énergies vitales (cinq *Pranas* qui se manifeste chacun avec une fonction : respiration, éjection de l'urine et de la matière fécale, digestion, circulation du sang) et de cinq organes d'action (*Karma Indriyas* : la bouche, les mains, les pieds, les organes d'évacuation et de reproductions). Le principe de la vie s'exprime dans *Pranamaya kosha*, sa constitution en fait une composante du corps physique mais aussi du corps subtil. Cette couche est le lien entre les différentes enveloppes, elle est le support de l'âme.

ॐ **Le corps astral (subtil)** nourrit le corps physique. Sans lui, le corps n'est qu'un pantin sans vie. Animé par nos pensées, nos idées, nos croyances (conscientes et inconscientes) et influencé par nos émotions, il est le reflet de notre personnalité. Il réfléchit, calcule, examine et nous permet de prendre des décisions et de trouver des solutions à nos problèmes. Ce qui le nourrit conditionne notre corps et notre personnalité. Ce corps est divisé en trois couches :

- *Pranamaya kosha*.
- *Manomaya kosha* (l'enveloppe mentale, émotionnelle). C'est la part de l'être qui est rattachée aux émotions, aux désirs et aux ressentis. Les blocages et dysfonctionnement émotionnels y sont stockés avant de se manifester sur le plan physique. Il est important de le nourrir d'émotions positives et de le nettoyer lors d'accumulations d'émotions néfastes. Il est constitué du mental (*Manas*) et du subconscient (*Chitta*), et des cinq organes de connaissances (*Jnana Indrias* : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, la peau - il est question des facultés sensorielles de ces organes qui permettent la faculté cognitive).
- *Vijnamaya kosha* (l'enveloppe intellectuelle). Elle est constituée de *Buddhi* (l'intellect), de *Ahamkara* (l'Ego qui s'identifie avec les pensées) et de *Antahkarana* (l'Esprit, l'instrument interne qui régit la pensée de l'être humain).

ॐ **Le corps causal** correspond à la part divine en nous. Toutes les expériences vécues (notre vie actuelle et nos vies antérieures) y sont stockées. Elle ne contient qu'une seule enveloppe : *Anandamaya kosha* (l'enveloppe de la béatitude). Cette enveloppe a pour fonction l'expérience du bonheur, c'est grâce à elle que l'âme individuelle ressent les effets des bonnes actions. Dans cette enveloppe nous ressentons la joie, la félicité, le calme et la paix.

Nous voyons bien que tout ce qui s'anime en nous ne siège pas uniquement dans notre corps physique. Chacun de ces corps a sa structure et sa fonction déterminées par un courant vibratoire. Ils agissent seuls mais sont en étroite corrélation. En conséquence, une perturbation dans un de ces corps a une résultante sur les autres. Nos corps sont donc faits d'énergie, d'ailleurs tout ce qui nous entoure est fait d'énergie, et toute énergie émet une information vibratoire. Il y a diverses fréquences vibratoires et chaque partie du corps capte les vibrations qui lui sont similaires et s'en nourrit. Quand nous sommes en bonne santé, toutes ces parties sont en harmonie, équilibrées. Mais si une partie du corps n'émet pas de signal énergétique à la fréquence souhaitée, des troubles bousculent l'homéostasie des différents corps. Il existe des interfaces entre le corps physique et les corps subtils par lesquelles cette information énergétique entre et alimente chacun des corps. Selon comment on la reçoit, elle affecte nos émotions, notre personnalité, nos prises de décision, notre compréhension. Les glandes endocrines sont une de ces interfaces, elles sont traversées par les *chakras*.

Pour circuler dans le corps, l'énergie (*Prana*) a besoin d'instruments, qui sont les *nadis* et les *chakras*. Les *nadis* sont situés au niveau de *Pranamaya kosha* et sont en correspondance avec le corps physique. Ils forment un réseau entrelacé de vaisseaux qui assure la circulation de l'énergie. Ils seraient au nombre de 72000, chacun étant responsable d'un mouvement. Parmi eux, trois *nadis* sont majeurs : *Ida*, *Pingala* et *Sushumna*. *Ida* et *Pingala* s'enroulent le long de la colonne vertébrale dans laquelle se situe *Sushumna*. À chaque croisement entre *Ida* et *Pingala* se forme un *chakra*. Les *chakras* sont des centres énergétiques qui absorbent, assimilent, distribuent et rejettent les *prana vayu* importés par *Ida* et *Pingala*. Sous forme de vortex d'énergie (*cf annexe 4*), ils traversent les trois corps et peuvent les affecter. Alignés selon un axe vertical qui part de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, on dénombre sept *chakras* majeurs dont cinq d'entre eux sont double (à l'avant et à l'arrière du corps). Ils se construisent respectivement dès la première année jusqu'à l'âge de sept ans, ils représentent les sept étapes majeures de la maturation chez l'individu. Chacun de ces *chakras* est bâti sur un droit naturel qui lui est propre, et nourrit en nous des valeurs correspondantes. Ce système énergétique communique avec le corps par le biais de systèmes biologiques, comme les glandes endocrines et le système nerveux, pour maintenir son équilibre et sa santé. Chacun des *chakras* est associé à une glande endocrine et contrôle sa fonction. (*cf annexe 5*)

1<sup>er</sup> Chakra : Muladhara - Racine est localisé au niveau du coccyx, associé aux glandes reproductrices et au plexus sacré. Fondé sur le droit naturel d'être et d'avoir, il construit la confiance en le processus naturel, en la vie. Les valeurs fondamentales de ce *chakra* sont la stabilité, l'ancrage, les racines, la survie, la famille, loyauté, honneur, justice. L'énergie de ce *chakra* se manifeste dans le besoin de logique, d'ordre et de structure. Elle nous oriente en fonction du temps, de l'espace et de nos cinq sens.

2<sup>nd</sup> Chakra : Svadishthana - Sacré est localisé au niveau du sacrum/nombril, associé aux ovaires et au plexus pelvien. Fondé sur le droit naturel de sentir, il construit l'instinct = avoir du nez. Centre de l'émotion, siège des *samskaras*. Ses valeurs fondamentales sont l'attraction-répulsion, l'adaptabilité, l'instinct animal, la sexualité, les désirs. L'énergie de ce deuxième *chakra* permet de développer l'identité personnelle et les mécanismes de défense.

3<sup>ème</sup> Chakra : Manipura - Plexus solaire est localisé au niveau du plexus solaire, associé aux glandes surrénales, pancréas, reins. Fondé sur le droit naturel de faire /agir. Il est le centre régissant le pouvoir individuel, il construit l'ego, l'estime de soi. Ses valeurs fondamentales sont l'estime de soi, l'amour-propre, la discipline.

4<sup>ème</sup> Chakra : Anahata - Coeur est localisé au niveau du cœur, associé au thymus. Fondé sur le droit naturel d'aimer et être aimé. Siège de l'âme, il sert d'intermédiaire entre le corps et l'esprit, et en détermine la santé et la force. L'énergie qui s'en dégage est de nature affective, il nous permet de construire notre relation aux autres. Ce *chakra* vibre au diapason de nos émotions dont l'influence est déterminante sur notre qualité de vie. Notre capacité à lâcher prise et accepter la nature divine vient de l'énergie de ce *chakra*. Les valeurs fondamentales sont l'amour, le pardon, la compassion, le dévouement, la confiance.

5<sup>ème</sup> Chakra : Vishuddi - La Communication est localisé au niveau de la gorge, associé aux glandes thyroïde et parathyroïdes et au plexus laryngé. Fondé sur le droit naturel de s'exprimer et de se faire comprendre, il nous permet d'évoluer dans un environnement qui nous correspond. Il est le siège de la faculté de choisir et de ses répercussions. Ses valeurs fondamentales sont la diplomatie, la vérité, tenir sa parole.

6<sup>ème</sup> Chakra : Ajna - 3<sup>ème</sup> Œil est localisé entre les sourcils, associé à la glande pinéale. Fondé sur le droit naturel de visualiser, il construit le discernement, la vision claire, le chemin vers l'avenir. Il nous relie au corps mental dans lequel se trouvent nos connaissances, nos croyances, nos peurs, nos souvenirs. En cultivant le discernement, le détachement de la pensée individuelle nous pouvons accéder à la connaissance intuitive et distinguer la vérité de l'illusion.

7<sup>ème</sup> Chakra : Sahasrara - Chakra couronne est situé au-delà de la fontanelle. Fondé sur le droit naturel de savoir. Il est le lien à notre nature spirituelle et permet à celle-ci de faire partie intégrante de notre corps physique et de nous guider. Notre système énergétique dans son entier est animé par l'âme, et le septième *chakra* nous fait aspirer à établir une relation intime avec le divin. *Sahasrara* est le siège de la forme d'énergie la plus pure : la grâce. Il accumule l'énergie découlant des pensées et des actions justes, de même que des actes de foi et de prière. Ce *chakra* est le point d'entrée de la force vitale qui se déverse sans cesse dans le système énergétique humain et qui provient de l'univers tout entier. Cette force est une nourriture pour le corps, l'esprit et l'âme. Elle est distribuée à travers les six *chakras* inférieurs et le corps physique, et relie celui-ci dans son entier au septième *chakra*. L'énergie qui s'en dégage exerce une influence sur l'énergie des systèmes principaux de l'organisme : le système nerveux central, le système musculaire et la peau. Ses valeurs fondamentales sont la dévotion, la foi, un degré de confiance qui surpasse les peurs humaines.

Les *chakras* ont un sens de rotation et un degré d'ouverture qui varient selon la personne et selon le *chakra*. Selon le degré d'ouverture, on reçoit plus ou moins d'informations, mais si un *chakra* est bloqué ou fermé, cela signifie que l'on reçoit peu ou pas d'informations. Cela explique que chaque individu a une manière différente de fonctionner, voir, comprendre, il a sa propre matrice énergétique ; tout comme chaque famille, chaque pays a sa propre matrice énergétique. Par exemple, un individu dont *svadhishtana chakra* et *manipura chakra* seraient bloqué : il ne recevrait pas d'information dans ces zones. Étant privé du discernement instinctif et de l'autodiscipline, cet individu ne pourrait vivre et honorer ses émotions, mettre en place une pratique pour construire sa santé et pourrait alors développer un sentiment de frustration, d'amertume, de manque d'estime de soi, ce qui aboutirait sur un comportement rigide, intolérant, se plaçant sans cesse en victime dont les effets néfastes auraient une incidence sur sa santé mentale, physique ainsi que son rapport aux autres. À l'inverse, un individu dont les mêmes *chakras* seraient ouverts et équilibrés gagnerait en confiance et estime de lui, pourrait maintenir un équilibre mental, émotionnel et physique et aiderait à bâtir des relations saines, grâce à un développement émotionnel serein et positif. Pour participer à sa santé et maintenir l'équilibre émotionnel, psychologique et physique, il est nécessaire d'harmoniser ses *chakras*. Nourrir un ou plusieurs *chakras* au détriment des autres *chakras* entraîne un déséquilibre. Les valeurs fondamentales des *chakras* favorisés affectent fortement notre personnalité et nous enferme dans un schéma comportemental, dans une posture, dans une vision obtuse. De ce déséquilibre peut résulter un mécanisme de formation de *samskaras*.

## II) Les samskaras : quels sont leurs impacts directs et indirects ?

« Notre santé d'aujourd'hui est le résultat de ce que nous avons fait avant. Comment nous serons dans quelques années est la conséquence de comment nous vivons aujourd'hui. » - Shankara

Comme nous avons pu le voir tout ce qui nous conditionne est le générateur possible de *samskaras* et ce n'est pas sans conséquences. En nous et autour de nous éclatent diverses crises individuelles et collectives : de plus en plus on entend parler de burn-out, de dépressions, de maladies notamment liées aux modes de vie ; les difficultés relationnelles se multiplient (séparation, enfants placés dans des familles d'accueils) ; on constate une recrudescence de violences (à l'école, au travail, en famille) et d'intolérance (racisme, religieuse) ; sans oublier les nombreux clivages qui mènent à toujours plus de guerres et de manipulations pour le pouvoir et la cupidité ; à tout cela s'ajoute une crise écologique (épuisement des matières premières et des ressources alimentaires, la déforestation, les pollutions environnementales, les perturbations écologiques et les crises sanitaires). Précédemment je vous ai parlé de ce qui forme un *samskara*, j'ai évoqué que ces conditionnements ont un impact sur nous. Il y a un impact émotionnel et psychologique bien sûr mais aussi sur la posture et l'énergétique, et notre santé résulte de cela. Nous sommes un ensemble, un tout ! En interaction avec les autres mais aussi avec la nature, chacun des conditionnements de l'un entraînent des répercussions sur les autres et sur ce qui l'entoure.

### <sup>(XXI)</sup> 1) Les impacts directs

Dans son livre *La posture juste*, Thierry Janssen explique que nos déséquilibres prennent racine dans les comportements<sup>26</sup> névrotiques de notre ego, nos peurs, nos blessures et qu'ils ont une incidence sur notre posture psychologique, corporelle et spirituelle. Pour imaginer cela il se base sur la grille de<sup>27</sup> lecture morphopsychologique établie par le psychiatre Wilhelm Reich, et ses disciples John Pierrakos et Alexander Lowen qui ont développés<sup>28</sup> l'analyse bioénergétique. Janssen reprend donc l'analyse de Reich qui explique que notre corps est mis en mouvement grâce à l'énergie qui circule en nous, et que cette énergie née de nos pensées, de nos croyances est mise en circulation grâce aux<sup>29</sup> émotions en vue d'une réaction. Face aux émotions désagréables (frustration, peur, stress) notre corps ressent de l'inconfort ou de la douleur. Le mécanisme de défense du corps pour réduire cette sensation d'inconfort ou de douleur passe par des contractions musculo-tendineuses. Ces contractions entraînent une contention de l'émotion, une inhibition de certains mouvements et, par conséquent, un changement de la posture corporelle. Reich a montré qu'en cas de persistance ou de répétition de la frustration, de la peur ou du stress, le changement de la posture corporelle a tendance à s'installer et, à la longue, à entraîner une modification de la structure du corps. De plus, Janssen met en parallèle l'analyse bioénergétique avec<sup>30</sup> l'ayurveda. Il mentionne le rapprochement qu'ont fait ces fondateurs de l'analyse bioénergétique entre les sept diaphragmes musculo-tendineux identifiés dans leurs recherches et l'emplacement des sept *chakras*, déterminé en ayurveda. Il y a

---

<sup>26</sup> **Névrotique** : Janssen détermine la névrose comme la répétition d'un traumatisme à l'origine d'un comportement apparu dans l'enfance, alors que ce comportement était destiné à éviter le traumatisme.

<sup>27</sup> **Grille de lecture morphopsychologique** : permet d'identifier les peurs, les défenses névrotiques d'un individu rien qu'en constatant les mouvements énergétiques, les changements de postures et les éventuelles modifications de structure de son corps.

<sup>28</sup> **Analyse bioénergétique** : remet l'énergie vitale en circulation. Agit sur le corps, court-circuite le mental et intervient directement au niveau du cerveau reptilien, là où sont mis en place les conditionnements névrotiques destinés à éviter l'inconfort, la frustration, la douleur et la peur. L'énergie libérée au cours de cette thérapie réinforme le mental du patient et, ce faisant, change ses croyances et motive d'autres comportements, plus conscientisés, moins automatiques et moins névrotiques.

<sup>29</sup> **Emotion** : vient du latin *emovere*, qui signifie « mettre en mouvement ».

<sup>30</sup> **Ayurveda** : science de la vie née en Inde (ayur : « vie », et veda : « connaissance), l'ayurveda constitue l'une des plus anciennes médecines. Elle identifie trois énergies fondamentales (les doshas : kapha, pitta, vata) dont la combinaison engendre une personnalité et une structure corporelle bien précise. Un régime alimentaire et un mode de vie spécifique sont alors recommandés pour chaque type morphopsychologique afin de favoriser une bonne santé psychique et physique.

une correspondance exacte des emplacements. Pour comprendre comment une émotion peut avoir une incidence sur notre morphologie, rappelons que la matière, l'énergie et l'information ne font qu'un.

« *L'énergie informe la matière, elle la déforme et lui donne forme.* »

Sans cesse au cours de notre développement nous sommes soumis aux stimuli extérieurs qui résonnent en nous et suscite des émotions. Dans un mental agité et identifié à l'Égo, nous réagissons face aux événements en fonction de nos émotions. Ces émotions influent sur l'énergie qui nous traverse et modèle nos comportements, notre personnalité, et notre posture. Plus on vit une émotion, plus elle nous configure. Les sentiments de peur et de souffrance non conscientisés engendrent des comportements névrotiques qui se traduisent dans différents domaines de notre vie quotidienne (sexualité, rapport à l'argent, au temps et à la nourriture). L'analyse bioénergétique identifie cinq mouvements énergétiques qui correspondent aux cinq types de névroses qui concerne tous les êtres humains. Ces cinq mouvements sont la schizoïdie, l'oralité, le masochisme, la psychopathie, la rigidité : (*cf annexe 6*)

- ॐ **La schizoïdie** : l'énergie quitte le corps en suivant un mouvement d'évitement, de fuite. Le corps est comme déshabité, le regard est rêveur ou fuyant, la silhouette a un aspect élancé, les membres inférieurs sont fins et peu ancrés. Cela correspond à la fermeture du *chakra* racine.
- ॐ **L'oralité** : un vide d'énergie se fait sentir au niveau de l'estomac, qui correspond au *chakra* du plexus solaire. Un mouvement centripète tente de remplir ce vide en pompant de l'énergie de l'extérieur. Le corps est comme effondré, la poitrine est creusée, les épaules sont tombantes et peu développées, les bras ballants et sans tonus, le regard est en demande.
- ॐ **Le masochisme** : l'énergie est contenue dans un corps fermé et inerte, le regard est souffrant et en retenue, dissimulant une grande colère en rapport avec des besoins non exprimés et donc non respectés, les épaules sont hautes et épaisses, les mâchoires sont serrées, le cou est court et rentré. Cela correspond à la fermeture du *chakra* de la gorge, lieu de l'expression des limites et des besoins.
- ॐ **La psychopathie** : l'énergie est concentrée dans le haut du corps et projetée en dehors de celui-ci dans un mouvement décentré et destiné à exercer un contrôle sur l'extérieur, cela entraîne une perte d'ancrage et la fermeté de la poitrine au niveau du *chakra* du cœur. Le regard est perçant, tantôt séducteur, tantôt agressif et dominant.
- ॐ **La rigidité** : l'énergie est figée dans une raideur musculaire qui empêche l'expression des émotions, le regard est froid et la poitrine est serrée, trahissant également une fermeture du *chakra* du cœur.

Rappelons-le, nous avons en chacun de nous ces traits de caractère, à des degrés plus ou moins différents selon la personne et le trait de caractère. En observant chacun de ces cinq points, on peut voir qu'il y a un lien entre l'énergétique, l'émotionnel et le physique. Pour une meilleure compréhension, je vais développer l'exemple du trait de caractère psychopathe.

Pour une grande majorité, nous nous représentons la psychopathie par ce que nous connaissons, c'est-à-dire cette pathologie qui caractérise les tueurs en série. Si l'on se réfère à son étymologie « psychopathie » vient du grec *psyche* : « âme » / *pathos* : « souffrance ». Comme nous l'avons vu plus tôt, la souffrance est liée à la condition humaine, chacun de nous possède une part de psychopathie. La psychopathie provient d'une profonde blessure narcissique causée par des messages ambigus et contradictoires entendus dans l'enfance, ce qui engendre un besoin de se rassurer en séduisant, en essayant de convaincre, en manipulant, en contrôlant et en dominant. La psychopathie se fonde sur une peur, celle de perdre le contrôle, cette peur naît très tôt au cours de notre développement. Dès le premier âge nous sommes capables de mesurer l'impact de nos émotions sur notre environnement. L'aptitude à la séduction et à la domination serait innée, le

nourrisson pour satisfaire ses besoins et désirs primaires usent tantôt de séduction (sourires, babilllements, câlins), tantôt de manifestations de colère (crie, tape) – il s'agit là d'un comportement spontané qui se développe à mesure que le mental de l'enfant devient capable d'analyser les situations. La représentation qu'un enfant a des adultes s'apparente à des dieux, tout-puissants, justes. L'incohérence que l'enfant détecte dans le comportement et discours des adultes le fait douter de sa valeur, de son identité. Il se rejette la faute puisqu'un adulte est juste et tout-puissant, c'est ainsi qu'il perd l'estime qu'il a de lui-même. Il n'est plus certain de mériter l'amour de son entourage et utilise son aptitude à la séduction pour obtenir une revalorisation dans le regard des autres. Cependant l'image que l'enfant a de l'adulte évolue en même temps que ses capacités d'analyses se développent. Il finit par interpréter les contradictions des adultes comme de la trahison ou de la manipulation. Il perd confiance en l'autre et ferme son cœur, cela génère un profond sentiment d'insécurité. Le mental affecté par cette souffrance, cette peur va modifier l'image qu'il conçoit des autres. L'émotion qu'il ressent va le pousser à adopter des capacités et comportements qui ont pour but de se rassurer et de garder le contrôle : manipulation, mensonge, séduction, trahison. Pourtant ce comportement tour à tour de séduction et d'agression génère chez autrui de la méfiance et de la répulsion ce qui renforce la souffrance de la personne psychopathe, il devient alors de plus en plus caricatural et pathétique. Toutefois, le psychopathe contient en lui le germe de qualités plus valorisantes : l'audace, le courage lorsque son cœur s'ouvre aux autres, l'empathie quand elle sert autrui. Nous voyons ici le cheminement d'un comportement qui s'installe et devient une habitude sur le plan émotionnel et psychologique.

Le mouvement énergétique d'un comportement psychopathe se traduit par la fermeture du *chakra* racine ce qui impacte une perte de l'ancrage dans la réalité du présent, la fermeture du *chakra* du cœur, et une ouverture du 3<sup>ème</sup> œil (*ajna chakra*) avec une activation importante du mental. L'individu dont le mental est sans cesse alimenté risque de vivre en dehors de la réalité. La perte d'ancrage est accentuée par un décentrage dû à une projection de l'énergie vers l'avant, vers l'environnement. Cela s'accompagne de projections mentales sur l'extérieur ce qui alimente une paranoïa. C'est ainsi que la part psychopathe de notre personnalité justifie sa méfiance et son manque de confiance à l'égard des autres et de tout ce qui est. Physiquement, le corps est typiquement gonflé en haut et penché vers l'avant. Les jambes sont fines, les hanches sont étroites, le torse est dilaté et taillé en V, la poitrine est proéminente. Une posture invasive et dominante mais un ancrage faible. En ressort une volonté d'impressionner, de dominer mais à la fois une profonde insécurité et un besoin d'être rassuré. Les yeux sont perçants, le regard est séducteur mais peut devenir agressif et terrifiant en une fraction de seconde. Cela ressemble au physique des héros sauveurs de l'humanité tels Superman, Wonder Woman. C'est l'idéal esthétique exprimé dans l'art des grands empires et des dictatures (l'homme aryen par exemple). (*cf annexe 7*)

Les corps subtils et le corps physique s'ajustent en conséquence de ces conditionnements, notre posture s'ajuste. L'impact sur la santé est considérable, Janssen assimile l'agressivité psychopathe à l'hostilité de la personnalité de type A. Il s'agit d'un type de personnalité identifié dans les années 50 par les cardiologues Meyer Friedman et Ray Rosenman comme étant un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires. En effet, le besoin de contrôle d'une personne psychopathe est si grande que l'état de stress est élevé et permanent ce qui entraîne tout un mécanisme dans l'organisme altérant le bon fonctionnement du système circulatoire et cardiaque.

Caroline Myss décrit elle aussi dans son livre, *Anatomie de l'esprit*, les impacts des conditionnements sur nos différents corps. Dans ce livre, Caroline Myss explique explicitement le fonctionnement des *chakras*, elle y fait le lien entre nos symptômes, nos maladies, le déséquilibre de notre système énergétique et notre histoire. Pour étayer cela, elle cite de nombreux exemples de personnes qu'elle a rencontrées et aidées à comprendre d'où venaient leurs problèmes, leurs souffrances et comment s'en libérer ou l'accepter. Je retiendrais cet exemple : Tony, un homme de trente-deux ans qui avec sa famille a immigré aux États-Unis quand il avait cinq. Pour aider ses parents à subvenir à leurs besoins, il trouva un petit emploi à l'âge de huit. Sa famille lui témoigna reconnaissance et fierté. Tony travailla dans cette boutique jusqu'à l'âge de treize, années pendant lesquelles il subit des agressions sexuelles par son employeur, tous les soirs il devait téléphoner à

son agresseur pour lui assurer que c'était « leur secret ». L'équilibre psychologique de Tony se fragilisa, cela s'intensifia quand il en parla à sa mère qui lui intima de se taire car ils avaient trop besoin de cet argent. Même lorsqu'il eut le courage de briser cette emprise qu'avait sur lui son employeur, l'expérience fut si traumatisante qu'elle conditionna sa vie. Échec scolaire, alcoolisme, violences, troubles à l'ordre public, impossibilité de rester dans la même entreprise. Il était rempli de colère, de honte, de peurs, paranoïaque, il éprouvait un sentiment de trahison envers sa famille qui ne l'avait pas protégé et qui à cause de son comportement actuel le méprisait. Son regard et sa posture physique reflétait son traumatisme. Puis fortuitement, il rencontra Caroline Myss, à qui il a pu se confier. À la suite de plusieurs échanges, il entreprit une cure de désintoxication et s'engagea sur la voie de la prière. Après une année, la colère qu'il éprouvait se dissipa, il pardonna à sa famille et établit de nouvelles relations avec eux. Il créa son entreprise qui prospéra. Les membres de sa famille parlaient de lui avec fierté à présent. En prenant conscience que son attachement à cet événement de sa vie l'avait amené à des habitudes et des comportements malsains, néfastes il put agir pour améliorer sa condition et son bien-être.

Il faut appréhender les impacts des conditionnements de façon holistique, et comprendre que les répercussions sont aussi bien mentales que physiques, émotionnelles et énergétiques. Par extension, puisque nous vivons en communauté, il y a aussi des impacts indirects.

## **2) Les impacts indirects**

*« La façon dont les gens vous traitent est leur karma, la façon dont vous réagissez est le vôtre » - Wayne Dyer*

Les conditionnements qui nous gouvernent font écho sur ce qui nous entoure. Par ricochet, notre environnement familial, social, économique, politique et écologique sont impactés par nos actes.

Prenons l'exemple d'Adolf Hitler qui était convaincu de l'existence de races supérieures et a diffusé largement cette croyance. Ce postulat a pris forme concrète dans l'esprit de bons nombres de personnes ; ils se sont appropriés cette idée, qui est devenue un mécanisme fondamental, automatique. Les conséquences de leurs actions / inactions résultant de cette croyance adoptée, ont mené à des exactions, des morts par millions, une déshumanisation. Cette histoire et ses conséquences, nous la connaissons, nous l'avons apprise par nos aînés. Dans un désir collectif et conscient de ne plus revivre cela, ils ont entrepris de le partager, de le transmettre, d'en faire une part inhérente à notre mémoire.

Cependant les personnes ayant vécu la grande guerre transmettent inconsciemment bien plus que cela. On a tous en tête l'image de ces grand-mères qui cuisinent en abondance, qui ont toujours un biscuit, un sandwich à nous proposer et qui insistent à ce qu'on mange car « tu n'as que la peau sur les os ». On peut envisager la transformation inconsciente de ces personnes, le cheminement qui les ont amenés à ce besoin irrépressible de ne jamais manquer de rien. Les restrictions alimentaires pendant l'occupation ont profondément marqué les mémoires et les comportements face à la nourriture. Sans oublier la propagande du gouvernement de Vichy qui imposa sa vision de la femme « nouvelle », épouse et mère, saine et naturelle. Les femmes sont plus que jamais chargées de l'entretien et de la bonne marche du foyer.

Manifestement la peur est le sentiment le plus persistant de cette guerre, il se transmet de génération en génération et influence nos choix, nos pensées, nos comportements. Depuis l'enfance on nous parle de toutes les horreurs qui ont été commises à cette période (les camps, l'occupation, la famine, les morts, ...) que ce soit à l'école, à la télévision, dans des repas de famille. Je me souviens lorsque que j'étais à l'école primaire, nous avions eu le choix entre des cours d'anglais ou d'allemand et nous n'étions que deux à avoir fait le choix de l'allemand. Ce qui a motivé ce choix à l'époque découle d'un conditionnement, de cette peur qui m'a été inculquée. Je me rappelle avoir pensé que si nous étions à nouveau envahis par les Allemands je pourrais me confondre parmi eux en parlant leur langue et ainsi je ne serais pas arrêtée.

<sup>(XXII)</sup>La seconde guerre mondiale, comme d'autres avant elle, a obligé l'être humain à s'adapter et changer ses habitudes pour survivre. L'agriculture, l'industrie, la production alimentaire, la médecine il y eut de profondes transformations. Afin de palier à la pénurie de certaines denrées la population a dû adopter la production des *ersatz*, ce qui désigne les produits de remplacements (produits alimentaires, textiles ou carburants de remplacements et de synthèse pour les automobiles). De cette ère de produits de substitution découle une transformation du mode de vie, telles l'irruption des textiles artificiels dans l'habillement qui remplace les produits venant des colonies (coton, laine, lin...), l'utilisation de l'huile de tournesol ou de colza dans l'alimentation, le mercurochrome qui remplaça la teinture d'iode. Ou encore la culture des betteraves sucrières et de topinambours, afin de produire plus d'alcool pour les combustibles automobiles, qui bouscula les habitudes agricoles (moins de terres cultivables pour les céréales).

Prenons en compte aussi l'impact écologique de cette guerre, les industries florissantes pour construire toujours plus d'armes, de navires et chars de guerre qui pour un nombre incommensurable ont fini au fond des océans ou enfoui sous terre. Depuis toutes ces années des munitions, des mines, des épaves polluent cette planète et attendent d'être découvertes.

Finalement, malgré une vision réductrice de cette catastrophe mondiale, je dirais que par ricochet tout cela découle d'un homme qui a conditionné tout un peuple.

Une autre période plus récente a eu un impact mondial considérable : l'épidémie du covid 19. L'économie de nombreux pays fut mise à mal pour l'achat de stocks des EPI et des vaccins, sans compter les périodes de confinements pendant lesquelles la quasi-totalité des activités professionnelles et sociales ont cessées. D'ailleurs le contrecoup ne fut pas seulement économique, le traumatisme se ressent : les morts, les faillites, l'inactivité, l'isolement. De nouvelles habitudes se sont alors mises en place pour satisfaire ce besoin fondamental d'interaction mais aussi pour continuer d'assurer un service aux personnes vulnérables, ayant besoin d'aide médicale ou d'assistance. Des barrières sont tombées tandis que d'autres se sont érigées : mû par un sentiment altruiste, une entraide a vu le jour (aller chercher les courses pour les voisins, aide aux devoirs par visioconférence, ...) alors que d'autres envahit par la peur se sont blindés, (sur)protégés (pas de droits de visite dans les maternités, installation de plexiglass aux caisses, masques, gants, tests, refus de soins aux personnes ayant des symptômes évocateurs du virus, ...). Ces exemples ne sont qu'une infime partie des retentissements de cette crise, des changements opérés pendant et après cette période.

### **III) Repérer et nettoyer les samskaras**

Qu'ils soient hérités, transmis ou le résultat d'un traumatisme nos conditionnements ont un impact sur nous et ce qui nous entoure. Malgré les nombreuses crises individuelles et collectives qui en émanent nous pouvons décider d'adopter un point de vue positif. On peut voir l'opportunité de s'interroger sur les causes de ces conditionnements, agir pour opérer les modifications nécessaires afin d'éviter de perpétuer un cercle vicieux néfaste pour notre santé, notre équilibre et par conséquent mettre en place un cercle vertueux qui nous permettra de lever le voile de l'illusion et découvrir le véritable Soi.

#### **<sup>(XXIII)</sup> 1) Pourquoi s'en libérer : De la Libération à l'Éveil**

*« Et si la véritable exploration que devait faire l'être humain sur cette planète était de visiter les profondeurs de son âme, celles de son être intérieur aux capacités infinies ? » - Le grand livre de Ho'oponopono.*

Le sens de la vie pour chaque être vivant est de vivre plus longtemps, d'améliorer sa condition de vie, de se reproduire et d'évoluer. Il en va de même pour l'être humain dont les quatre buts dans la vie sont la survie, le plaisir, le devoir et la libération. Selon la philosophie indienne, l'être humain n'a pas fini son évolution, c'est pourquoi l'âme transmigre d'une vie à une autre puisque seule la vie humaine permet de réaliser des expériences, de changer, d'avancer, d'évoluer. Cependant ces expériences que nous réalisons créées du

*karma*, du bon et du mauvais, et laissent en nous des empreintes qui progressivement obscurcissent qui nous sommes vraiment (comme des nuages cachant le soleil).

« Qui suis-je ? », nombreux sont ceux à s'être posé cette question, combien en ont trouvé la réponse ? Constamment nous portons des masques que l'on change en fonctions de la situation, des personnes avec qui on interagit. On ment sur qui nous sommes réellement, parce qu'on a peur, parce qu'on a honte, parce qu'on veut plaire ou peut-être parce que nous ne savons pas qui nous sommes vraiment.

Nous vivons dans une illusion et notre égo maintient cette illusion, laissant notre Soi bien caché sous un amas de nuages, d'empreintes, d'identifications, en laissant dans l'ombre ce qu'il ne veut pas voir et ce dont il n'a pas conscience. Sous le contrôle de l'égo nous nous identifions à nos pensées, émotions, souvenirs, imagination, peurs, désirs, et pulsions qui s'extériorisent à travers les sens. Tout cela entraîne des agitations et des souffrances qui perturbent le calme, la paix de l'esprit. Dans un vacarme permanent émanant du mental nous ne pouvons entendre la voix de l'âme. Quand nous nous identifions à l'égo, il prend toute la place, il croit être le chef d'orchestre, il a une opinion sur tout et c'est pour cela que nous sommes dans l'incapacité d'accepter ce qui est. Il veut toujours avoir raison même s'il lui faut contredire ce qu'il affirmait au préalable. Sans même nous en rendre compte nous vivons une vie de servitude, assujettis aux contraintes du mental, nous ne pouvons que penser en termes de nom, de forme, de temps et d'espace, on s'installe sur le plan de conscience individuel assimilé au « je suis le corps ». Nous pensons que nos problèmes proviennent de l'extérieur (les autres, les maladies, les catastrophes naturelles, les guerres, les faillites, ...), mais cette idée que la cause de nos tourments est extérieure n'est qu'un mensonge. Nous sommes seul responsable de nos afflictions : notre imagination, nos attentes, nos souvenirs, nos désirs, nos sentiments, nos humeurs, nos émotions, nos pensées, nos envies, notre état mental influencent notre jugement, obscurcit notre vision et notre compréhension qui sont alors limitées, subjectives, erronées. Il est important de comprendre que nous créons notre condition, que sans la lumière de notre conscience, nous sommes prisonniers de l'égo et construisons inconsciemment des schémas de pensées, des comportements qui conditionnent des vies d'ignorance, de souffrances.

« *Nous sommes ce que nous croyons* »

Apprenons à nous connaître vraiment, plongeons dans une introspection profonde, avec honnêteté, franchise, dans une perception claire. Ce que nous y apprendrons, nous permettra de nous comprendre en profondeur et nous apportera des solutions à nos problèmes, les solutions sont à l'intérieur. Bien des gens ne prennent pas le temps de s'intérioriser, soit qu'ils n'y pensent pas, ou soit qu'ils en ont peur. Pourtant partir à la découverte de soi, faire un grand nettoyage intérieur est nécessaire. Un esprit encombré et non éclairé empêche la pensée positive, la paix, la joie, l'énergie ne circule pas, il en résulte fatigue, stress, dépression, maladies. Nous sommes responsables de notre chaos autant que de notre équilibre et nous avons le choix de nous soustraire à cette emprise du mental, de nous déprogrammer, de dissoudre nos conditionnements afin de se libérer des empreintes, de retrouver son libre arbitre et de mettre en lumière sa véritable nature.

« *Connais-toi toi-même. Enquête, découvre, connais-toi et sois libre* »

Il existe plusieurs niveaux de connaissance de soi, afin de perdurer sur le chemin d'évolution il est préférable de commencer par le niveau où l'on se trouve maintenant. Ce n'est qu'une fois une base solide établie que l'on peut explorer de plus hauts niveaux de connaissance de soi pour dans sa finalité s'établir dans la réalisation et ainsi atteindre *moksha* (la libération). C'est dans cette dernière étape que l'on se libère du cycle perpétuel de renaissances : la roue de *samsâra*.

Quelle est donc cette réalisation ? La réalisation est le phénomène de prendre réellement conscience de ce que nous sommes, pas juste en avoir connaissance, ou le comprendre mais en faire l'expérience. La vérité

c'est que nous ne sommes ni le mental, ni le corps. Qu'on l'appelle la Vie, Conscience universelle, Être absolu, Esprit, Dieu, Brahman, ... il existe quelque chose : une force subtile, non-manifestée, infinie, au-delà de notre compréhension présente partout et en toute chose. Nous sommes la manifestation grossière de cette force, comme le décrit <sup>31</sup>Swami Chidananda : « Ce corps est le réceptacle de l'Esprit, qui est sa réalité intérieure la plus subtile, et l'Esprit est un joyau à l'intérieur de ce corps : un joyau dans son écrin. Ce n'est pas l'écrin qui donne son prix à la pièce d'orfèvrerie. C'est le joyau qui donne son importance à l'écrin. ».

Ce qu'il faut comprendre c'est que le concept de pluralité n'est qu'une illusion, nous sommes tous une même conscience qui se manifeste dans différents réceptacles. De grands sages qui ont pu faire l'expérience de l'absolu ont déclaré « en vérité le brahman est, l'univers est illusion, le soi individuel est le brahman même, sans différence ». Swami Chidananda l'explique ainsi : « Si vous prenez un récipient et que vous allez le remplir de l'eau du Gange, l'eau à l'intérieur ne ressemble plus au Gange : elle ne coule pas, les bateaux ne peuvent y naviguer, vous ne pouvez vous y baigner. Mais un philosophe mettra quiconque au défi de nier la vérité que l'eau enfermée dans le récipient est en tous points semblable dans son essence à l'eau qui coule sous la forme du fleuve qui est le Gange. Elles sont identiques sous tous leurs aspects et la science peut le prouver. C'est le Gange seul qui coule et c'est le Gange seul qui est dans le récipient, mais un Gange avec des limitations ajoutées, des facteurs limitatifs. Pour être un Gange conditionné, ce n'en est pas moins le Gange ». Puis l'eau dans le récipient que l'on vide dans le Gange est à nouveau dans sa forme initiale, absolue, sans conditionnements, sans limitations. Cette allégorie exprime parfaitement ce qu'énonce les textes védantiques, c'est-à-dire qu'en chaque individu habite une conscience commune, le Soi absolu, une essence lumineuse qui existe par elle-même. C'est cela que veut dire « le soi individuel est le brahman même, sans différence ». Les enseignements des textes védantiques prônent l'importance de transcender le sentiment d'individualité, la croyance en « moi », « le mien », pour se confondre dans l'unité.

N'avez-vous jamais senti sa présence ? L'intuition, une force qui nous éclaire, une force qui nous aide à aller de l'avant, un signe, une circonstance favorable qui se manifeste comme par magie, quelque chose qui arrive à point nommé. Plus on y est sensible et plus on peut sentir le subtil. Une pratique en cognition, constante et prolongée du Yoga, permet de développer notre faculté de ressentir le subtil. Le Yoga met à disposition de nombreux outils dont la détente du corps physique, la respiration et la concentration sans force qui permettent d'atteindre l'état de suspension absolue de tous les *vrittis* et de nous établir dans la <sup>32</sup>paix intérieure. C'est dans cet état que notre vraie nature nous est révélée, telle est la finalité de la pratique du Yoga : unir le soi limité et transmigant (*Purusha*) avec le Soi infini et immuable (*Brahman*) pour se libérer de l'illusion et du cycle de réincarnation.

## <sup>(XXIV)</sup> 2) Quels sont les moyens pour repérer et nettoyer ses samskaras ?

*« Il faut veiller avec soin aux habitudes que l'on crée car tout ce qui s'est passé il y a longtemps peut avoir encore de l'effet aujourd'hui » - Agnès Bulté*

Le meilleur moyen de nettoyer ses samskaras est d'apprendre à se connaître, ce travail nécessite un véritable investissement. La première étape de ce nettoyage consiste en une prise de conscience, il s'agit d'une étape primordiale pour initier le changement ; s'apercevoir que nous agissons, nous évoluons sur la base de schémas automatiques dictés par le mental et ses attentes. Afin de prendre conscience de nos mécanismes, de nos conditionnements, il est nécessaire de procéder à un travail d'introspection, avec sincérité et sans jugements. Trouver l'intériorité demande une écoute, une attention entière de ce qui se passe en nous dans l'instant présent. En Hatha Yoga, cet exercice est appelé *prathyahara*, cela consiste à être à l'écoute des ressentis subtils, d'accueillir sans jugements et avec un certain recul nos pensées, idées, images,

---

<sup>31</sup> **Swami Chidananda Sarasvati**: Né en 1916 en Inde, il était un sage, un enseignant spirituel de renommée mondiale. Il consacra sa vie au service, à l'amour, à la méditation et la réalisation. Il succéda à la présidence de la Divine Life Society à Rishikesh, fondée par son maître spirituel Swami Sivananda.

<sup>32</sup> **Paix intérieure** : même au cœur des pires difficultés, elle est imperturbable, vérité, joie indestructible, béatitude.

ressentis physiques ou émotionnels. À partir de cette prise de conscience, avec volonté et rigueur, on peut mettre en place des outils pour ajuster son comportement. Le but n'étant pas de déconstruire les enseignements issus de notre éducation, mais d'apprendre à discerner ce qui est à l'origine du conditionnement ce qui permet d'effectuer de nouveaux choix plus favorables et authentiques. Ce n'est pas un exercice facile car le mental est tenace, identifié à notre caractère et nos comportements il vit dans la peur de ne plus exister. Ce qui explique pourquoi nous sommes si peu enclins à nous remettre en question, à accepter ce qui est, ainsi qu'à opérer les changements nécessaires pour être juste par rapport à la situation. Cette introspection en pleine conscience est propice à l'étude de soi, que l'on appelle en Yoga : *svadhyaya*. Ce principe, dans son contexte traditionnel, désigne l'étude des textes sacrés du Veda dont l'objectif est d'apprendre à se connaître, de comprendre notre mode de fonctionnement et son origine. L'étude des textes sacrés permet l'inspiration, de dissiper les incompréhensions, de nourrir la réflexion, et d'éclairer nos expériences. Dans la pratique, être à l'écoute, porter son attention vers soi, observer, analyser et se questionner, permet de repérer ses *samskaras* et peut-être même de les comprendre, d'en trouver l'origine. Une fois que l'on a repéré des *samskaras* négatifs on peut mettre en place des outils pour les remplacer par du positif, cultiver la bonne attitude face à une pensée négative afin que le positif s'inscrive au plus profond de notre ADN. On peut utiliser le *sankalpa*, il s'agit d'une intention, une formulation courte et positive que l'on se répète dès que l'on aperçoit à l'œuvre le conditionnement.<sup>33</sup> Swami Sivananda Sarasvati rappelle que : « lorsque vous semez une pensée, vous récoltez une action ; quand vous semez une action, vous récoltez une habitude ; quand vous semez une habitude, vous récoltez un caractère ; et enfin lorsque vous semez un caractère, vous récoltez un destin. » La graine d'intention oriente notre devenir, il est illusoire de penser vivre sans habitudes mais il est possible de vivre de bonnes habitudes, faites-en votre intention. Cependant les *samskaras* sont tenaces, ils refont surface à la moindre faiblesse ou manque d'attention, il faut faire preuve de ferveur pour que la modification soit physique, mentale et émotionnelle. Même en étant conscient du préjudice que peut causer un comportement, notre mental aime rester dans sa zone de confort, garder ses habitudes. Sans une discipline ferme, les efforts menés pour nettoyer les *samskaras* négatifs seraient vains. Pour maintenir cette discipline, il faut une réserve d'énergie (*tapas*) qui alimentera votre *sankalpa*. *Tapas* se nourrit de pensées et d'émotions positives ; pour remplir notre réserve de *tapas* il faut s'abreuver quotidiennement d'ondes positives en faisant quelque chose qui vous remplit de joie, de satisfaction, d'amour comme rire avec votre enfant, regarder le lever du soleil en écoutant la nature, boire une boisson chaude au coin du feu, danser, laisser libre cours à votre créativité, méditer... Pour canaliser son énergie et éviter de le brûler, il faut savoir allier *tapas* avec *shani*, cet outil aide au lâcher prise, il permet de prendre le temps pour la réflexion de l'action, de savoir si notre action est juste, mais aussi de ressentir la satisfaction des actes réalisés. Ralentir, réfléchir avant de poser un geste, observer ses pensées sans nécessairement passer à l'acte : voilà ce que signifie *shani*. Le ralentissement nous aide à prendre la distance nécessaire pour éviter les réactions impulsives, on peut observer le mécanisme avant qu'il n'agisse. Il s'agit là d'un outil précieux sachant que toute réaction impulsive renforce les *samskaras*.<sup>(XXV)</sup> Agir consciemment crée du *karma* positif ; agir sous l'influence de ses émotions crée du *karma* négatif ; agir libre d'attachement, de désir de possession, en prenant conscience que l'onde qui porte l'action vient de plus loin que soi et se déploie au-delà de soi, ne crée pas de *karma*. *Shani* nous permet d'être dans l'instant présent et de se détacher de ses émotions afin d'être plus juste, agir sans s'attacher aux fruits de l'acte mais parce que c'est ce que demande la situation. Cet intervalle de temps entre la situation et l'action, permet de percevoir la force qui agit pour nous et ainsi de lâcher prise, laisser faire. L'idée serait de changer sa relation à l'action, d'agir sans être agissant. Quand il n'y a plus d'acte, il n'y a plus de sources d'empreintes, on peut alors simplement être.

« Dans la méditation, « faire » et « être » sont si différents ! on tente de méditer, on « fait » de la méditation, mais le jour où la méditation émane de soi, où elle « est », quel autre monde... » - Mâ Ananda Moyi

<sup>33</sup> **Swami Sivananda sarasvati** : Né en 1887 en Inde, il était l'un des grands maîtres spirituel hindou, enseignant du yoga et du Vedanta. Il consacra sa vie au service des autres. Il fut le fondateur de l'ashram « Divine Life Society » à Rishikesh, dans lequel il enseigna le Yoga et forma de nombreux disciples.

Dans la vie comme sur le tapis la régularité, la sincérité et la pleine conscience sont nécessaires afin de dissoudre les conditionnements mentaux et de générer un état sattvique. On a tendance à laisser ses conditionnements dicter nos faits et gestes alors que vivre dans un état sattvique (harmonie) permet de briser les fondations sur lesquelles reposent les samskaras et ainsi faire l'expérience de la joie, de l'unité, de distinguer le réel de l'irréel. C'est avec le temps et une pratique régulière, qu'on développe cette capacité à se retirer du chemin intelligemment, à se remettre en question, à se poser les bonnes questions et non s'apitoyer sur les événements ; il s'agit de *vidya* : la compréhension de nos connaissances. *Vidya* va infuser jusqu'à des niveaux plus profonds et plus subtils, il n'agit pas seulement sur le corps physique. On acquiert alors une clairvoyance, une perspicacité qui graduellement nous mène à de plus vastes compréhensions de soi-même, des autres, du monde, de la vie, ce qui nous permet de pardonner, de comprendre et d'aider les autres spontanément. De ces compréhensions découlent la quiétude, la paix et l'amour. En d'autres termes, cet outil nous aide à cultiver un comportement éthique, positif ce qui dissout les *kleshas* et transforme les *samskaras* négatifs en positifs.

Vivre dans l'harmonie est synonyme de spontanéité, de joie, c'est l'essence même de notre conscience. Toutefois, l'harmonie ne dissout pas la peur, quand la mauvaise habitude dure depuis longtemps, on peut craindre de ne plus être soi, alors pour éviter de s'enfermer dans une prison de peurs il ne faut pas hésiter à casser ses rituels, il faut oser. On acquiert une certaine force, une confiance en soi grâce à *vidya*. Avec cette force on peut ajouter un nouvel outil qui va nous aider à nous confronter à quelque chose d'inconfortable, à sortir de sa zone de confort : *abhaya* (l'intrépidité, l'absence de peurs). Cet outil nous aide à affronter l'inconnu sans craintes et de ce fait élargir notre zone d'apprentissage. *Abhaya* c'est oser vivre l'expérience, tenter de trouver du nouveau dans le vieux, essayer une nouvelle manière de faire, de voir, de penser, tenter quelque chose que nous avons toujours eu peur de faire (changer de coupe de cheveux, demander pardon, s'essayer à une spécialité culinaire différente, adopter un autre point de vue, ...). Dans cet élan, on peut créer un nouveau *sankalpa* qui serait différent du premier. Celui-ci ne doit pas être le résultat du mental mais la réponse de notre être profond, cet outil s'appelle *darshana* (la vision). Pour cela, il est possible de mettre en place divers outils comme un <sup>34</sup>vision board ou pratiquer le <sup>35</sup>Raja Yoga (notamment des postures d'abandon comme le *savasana*, la respiration tout en restant attentif à l'instant de pause à la fin de l'expiration, et la méditation). Les postures et la respiration permettent un état de détente et de concentration sans force qui calme le mental ce qui induit l'état méditatif.

« Rassemblez toutes les pensées de l'extérieur en une seule à l'intérieur » - Ingrid Rembotte

Plus on pratique et plus on a la possibilité de ressentir ce calme et même de s'en imprégner. C'est à partir de ce calme que l'on peut agir et non réagir, et ainsi créer une nouvelle manière de fonctionner. En effet notre système mémorise, l'objectif serait de donner de bons exemples à mémoriser pour qu'il aille dans ce sens.

« Méditons pour donner de bonnes habitudes, un samskara de paix » - Sylvie Dalouche.

Ces outils sont une aide pour trouver l'harmonie, réduire la souffrance mais ce n'est pas pour autant que l'on évitera les moments difficiles. En effet, je le répète, les vieilles habitudes sont tenaces et dans des moments d'inattention, de stress, de fatigue, elles refont surface ; c'est pourquoi il faut rester vigilant, appliquer *Abhyasa* (pratique assidue). Si l'on veut comprendre qui nous sommes, entretenir la bonne santé

---

<sup>34</sup> **Vision board** : Il s'agit d'un outil de développement personnel, réalisé à partir de collage d'images, photos, dessins, phrases et tout autre élément qui nous inspirent. Il consiste à se représenter les objectifs que l'on souhaite atteindre, ce tableau de visualisation procure la motivation et la confiance nécessaire pour agir dans le temps et réaliser son projet.

<sup>35</sup> **Raja Yoga** : Yoga de la méditation, il est l'une des 4 voies du Yoga selon Patanjali. Autrement appelé Ashtanga Yoga, car sa pratique est divisée en huit membres, il vise à réduire les souffrances humaines, et réharmoniser l'être humain. Chaque membre est un moyen destiné à contrôler le corps et l'énergie de la pensée permettant d'atteindre des états supérieurs de conscience. Les cinq premiers membres constituent le Hatha Yoga.

du corps et de l'esprit, il faut comprendre que le corps et l'âme sont en interrelation. <sup>(xxvi)</sup>Ce qui draine le corps épuise aussi l'âme ; ce qui soutient le corps, nourrit l'âme. Le mental avec ses afflictions et ses conditionnements affaiblissent la vitalité de l'organisme et par conséquent la présence de l'âme. Tandis que le pouvoir qui alimente notre corps, notre esprit, notre cœur ne trouve pas son origine dans l'ADN, mais dans la Divinité.

## Conclusion

Il existe de nombreuses sources à la naissance d'un samskara mais elles se confondent toutes en une seule, que ce soit un héritage, l'éducation, un traumatisme, la source reste toujours le mental. Le mental dispose de tout l'arsenal nécessaire pour nous induire en erreur, créer l'illusion afin de garder le contrôle et agir dans ce qu'il croit être son intérêt. Cependant l'agitation du mental, une indetification à celui-ci n'est pas dans l'intérêt de notre santé et notre équilibre. Prenons conscience du rôle que nous jouons dans notre vie, cessons de reporter la cause de nos afflictions sur l'extérieur et acceptons notre responsabilité face à notre état aujourd'hui. Nous pouvons décider de porter un regard différent sur la situation, de participer à notre bien-être et celui des autres. Créons une réalité plus alignée avec notre essence en nous libérant de notre captivité, et permettre à notre conscience de nous éclairer. Le détachement, le discernement, l'attention consciente favorise l'apprentissage, la compréhension, ainsi nous pouvons élargir notre perspective pour modifier nos réponses et affiner nos comportements. Bien sûr, ce n'est pas facile, surtout que la vie est faite de changements ce qui nous oblige constamment à s'adapter mais si on voit cela sous un angle positif cela permet constamment de revoir sa position, de ne pas s'enfermer dans des habitudes mais de s'ouvrir. Alors que nous sommes dans l'ère du <sup>36</sup>Kaliyuga, il nous faut nourrir des forces antagonistes au chaos qui règne dans notre monde. Puisque tout est un, qu'il existe une énergie commune, abreuvons le monde de <sup>37</sup>mantras, de gestes désintéressés, de prise de conscience, d'amour et de paix, alors peut-être que l'univers y répondra et que nous serons enfin libéré de tout *samskaras*, libéré du *samsara*.

---

<sup>36</sup> **Kaliyuga :** [Ère de confusion et de conflit, il est marqué par le règne de l'argent, perturbations environnementales, notamment des cycles des saisons, engendrant des destructions de récoltes, des invasions de parasites. Les enfants deviennent adultes à cinq ans, ils sont comme des vieillards à quinze ans, les gens meurent à quatre-vingts ans. L'énergie qui anime le monde s'épuise, le nivellement des populations prend de l'ampleur ... les arbres fleurissent hors saison, des fleurs naissent non pas des fruits mais d'autres fleurs. C'est ainsi que le Mahâbhârata, au livre trois, dépeint l'effroyable période correspondant à la fin du Kaliyuga.] – *La Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir de Colette Poggi (pages 99-100)*.

<sup>37</sup> **Mantra :** Un mantra est une syllabe, un mot ou une phrase que l'on psalmodie plusieurs fois. Il est utilisé pour entrer dans un état profond de méditation ou d'autosuggestion.

# ANNEXES

## ANNEXE 1 - GÉNÉTIQUE ET ÉPIGÉNÉTIQUE (CF PAGE 9)

### De la génétique à l'épigénétique

#### Génétique

Séquence d'ADN qui définit notre patrimoine génétique  
= partition sur laquelle s'alignent toutes les notes qui vont définir la manière dont nos cellules et nos organes fonctionnent

#### Epigénétique

Modifications chimiques qui vont indiquer comment se joue la partition du génome

#### Différents types d'altération du matériel génétique

##### Dommages primaires

Modification de la structure de l'ADN par ajout d'adduits, cassures simple- et double-brins ou pontage inter- et intra-brins

##### Mutations géniques

Modification de la séquence d'un gène par substitution, délétion ou insertion de bases

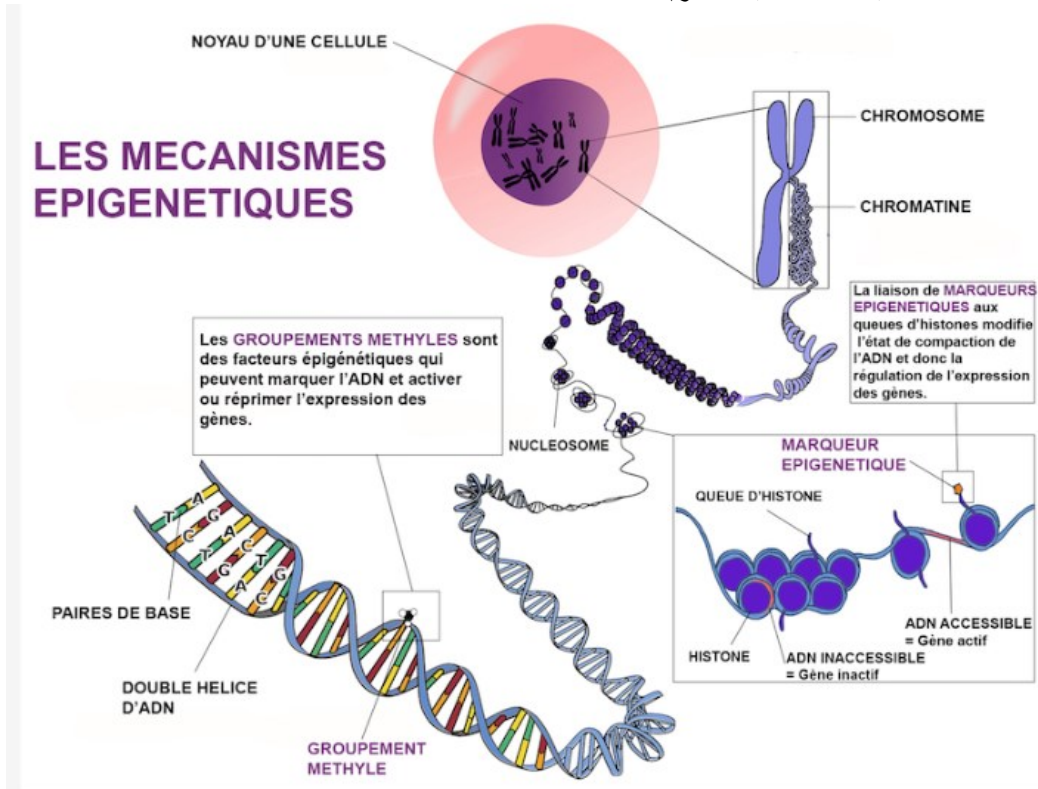
##### Mutations chromosomiques

Modification de la structure (délétion, réarrangement) ou du nombre de chromosomes

##### Modifications épigénétiques

Modifications de l'expression des gènes sans affecter leur séquence, grâce à des marques chimiques sur les histones et l'ADN ou à des petits ARN interférents

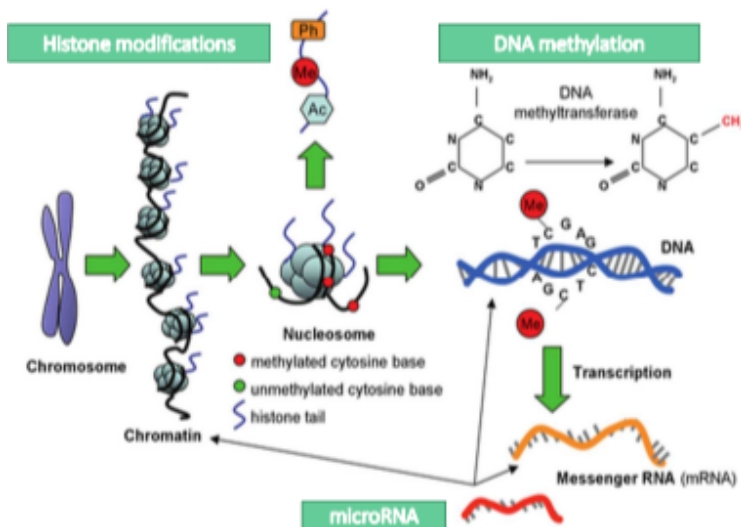
→ PAS DE PROTEINE ou TROP DE PROTEINE ou PROTEINE ANORMALE



Une perte de méthylation est l'une des premières modifications épigénétiques identifiées dans les cellules cancéreuses dans les années 1980. Quelques années plus tard, on observait une hyperméthylation spécifique conduisant à réprimer l'expression de certains gènes suppresseurs de tumeurs. Ainsi ces derniers sont le plus souvent inactivés, permettant aux cellules cancéreuses de se diviser sans s'arrêter, échappant au processus d'homéostasie et de mort cellulaire.

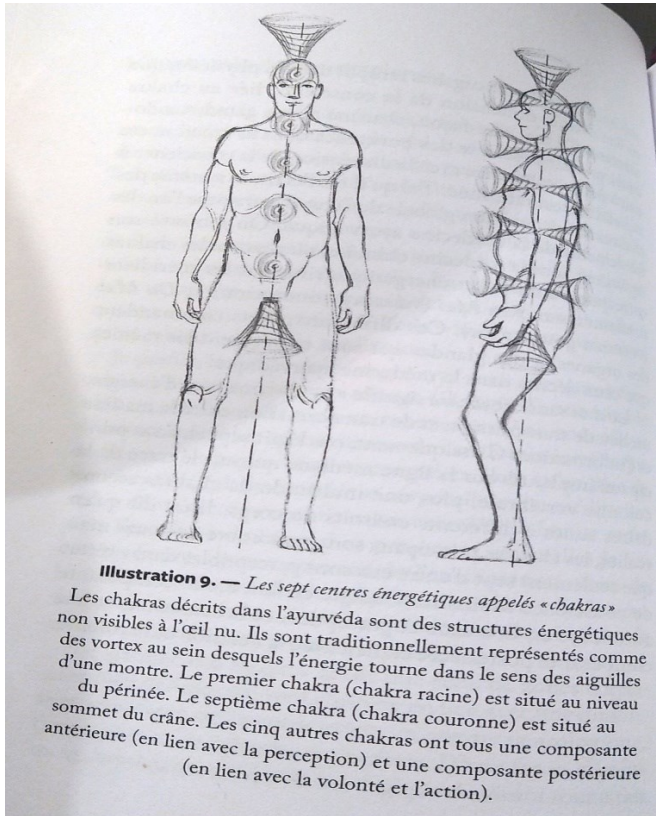
## Nature des modifications épigénétiques

### Différents niveaux de régulations

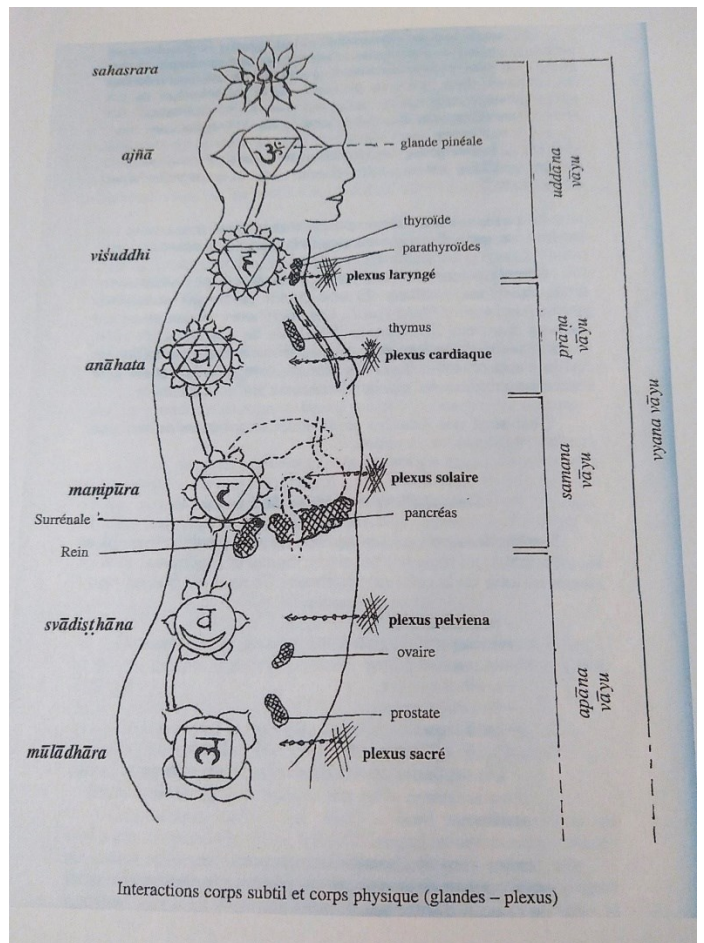


Contrairement à la séquence de l'ADN, qui est en grande partie inchangée au cours de la vie, les **profils épigénétiques varient non seulement d'un tissu à un autre mais changent avec l'âge et sont sensibles aux influences comportementales et environnementales** (pollution, qualité de la nutrition, diète, alcool, cigarette, stress, ...).

ANNEXE 4 - VORTEX ÉNERGÉTIQUES (CF PAGE 16)



ANNEXE 5- LIENS CHAKRAS, PLEXUS, GLANDES (CF PAGE 16)



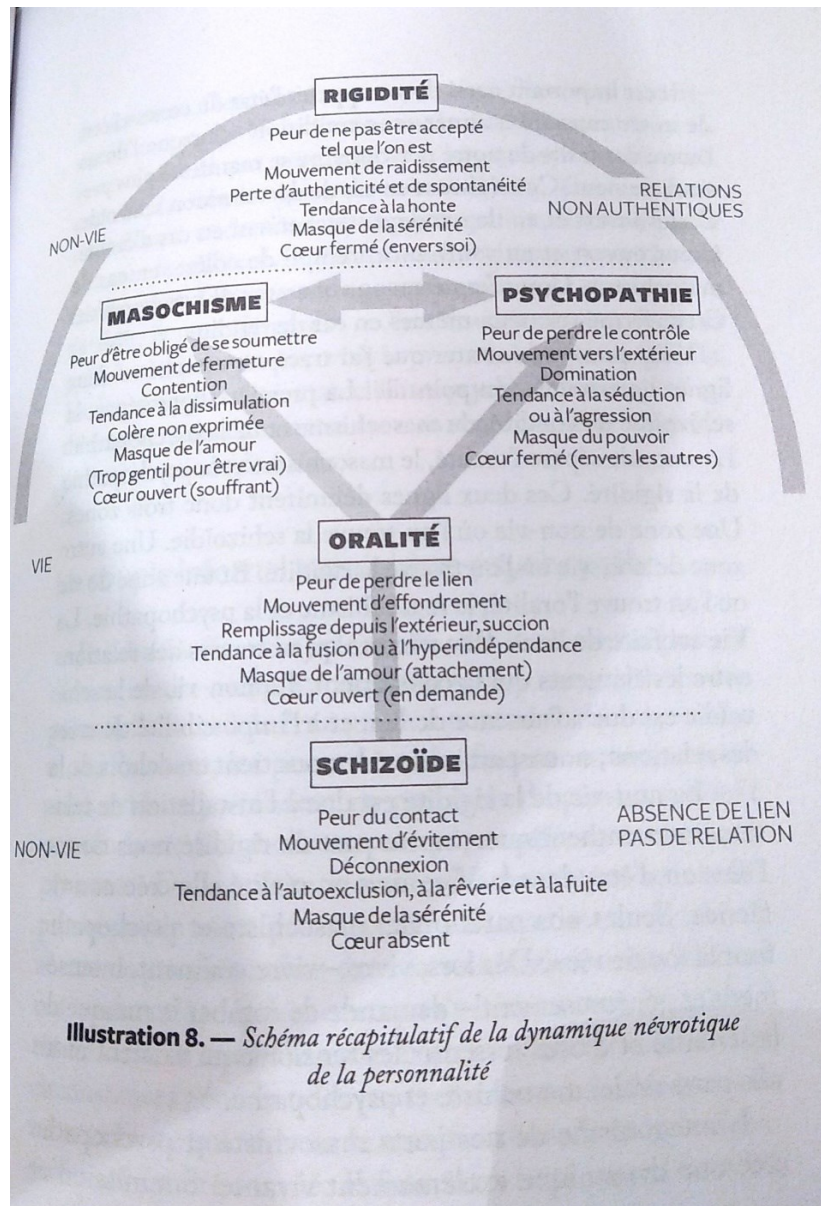


Illustration 8. — Schéma récapitulatif de la dynamique névrotique de la personnalité

ANNEXE 7 - POSTURE DU PSYCHOPATHE (CF PAGE 20)

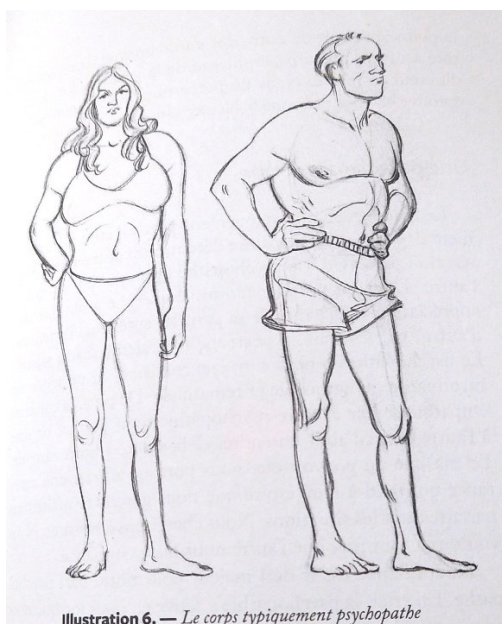


Illustration 6. — Le corps typiquement psychopathe

SOURCES	SITUÉS DANS LE MÉMOIRE
<b>Formation :</b> ॐ Cours de philosophie d'Ingrid Rembotte	<sup>(I)</sup> page 4 <sup>(II)</sup> page 6 <sup>(VII)</sup> page 8
<b>Livres :</b> ॐ <i>Yoga Sutra de Patanjali, miroir de soi</i> , de Bernard Bouanchaud (pages 22 -32) ॐ <i>Petites lumières sur le Yoga Sutra</i> , d'Agnès Bulté (pages 49-53)	<sup>(III)</sup> <sup>(IV)</sup> page 7 <sup>(VI)</sup> page 8
<b>Sites :</b> ॐ Article de Pankaj Saini : <i>Les vrittis - les processus du mental</i> - ( <a href="https://yogalaboratorium.com/les-vrittis-les-processus-du-mental/">https://yogalaboratorium.com/les-vrittis-les-processus-du-mental/</a> )	<sup>(V)</sup> page 8
<b>Livre :</b> ॐ <i>La bhagavad gîtâ, ou l'art d'agir</i> , de Colette Poggi (page 70)	<sup>(VIII)</sup> page 9
<b>Interview :</b> ॐ Christophe Fauré : <i>qu'est-ce que la conscience ?</i>	<sup>(IX)</sup> page 9
<b>Site :</b> ॐ Article : <i>le cou de la girafe : Lamarck et puis Darwin</i> - ( <a href="https://shs.cairn.info/revue-l-enseignement-philosophique-2011-2-page-48?lang=fr">shs.cairn.info/revue-l-enseignement-philosophique-2011-2-page-48 ?lang=fr</a> ) <b>Magazine :</b> ॐ <i>Neuro Cerveau et conscience</i> n°3	<sup>(X)</sup> page 9
<b>Sites :</b> ॐ Article du professeur Drouet Emmanuel (enseignant-chercheur à l'institut de biologie structural de grenoble) : <i>Épigénétique : comment l'environnement influence nos gènes</i> , encyclopédie de l'Environnement - ( <a href="https://www.encyclopédie-environnement.org/sante/epigenome-facteurs-environnementaux/">https://www.encyclopédie-environnement.org/sante/epigenome-facteurs-environnementaux/</a> ) ॐ Presse&médias ( <a href="https://www.cea.fr/presse/Pages/actualites-communiques/sante-sciences-du-vivant/tout-s-explique-epigenetique.aspx">https://www.cea.fr/presse/Pages/actualites-communiques/sante-sciences-du-vivant/tout-s-explique-epigenetique.aspx</a> )	<sup>(XI)</sup> page 10
<b>Site :</b> ॐ Article publié le 18/02/2015 : <i>Épigénétique, un génome plein de possibilité !</i> ( <a href="https://www.inserm.fr/dossier/epigenetique/">https://www.inserm.fr/dossier/epigenetique/</a> )	<sup>(XII)</sup> page 10
<b>Étude :</b> ॐ Présentation de Sylvie Bortoli : <i>Régulation épigénétiques et contaminants environnementaux : un mécanisme de toxicité ?</i> - (décembre 2020)	<sup>(XIII)</sup> page 10 <sup>(XIV)</sup> page 11
<b>Livre :</b> ॐ <i>Le grand livre de Ho'oponopono</i> , de Jean Graciet, Dr Luc Boidin, Nathalie Boidin (page 62-66) <b>Sites :</b> ॐ Article : <i>psychologie, les loyautés familiales</i> - ( <a href="https://www.psychologie.fr/article/les-loyautes-familiales-A-240.html">https://www.psychologie.fr/article/les-loyautes-familiales-A-240.html</a> ) ॐ Podcast de Elisabeth Feytit dans l'émission Meta de choc - saison 2, épisode 4 : <i>chroniques de la spiritualité contemporaine « psychologie et constellation familiales »</i>	<sup>(XV)</sup> page 11 <sup>(XVI)</sup> page 12
<b>Formation :</b> ॐ Cours de philosophie d'Ingrid Rembotte <b>Livres :</b> ॐ <i>Yoga Sutra de Patanjali, miroir de soi</i> de Bernard Bouanchaud (page 94 -106) ॐ <i>Petites lumières sur le Yoga Sutra</i> , d'Agnès Bulté (page 101-110) <b>Sites :</b> ॐ Article de Pankaj Saini : <i>klesha, les causes de la souffrance</i> - ( <a href="https://yogalaboratorium.com/klesha-les-causes-de-la-souffrance-dapres-yoga/">https://yogalaboratorium.com/klesha-les-causes-de-la-souffrance-dapres-yoga/</a> ) ॐ Conférence de Swamini Amritajyoti Prana (présidente de la fédération védique de France), paru en 2021 : <i>les 5 kleshas, facteurs de souffrances</i>	<sup>(XVII)</sup> pages 15-16
<b>Site :</b> ॐ Schéma <i>les effets des kleshas</i> , publié dans l'article de Pankaj Saini <i>klesha, les causes de souffrances</i> - ( <a href="https://yogalaboratorium.com/klesha-les-causes-de-la-souffrance-dapres-yoga/">https://yogalaboratorium.com/klesha-les-causes-de-la-souffrance-dapres-yoga/</a> )	<sup>(XVIII)</sup> page 16

<p><b>Livre :</b>      ॐ Yoga Sutra de Patanjali, miroir de soi de Bernard Bouanchaud (page 99)</p>	( <sup>XXIX</sup> ) page 16
<p><b>Formation :</b>      ॐ Cours de philosophie d'Ingrid Rembotte      ॐ Partage de connaissance sur la psychologie des chakras transmis par Ingrid Rembotte</p> <p><b>Site:</b>      ॐ Conférence de Jean Gayral : <i>L'être humain, merveille d'ingénierie cosmique</i> - (<a href="https://youtu.be/pD9bdbc9ppU?si=anHM4GTJx4l42Tl">https://youtu.be/pD9bdbc9ppU?si=anHM4GTJx4l42Tl</a>)</p> <p><b>Livre :</b>      ॐ Anatomie de l'Esprit, de Caroline Myss (pages 153,189,243,283,312,337,372)</p>	( <sup>XX</sup> ) pages 16 -19
<p><b>Livres :</b>      ॐ Anatomie de l'Esprit, de Caroline Myss (pages 166-171)      ॐ La posture juste, de Thierry Janssen (pages 74-86 et 141-157)</p>	( <sup>XXI</sup> ) pages 20-23
<p><b>Site :</b>      ॐ Article de Dominique Veillon : <i>Une politique d'adaptation spécifique : les ersatz</i> (<a href="https://www.persee.fr/doc/ihtp_0769-4504_1996_num_32_1_2321">https://www.persee.fr/doc/ihtp_0769-4504_1996_num_32_1_2321</a>)</p>	( <sup>XXII</sup> ) page 24
<p><b>Formation :</b>      ॐ Cours de philosophie d'Ingrid Rembotte      ॐ Conférence de Shankara</p> <p><b>Livre :</b>      ॐ Contemplez ces Vérités, de Swami Chidananda (pages 227-228, 2331-232, 236-241)</p>	( <sup>XXIII</sup> ) pages 24-26
<p><b>Formation :</b>      ॐ Programme en 7 semaines pour repérer et nettoyer un samskara proposé dans le cadre de la formation par Ingrid Rembotte. - Cours de Yoga d'Ingrid Rembotte.</p> <p><b>Livres :</b>      ॐ Petites lumières sur le Yoga Sutra, d'Agnès Bulté (pages 264, 266,301)      ॐ La Bhagavad Gitâ ou l'art d'agir, de Colette Poggi (pages 106-108)      ॐ Anatomie de l'Esprit, de Caroline Myss (pages 119-120)</p>	( <sup>XXIV</sup> ) ( <sup>XXV</sup> ) pages 26-28
<p><b>Site :</b>      ॐ Présentation de Sylvie Bortoli (décembre 2020) : <i>Régulation épigénétiques et contaminants environnementaux : un mécanisme de toxicité ?</i>      ॐ Article de Maud Pannequin : <i>Cancer de l'utérus : épigénétique et analyse transgénérationnelle</i> - publié le 8/01/2020 - (Geneasens.com)</p> <p><b>Livres :</b>      ॐ La posture juste de Thierry janssen (page 196)      ॐ La posture juste de Thierry Janssen (page 177)      ॐ La posture juste de Thierry Janssen (page 147)</p> <p><b>Formation :</b>      ॐ Cours de philosophie d'Ingrid Rembotte</p>	<p>Annexe 1 (page 29)          Annexe 3 (page 30)          Annexe 2 (page 30)</p> <p>Annexe 4 (page 31)          Annexe 6 (page 32)          Annexe 7 (page 32)</p> <p>Annexe 5 (page 31)</p>