



Quand les « Mais - Mais » s'en mêlent !

Difficile de suivre l'âge de notre langage !

A peine sorti de sa couche, l'être humain se protège dans le doute. Certes il n'est pas facile de s'installer dans la conviction, la certitude, sans hésitation. L'exercice est d'autre part périlleux. **Le doute** est un moteur de recherche, une dynamique d'évolution. Oui, mais voilà qu'apparaît le « Mais » ; tels une virgule, un point, un soupir, un sourire. Le Mais s'installe dans le langage comme un lierre sur un tronc d'arbre.

Mais je savais bien.... ! Mais pourquoi n'as-tu pas... ! Mais quand finiras-tu..... ! Mais je sais..... ! Mais je n'ai pas le temps..... ! Mais je n'y arriverai jamais.... ! Mais je n'ai pas les capacités..... !

D'autant que les « Mais-Mais » épousent les « Si-Si ».

Si j'avais su... ! Si le train était à l'heure... ! Si tu m'avais écouté.... ! Si j'étais plus jeune.... ! Si tu étais moins.....plus.... !

Nous pourrions laisser cette panoplie du langage à la discrétion des textes fondateurs ; Les **kleśa** vont alors expliquer, démanteler et museler ces obstacles à l'épanouissement d'une vie harmonieuse.

Pourquoi notre cerveau doute-t-il ? **Samsāya** est un des 9 obstacles : YS 1.30

*Le doute suggère la connaissance de deux buts. On fait d'un futur un passé jamais atteint.
« si j'avais pu, j'aurai fait.. » A.Degrâces.*

L'instabilité vient perturber notre mental d'une manière durable. Ce doute va entraver dangereusement la confiance et alimenter le déséquilibre des **guna**.

Ces 9 obstacles se répartissent sur les 4 **vṛtti** : **Viparyaya – Vikalpa – Nidrā – Smṛti**
L'obstacle est toujours un frein au discernement. Mais il peut être utilisé comme un levier pour franchir un stade, une étape, un mode de fonctionnement. L'obstacle va devenir le mouvement qui empêche l'inertie. L'obstacle est alors vu comme un arrêt obligatoire avant un nouveau départ.

Le doute va assombrir la confiance, créer la dispersion, opacifier notre vraie nature. Ce doute va devenir un terrain fertile aux souffrances (klesá).

« C'est ainsi que lorsque apparaît un doute qui altère la pratique, l'attitude mentale est de ne pas le laisser s'installer et à lui opposer la confiance comme un acte. » A. Degrâces

Lorsque nous sommes sous l'emprise du doute, la pratique du yoga et des postures est d'autant plus favorable qu'elle permet un certain détachement qui confère une autonomie.

La conscience peut alors se manifester. A ce stade la **Buddhi** est déployée par le discernement (**Viveka**).

C'est ainsi que les « Mais– Mais » se démêlent et se diluent dans un langage où la parole n'est plus prise en otage par l'ombre du doute.



Au seuil du silence,
Se prosterne la confusion.

Là où culmine la vigilance,
S'apaise la dispersion.

