L'enseignement complet du yoga

PATANJALI

LES YOGAS-SÛTRAS

Version en clair accessible à tous

Traduction et commentaires de
Sylviane LEGRAND

Éditions Bénévent

Patanjali

Les yoga-sûtras

Version en clair accessible à tous.

Traduction et commentaires de
Sylviane LEGRAND

Éditions Bénévent

Site : www.patanjali-yogasutras.fr

Questions - Réponses
par e-mail : patajanli-enclair@orange.fr

Éditions Bénévent, 2010

Envois de manuscrits :
Éditions Bénévent — B.P. 4049 — 06301 Nice Cedex 4

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Paroles éternelles

« Ne croyez pas sur la foi les traditions, bien qu'elles soient en honneur depuis de nombreuses générations et en beaucoup d'endroits ;
ne croyez pas une chose parce que beaucoup en parlent ;
ne croyez pas sur la foi les sages des temps passés ;
ne croyez pas ce que vous vous êtes imaginé pensant qu'un Dieu vous l'a inspiré ;
ne croyez rien sur la seule autorité de vos maîtres ou des prêtres,

Après examen,
croyez ce que vous-même aurez expérimenté et reconnu raisonnable, qui sera conforme à votre bien et à celui des autres ».

Extrait du KAMALA SUTTA

Les YOGA-SUTRAS de PATANJALI

Présentation en deux parties

L'introduction 9
L'itinéraire en 162 sûtras 65

I - Première partie. Le terrain - Le contexte

Structure du texte
Les 80 sûtras 75
Regroupement des sûtras 127
Notes 135

II - Deuxième partie. Les Huit Instructions.

Structure du texte
Les 82 sûtras 143
Regroupement des sûtras 203
Notes 213

INTRODUCTION

L'introduction trace seulement les grands axes des dynamiques psychophysiologiques à l'œuvre dans l'être humain.

Les rapprochements avec nos connaissances actuelles et l'utilisation de notre vocabulaire facilitent la compréhension du texte, sans en détourner le sens.

Les aphorismes de l'enseignement initial transcrits en sanskrit dans la forme traditionnelle concise, en groupe de mots, sont traduits et reformulés grammaticalement en français contemporain.

L'esquisse de cet arrière-plan destinée aux débutants, aux étudiants en leur proposant les grilles de réflexion qui sous-tendent les Yoga Sûtras, leur permet d'accéder plus rapidement à une pensée qui ne leur est pas familière.

- Que sait-on de Patanjali ? 11
- Origines des connaissances condensées dans les sûtras 15
- Retrouver les Yoga Sûtras - Rectifications et précisions 21
- Sentir, penser, se souvenir, discriminer, accéder à l'intuition . 31
- Les « Yoga Sûtras » 35
- La Souffrance et son origine l'Ignorance 39
- Perspectives. « Rien ne se crée, tout se transforme » 43
- Quel abandon ? S'abandonner à la souffrance ? Abandonner la souffrance ? 53
- De l'inutilité des joutes intellectuelles 63
- L'itinéraire en 162 sûtras organisés en deux parties 65

QUE SAIT-ON DE PATANJALI ?

Certains spécialistes affirment que Patanjali a vécu au IV^e^ siècle après J.-C. ; d'autres disent que ce fut en 50 après J.-C. ; d'autres encore disent qu'il a vécu très certainement environ 400 ans avant J.-C., et certains le situent 5 000 ans auparavant !

Cette dernière hypothèse ne vaut que pour les enseignements qui eux, ont été transmis oralement pendant des millénaires et non pour la personne de Patanjali qui lui, les a recueillis et organisés afin de les transmettre sous forme de sûtras.

La date la plus communément acceptée, quoique sans certitude, est celle du V^e^ siècle avant J.-C.

> On peut donc penser **qu'au V^e^ siècle avant J.-C.** un homme nommé **Patanjali constatant la désagrégation**, **la dégradation de l'enseignement spirituel de cette époque**, à travers la prolifération d'écoles, de philosophies nouvelles et pressentant que la période de haute civilisation[1] touchait à sa fin et allait faire place à une période d'obscurité (comme cela revient cycliquement dans l'histoire des civilisations), **résolut de sauver les connaissances qu'il considérait comme les plus importantes.**

Vers la même époque un autre homme, également nommé Patanjali, semble avoir écrit deux autres textes, l'un de grammaire sanscrite, l'autre de médecine. Actuellement, aucune preuve ne permet de penser qu'il s'agit du Patanjali auteur des Yoga Sûtras.

---

1. *Celle qui a produit les Védas,* ***l'Advaïta Vedânta.***

C'est ainsi que les « Yoga-Sûtras de Patanjali » dans leur forme concise traditionnelle qui se veut aide-mémoire, constituent le référent indispensable pour tous ceux qui désirent approfondir les principes de cette « Science de l'esprit » élaborée au long des millénaires par les chercheurs spirituels hindous.

LES YOGA-SUTRAS - YS

Les YS se réfèrent :

1 - **à des états de conscience** fonctionnant au-delà de l'intelligence ordinaire, à celle qui se manifeste lorsque le mental est stabilisé,
2 - **à** l'**élimination des spéculations intellectuelles** qui font obstacle à la réalisation spirituelle,
3 - **à l'expérimentation personnelle,** le seul moyen d'évolution préconisé.

Il est fondamental de noter que, Patanjali ne fait aucune référence ou citations directes se rapportant à des systèmes ou des gurus nommément connus.

Patanjali n'entendait pas que les YS soient ultérieurement modifiés, limités ou réduits en raison d'une quelconque appartenance aux systèmes qui apparaissaient ; ni risquer une récupération ultérieure par quelque courant que ce soit.

Ce qui toutefois n'a pas manqué et nous oblige à supprimer les « aménagements » dénaturant les YS. Commentaires apportés ultérieurement par des commentateurs désirant augmenter leur auditoire incapable de comprendre et d'accepter la rigueur de cet enseignement réservé dès l'origine à une élite intellectuelle ayant déjà pris conscience des exigences de transformation personnelle à effectuer.

En effet les sûtras expriment exclusivement les connaissances de « l'Advaïta Vedânta » qui enseigne la non-dualité, l'accès à la Réalité originelle à partir d'efforts personnels, ce qui exclut toute référence à des déités qui vont accorder miraculeusement leur aide et à des phénomènes « merveilleux », visions, lévitations… réclamés par le plus grand nombre.

Que la biographie de Patanjali soit incertaine, que les sûtras aient souffert de manipulations n'a pas grande importance car, il n'est que le porte-parole d'une sagesse immémoriale qui est l'apanage de l'humanité tout entière.

Qu'importe la date exacte de composition si à travers le texte, même malmené, on peut en pratiquant retrouver intacte une sagesse éternelle qui transcende tous les lieux et toutes les époques !

Les traces, même un peu brouillées demeurent, et l'expérimentation personnelle nous remet dans les pas des premiers chercheurs spirituels.

Quand notre intuition, notre vécu rencontrent le leur, quel bonheur ineffable…

ORIGINES DES CONNAISSANCES

CONDENSÉES

DANS LES YOGA-SUTRAS

I - LES VEDAS

Tout commence avec les Védas **-** Littér. « connaissance, doctrine sacrée ».

Nom générique des plus anciens textes de la littérature indienne. On leur attribue une origine intuitive.

Les chercheurs spirituels des Védas transmettaient leurs connaissances à partir de symboles, de métaphores, le vocabulaire de l'époque (pas plus que celui d'aujourd'hui) ne disposant de vocables capables d'évoquer « l'Indicible »…

C'est ainsi que dès le départ, se dégagent deux niveaux de compréhension que nous croiserons constamment :

- 1er niveau de compréhension : **celui d'une élite douée de facultés d'abstraction**, **de discrimination**, capable de percevoir, d'identifier les phénomènes évoqués par les symboles, les métaphores, puis de s'en servir, de « les vivre » dans l'expérimentation personnelle,

- 2e niveau de compréhension : **celui du plus grand nombre, c'est-à-dire ceux qui prennent « à la Lettre »** les discours, les images proposées, qui éprouvent le besoin de s'en remettre à des Dieux, des clergés, des hiérarchies pour être guidés, sauvés…

Pour ces derniers les YS demeurent hermétiques, ce qui a conduit au long des siècles des commentateurs au savoir incertain à produire des exégèses malencontreuses pervertissant le sens de l'exposé et rendant peu crédible, voire incompréhensible ce texte magistral.

Initiatives graves de conséquences, car déroutant et écartant ainsi des étudiants sincères rebutés par les incohérences, les non-sens des données exposées.

II - LE VEDANTA

Puis vient le Vedânta : Mot composé de *Veda* et de *anta* : « fin ». Fin des Védas, considérations finales d'abord contenues dans les Upanishad[1].

Réflexions relatives à : Brahman/**l'Absolu** immuable,
Atman/**CE qui voit**/le Spectateur,
Jîvâtman/**l'identification à ce qui est VU**,
corps animé par le Continuum Psychique CP[2] - Je incarné,
et aux rapports de ces trois plans de conscience entre eux.

III - L'ADVAITA VEDANTA

Le premier des trois systèmes de pensée du Vedânta, qui enseigne l'Unité de la Conscience-Energie, quelle que soit sa phase de manifestation.

Advaïta : Littér. « ***non-dualisme »*** état qui ne peut être attribué qu'à l'Absolu, à l'UN originel.

Difficilement concevable pour l'intellect humain, car la pensée de l'état de veille identifiée à l'ego a des difficultés à se soustraire à la dualité de la relation : « Cela » qui voit/Ce qui est vu.

---

1. *Upanishad : Littér. upa : « proche de », ni « bas », shad : « être assis ». « Être assis à proximité de quelqu'un », aux pieds du maître afin de recevoir de lui l'essence de la doctrine. Enseignement réservé à l'élite.*

2. *CP - Continuum Psychique, renvoi à l'encadré page 51.*

ou

Monisme : (gr. *monos*, seul), Philos. Système selon lequel le monde est constitué ***d'une seule substance***, dans laquelle la pensée et l'objet auquel elle s'applique ne font qu'un.

Unité du substrat à partir des trois grands plans de manifestation à travers l'être humain :

1 - BRAHMAN : Absolu immuable, Réalité suprême, non dualiste.

2 - ATMAN : Conscience absolue, de la même nature que Brahman, le « Spectateur » dans l'être humain.

3 - JIVATMAN : Atman/Spectateur se manifestant sous la forme d'une conscience momentanément incarnée.

Spectatrice, elle habite dans le corps qu'elle utilise comme instrument tout en sachant qu'en réalité, elle est toujours Atman, parcelle d'Infini.

De « Jîv » : « vivre ». Être vivant incarné, donc mortel.

Le Continuum Psychique CP (ego/Je, ensemble de nos tendances psychologiques) s'identifie à un corps, il se crée l'illusion d'une dualité, d'une causalité et s'enchaîne ainsi au cycle de la naissance et de la mort.

On constate avec intérêt que le concept de l'Absolu/Brahman devance les découvertes de la physique atomique.

BRAHMAN… l'impensable vibration

Symboliquement, analogiquement on peut penser que le concept de Brahman et ses déclinaisons en Atman puis Jivatman correspondent à…

L'explosion initiale - ou Big Bang - qui ne fut jamais une véritable « explosion », mais **un mouvement de propagation d'énergie** partout à la fois rejoignant l'idée d'Infini, d'Absolu se manifestant dans le flamboiement de la lumière du feu primordial, qui en se refroidissant crée les solides/terre, les gaz/l'air, les fluides/l'eau, éléments qui en s'organisant en une arborescence étincelante (inimaginable pour notre mental ordinaire limité) **explose en étincelles/Atman,** « noyaux » qui animent les formes multiples de la manifestation…

Dans le fond des océans les premières bactéries évoluent en algues bleues, puis apparaissent les poissons, qui avec des pattes embryonnaires se hissent sur les berges où leurs descendants en se développant encore deviendront (si l'on s'attache à observer « la branche » qui plus tard nous verra apparaître tels que nous sommes…) **des mammifères, qui commenceront à « penser » pour devenir ce bipède/Jivatman** qui lève son front vers les nues, se demandant d'où il vient ? où il va ? et surtout **« qui suis-je ? »**

À cette interrogation les Védas lui répondent :

« Tat tvam asi » Tu es Cela !

cette Conscience/Énergie première ! à toi de la retrouver en toi et nulle part ailleurs !

De même que la physique moderne a découvert, au cours de ses recherches sur les composants de l'atome, que la matière était constituée de champs magnétiques chargés d'énergie et soumis à un changement perpétuel, de même les Sages (Rishi) de l'Advaïta enseignaient que la Réalité n'est rien d'autre que de l'énergie présente sous forme de conscience et que l'être humain perçoit cet univers grossier par l'intermédiaire du mental (« sixième sens », qui centralise les informations perçues par les organes des cinq sens) en raison de son identification au corps.

Cela peut au départ paraître complexe, mais tout devient évident, clair, au fur et à mesure que l'on avance dans l'étude et la Pratique des YS.

Ceux qui ne pratiquent pas n'accèdent pas à la compréhension de textes qui ne se révèle qu'à travers le vécu des expérimentations personnelles.

RETROUVER LES YOGA-SUTRAS

Rectifications et précisions

Il ne s'agit pas ici d'une énième version savante, universitaire, ni d'une compilation servile de commentaires ultérieurs qui au cours des siècles ont déformé le texte, pour le mettre au niveau du plus grand nombre rebuté par les concepts trop abstraits, les exigences trop rigoureuses ne répondant pas aux demandes émotionnelles, à la protection des illusions, à un Dieu compatissant, trahissant en cela l'esprit des Yoga Sûtras.

Il ne s'agit pas non plus de continuer à transmettre une version incompréhensible, souvent absurde et surtout inexacte. Traduction erratique qui écarte les chercheurs sérieux refusant les fantasmes « d'hypothétiques pouvoirs yoguiques » d'un folklore bon pour touristes…

Basée sur la pratique et des résultats probants, cette version réconforte les étudiants déconcertés par certaines versions et répond à la quête de sens, au désarroi actuel, en proposant sous une forme didactique les 162 sûtras.

Présentation fidèle au pragmatisme sans complaisance de Patanjali qui, comprise et mise en œuvre atténue puis met fin aux souffrances, qu'elles soient psychiques ou physiques en raison des somatisations.

Il convient en conséquence de « coller » au texte initial et non de reprendre d'incertaines adaptations à des lieux ou des époques.

> ***Les Yoga Sûtras sont intemporels et universels, aucune école, religion ou philosophie ne vient colorer leur éclat, le diamant laisse passer toutes les couleurs mais ne se teinte d'aucune !***

Cette version s'attache à retrouver « l'outil magistral » enseigné par Patanjali afin qu'il soit reconnu et apprécié à sa juste valeur et non rejeté comme un ensemble d'élucubrations pour illuminés…

1 - Retrouver les deux parties initiales.

Quand on lit « d'un seul élan les 162 sûtras » on perçoit immédiatement une articulation évidente en deux parties :

> **Patanjali expose en premier le terrain, le contexte, le fonctionnement du mental et termine en indiquant une procédure en huit points permettant de se dégager de la souffrance.**

Huit points qui, partant de la vie quotidienne, l'organise afin de pouvoir se consacrer à la pratique de techniques appropriées à la recherche spirituelle, à la découverte de la « Connaissance » nécessaire à l'émancipation de l'être, qui alors s'abandonne à l'espace lumineux… enfin Libre !

Les trois parties/Pada ordinairement admises s'avèrent à l'étude curieusement organisées. On ne peut raisonnablement sans nuire à la compréhension profonde, à la cohérence de la démarche séparer les cinq premières instructions des trois dernières !

Cet étrange aménagement en trois parties voit :

1 - une première amputée de sûtras généralistes, qui d'évidence lui appartiennent !!! (ici constituant les sûtras 1 à 29 de la deuxième partie).

2 - une deuxième partie constituée des sûtras généralistes prélevés sur la première partie qui sont alors curieusement adjoints aux seules « Cinq Premières Instructions ». Composant ainsi un texte hybride.

3- quant à la troisième partie, celle-ci se contente de Samyama, les « Trois Dernières Instructions » qui elles ne s'adressent qu'à l'intellect, à ses capacités…

On retrouve ainsi l'éternel découpage en : visible/matière de la manifestation (les deux premières parties) et invisible/subtil (la troisième partie).

Rupture entre ce qui s'adresse plus précisément au corps (Cinq Premières Instructions) puis à l'esprit ! (Trois Dernières Instructions, Samyama/méditation).

Séquençage absurde dans une démarche tendant vers l'unification, à la découverte en soi de l'énergie UNE qui sous-tend toute la manifestation… visible et invisible…

À l'opposé, dans l'étude des Yoga Sûtras en deux parties on découvre un exposé cohérent :

I - Le terrain, ce qui nous entoure, ce qui nous constitue dans un exposé préliminaire - S I. 1 à 80.
II - puis en **« une seule trajectoire »** sont évoqués les moyens, les outils pour nous développer, nous réaliser - S II.1 à 82.

C'est en comprenant, en percevant l'Unicité sous-jacente de la manifestation que l'on peut se réaliser.

Les YS enseignent l'unité intérieure, de la vie extérieure vers la vie intérieure, le passage naturel d'un plan de conscience à un autre, du plus dense au plus subtil, l'ensemble perçu comme un cheminement, un glissement continu jusqu'à la Libération ultime…

Si dans la progression de la pratique il y a rupture, elle nous incombe, distractions, focalisation interrompue par une fluctuation du mental qui nous renvoient « ici-bas » sans ménagement, sans accommodement possible.

Aussi sectionner le cours de l'enseignement des Huit Instructions au moment de Pratyâhâra (déconnexion des sens - cinquième Yama) ce, afin de créer une troisième partie ! ne peut qu'inciter à s'interroger ?

Connaissant la rigueur, la cohérence de Patanjali on ne peut cautionner cette modification incongrue, aberrante, perturbante « quant aux enchaînements parfaitement logiques » de la progression exprimée dans l'exposition de la dynamique des phénomènes explicités dans les YS.

Ce saucissonnage est-il conçu pour des niveaux de pratiquants différents ?

Première partie pour les conférences ?

Cette deuxième partie pour les élèves incapables de méditer ?

Et la troisième pour ceux capables d'aborder Samyama ?

La quête spirituelle implique pour obtenir quelques résultats un travail à tous les niveaux, dans tous les secteurs et surtout de connaître le sens de la démarche, celui qui se dégage de l'ensemble du texte « des Huit Instructions »…

Sans but entrevu ! Sans « étoile » qui nous guide, la course se perd dans les sables de l'Ignorance…

2 - Suppression de l'hypothétique quatrième partie dite « Kaivalyapâda »

Autre curiosité, la version généralement acceptée comporte une quatrième partie qui n'est vraisemblablement pas du même auteur que les trois premières !

Ce qui se dégage quand on étudie attentivement le texte :

- le vocabulaire change,
- des matières qui avaient été traitées sont à nouveau discutées (kaivalya),
- de nouvelles sont introduites qui ne concernent pas directement le sujet,
- le texte lui-même se distingue par sa taille différente.

**De plus, la particule « iti » qui marque, on le sait,
la fin d'une œuvre
termine l'énoncé des 162 sûtras du texte de Patanjali.**

Ainsi la soi-disant quatrième partie « se rajoute-t-elle de façon incongrue » avec son propre « iti » final, l'inscrivant par là même comme une quatrième partie autonome !

Partie parfaitement étrangère à la démarche de Patanjali dont le texte s'articule harmonieusement « d'un seul jet » en deux parties ne nécessitant par là même aucun rajout, aucun retour en arrière.

L'intelligence, la cohérence, la progression irréfragable[1] des deux parties des YS ne laissent aucune place à l'excroissance malencontreuse que constitue cette pseudo-quatrième partie des versions couramment acceptées.

***En conséquence, afin de respecter le texte initial,
seuls sont étudiés en « deux parties, les 162 sûtras »
constitutifs des Yoga-Sûtras de Patanjali.***

3 - Retrouver le sens exact du terme Yoga.

Selon la traduction erronée courante, le mot « yoga » est traduit à partir du verbe YUJ-, unir, atteler ensemble : erreur de non-sanskritiste. YUJ n'est pas un verbe et le mot yoga ne vient pas d'un verbe.

Tous les commentateurs anciens, disent précisément et sans ambiguïté que le mot yoga des Yoga-Sûtras n'est pas un dérivé de la racine YUJ mais **d'une autre racine YUJ signifiant « mettre/être au repos, arrêté »**. Ce qui correspond parfaitement au sûtra I 2.

« Le yoga est l'arrêt[2] des fluctuations du mental ».

1. *Irréfragable : Qu'on ne peut récuser, contredire.*
2. *Plus précisément : la suppression par l'anéantissement des fluctuations.*

Ce sont bien plus tard les religieux théistes/dualistes qui ont développé la conception d'un yoga d'union avec Dieu ou l'âme universelle.

En revanche le Védenta, et particulièrement « l'Advaïta-Védenta » non-dualiste incluant le yoga, ont toujours émis des réserves sur cette traduction de YUJ par « unir », car qui dit unir dit l'existence de deux principes ou de deux réalités, ce que, précisément, les advaitins ont toujours combattue.

La référence à YUJ-unir ne vaut donc que pour les formes ultérieures de yoga, mais pas pour les « Yoga-Sûtras de Patanjali ».

4 - Retour à la « Non-Dualité » originelle.

Les Védas, l'Advaïta utilisent nous l'avons vu les termes de Brahman/Atman/Jivatman qui furent remplacés ultérieurement par « Ishvara », le commentateur Vyâsa utilisant (en dépit de la distorsion de sens) certains termes du Sâmkya.

Ishvara le « Seigneur de l'Univers »**,** de la racine « ish », « régner » introduit l'idée d'un Dieu personnel créateur de l'Univers !

Dans le Sâmkya, Brahman est appelé **Ishvara** quand il est perçu sur le plan phénoménal. Il est alors **l'objet d'adoration ! de vénération !**

Concepts résolument étrangers qui ne correspondent en rien à la non-dualité de l'Advaïta Védenta qui fonde les YS.

Le monde phénoménal, celui de la Forme, des Dieux… n'ayant rien à voir avec l'Infini ! le Sans Forme, l'Illimité…

Le sûtra fondateur des Yoga-Sûtra, le S I. 2 déjà évoqué :

« Le yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental ».

Excluant d'entrée toute activité mentale, quelle qu'elle soit !

Éliminant ainsi de facto toute référence à un Dieu, qui par nature induit évocation, adoration, toutes activités mentales.

À noter également que **la « Katha Upanishad » sur laquelle repose l'enseignement du Yoga, ne fait strictement référence qu'aux concepts Brahman-Atman,** écartant dès l'origine toute autre acception.

L'absurdité de la situation s'impose, dès que l'on réfléchit. Patanjali ne peut être l'auteur de ces incohérences !

La rigueur, la clarté des YS ne laissent aucun espace à un raisonnement rendant crédible cette immixtion théiste, rajoutée et acceptée ultérieurement par des commentateurs peu scrupuleux, ou n'accédant pas à la compréhension, à l'esprit du texte.

Anomalie d'ailleurs qui ne laisse pas de surprendre…

En conséquence, toutes les références à « Ishvara Seigneur de l'Univers », au purusha[1], sont ici remplacées par les terminologies adéquates Brahman - Atman - Jivatman qui correspondent au sens exact de l'esprit du texte initial.

5 - Qu'est-ce qu'un sûtra ?

Littér. « fil conducteur ». Les sûtras résument le contenu des Brâhmana[2] sur lesquels ils reposent et les condensent en phrases courtes et lapidaires.

---

1. *Purusha : Littér. « homme ». L'homme originel et éternel, une des deux réalités reconnues par la philosophie Sânkhya. Il est le « Spectateur » qui assiste aux mutations de Prakriti la « nature ». Dans le Vedânta, Purusha est assimilé à l'Atman, donc par la même occasion à Brahman.*

2. ***Brahmana** : Tous les Védas comportent un Brahmana une introduction au bon usage des textes du Samhita/recueil. À ces textes sont rattachées des explications qui servent de point de départ à des considérations philosophiques regroupées vers la fin des Brâhmana sous le nom de Vedânta « Fin des Védas ». Le Védanta renferme la substance de ces commentaires qu'on appelle Aranyaka (textes de la forêt) d'où l'on tira par la suite les Upanishad dont chacune est associée à un Véda particulier.*

Difficultés de lecture.

L'ambition d'appréhender les seuls mots de Patanjali ne tient pas longtemps si l'on commence à lire les sûtras avec attention.

On est sûr que le texte n'est pas l'original, qu'il a été remanié.

Le découpage actuel en pâda/pilier/partie et en sûtras n'est pas forcément le fait de Patanjali (ce qui explique certaines bizarreries).

En fait, on ne sait pas dans quelle forme exacte ont été énoncés les sûtras.

Ce sont les commentateurs ultérieurs (selon leurs capacités de compréhension respectives, leur désir « d'adapter le texte » aux niveaux de leurs auditoires) qui ont procédé au découpage et aux modifications que nous connaissons.

À nous de les regrouper pour redécouvrir les rapports, les liens qui permettent de retrouver la rectitude, la fluidité de la pensée patanjalienne.

6 - DRASTUH a donné lieu à des traductions effarantes.

Généralement utilisé dans le sens de « vision, révélation, conception intuitive du monde, théorie », mais traduit en occident de façon désastreuse par « voyant », ce qui induit une interprétation qui « prise naïvement à la lettre » selon la définition du dictionnaire répond à :

- Voyant : personne qui fait métier d'un don de voyance.
- Voyance : Don de ceux qui prétendent lire dans le passé et prédire l'avenir.

Les « voyants » des Védas n'ont rien de commun avec les « flashs » et autres visions des médiums (personnalités fragiles, éponges inconscientes, victimes d'elles-mêmes qui en général finissent mal, disloquées par tout ce qu'elles « captent »…), des « Madame Irma » qui font commerce de la crédulité et de la souffrance humaine.

Pour les chercheurs spirituels des Védas il n'y a rien à « voir » au sens littéral du terme, **il s'agit de perceptions intuitives obtenues par la stabilisation du mental**.

Ce qui dépasse tout le petit monde de la magie… qui n'accède au mieux qu'à la télépathie ou aux projections peu fiables du mental ordinaire.

Ce qui explique la non-utilisation ici du mot « voyant » puisque trop sujet à erreurs d'interprétation.

D'autres rectifications seront effectuées au cours du texte.

Incidemment,
il est intéressant de constater que,

selon les recherches des neurobiologistes, la pratique de la stabilisation du mental par sa focalisation puis par sa fusion avec un objet/un concept constitue une procédure d'apprentissage qui se révèle particulièrement favorable à la multiplication des liaisons, des connexions entre les neurones, créant ainsi de nouveaux réseaux et développant l'intelligence…

En conséquence il nous appartient de développer nos facultés intellectuelles.

Il nous est dit que nous n'utilisons que 10 à 15 % (voire 20 % pour les meilleurs d'entre nous) des capacités du cerveau qui demeure et pour longtemps encore un grand mystère…

Surtout quand « crispé » sur le visible/la matière, on refuse de concevoir autre chose !

Quoi ? À nous de le découvrir, de le mettre en œuvre…

À « méditer… »

SENTIR,

PENSER, SE SOUVENIR,

DISCRIMINER

ACCÉDER À L'INTUITION…

À partir de quels organes ? Quelles instances ?

Après ces quelques précisions concernant la forme et le vocabulaire du texte de Patanjali, situons les instruments avec lesquels nous sommes appelés à travailler à partir des connaissances actuelles concernant l'évolution du cerveau.

L'être humain étant notre sujet d'étude voyons ce que le dictionnaire nous dit :

- Homme.

1 - être humain considéré par rapport à son espèce ou aux autres espèces animales ; ***mammifère de l'ordre des primates.***

2 - doué d'intelligence et d'un ***langage articulé***, caractérisé par un ***cerveau volumineux,*** des ***mains préhensiles*** et la ***station verticale***.

- Intelligence

1 - faculté de comprendre, de saisir la pensée,

2 - Aptitude : à ***s'adapter*** à une situation, à ***choisir*** en fonction des circonstances, à ***donner du sens*** à telle ou telle chose.

- Intuition (lat. intuitio, de intueri, regarder).

1 - Saisie immédiate de la vérité sans l'aide du raisonnement.

2 - Faculté de prévoir, de deviner.

- Spectateur (lat. spectator, qui regarde).
Personne qui est témoin d'un événement.

I - Base psychophysiologique : le cerveau.

Le cerveau a évolué du dedans vers le dehors sous la contrainte des besoins à satisfaire.

Au plus profond on trouve le tronc cérébral : qui dirige nos fonctions biologiques de base, y compris les rythmes vitaux : battement du cœur et respiration.

A - Les fonctions supérieures du cerveau ont évolué en trois stades successifs.

1 - Coiffant le tronc cérébral, le complexe R (reptilien) :
- siège de l'instinct de conservation, de la peur de la mort, de la défense de son territoire, perception de la solitude d'où les 4A : **A**gressivité - **A**limentation - **A**ccouplement - **A**uto-défense.

2 - Entourant le cerveau reptilien, le système limbique ou cerveau mammalien :

- siège de l'instinct grégaire, de la recherche de protection :
dans la famille, la tribu, la nation, la société et ses strates…

Il est la source de nos humeurs et de nos émotions, des attachements affectifs, de l'attention et des soins que nous prodiguons à notre progéniture.

Du sens de la hiérarchie, du penchant à suivre aveuglément des chefs, et aussi d'inventer des Dieux appelés à leur suppléer dans leurs défaillances…

3 - Enfin à l'extérieur, le « cortex » cérébral évolua chez nos ancêtres les primates. Substance grise située à la surface des hémisphères cérébraux, il est formé par les corps cellulaires des neurones.

- siège des fonctions supérieures qui nous distinguent des animaux : facultés d'abstraction, de discrimination, de choix (capacité de langage, d'écriture, de lecture…).

Le cortex cérébral, où la matière se transforme en conscience, constitue le point de départ de l'analyse critique et lors de la stabilité du mental, de nos inspirations, de l'intuition…

Il contrôle notre vie consciente, il est le siège de notre humanité, le signe distinctif de notre espèce. **Les civilisations sont les produits du cortex cérébral !**

Il nous permet de ne plus rester prisonniers des modèles de comportement dont nous avons hérité génétiquement des reptiles et des mammifères.

Nous sommes tous responsables de ce qui trouve place dans notre cerveau, de ce qu'adultes nous finissons par savoir, de ce qui nous intéresse et nous touche…

Nous ne sommes plus à la merci du « sous-sol » (cerveau reptilien et cerveau mammalien), nous pouvons nous transformer nous-mêmes !

Le cortex cérébral est « l'outil » de nos possibilités d'émancipation de l'animalité en nous, de la Libération…

B - Autre configuration déterminante : les deux hémisphères et le corps calleux.

Le monde de la pensée se partage à peu près entre les deux hémisphères reliés par le corps calleux :

1 - à l'hémisphère droit incombent principalement la reconnaissance des formes, la sensibilité, la créativité, l'imagination…

2 - l'hémisphère gauche préside, lui, à la pensée rationnelle, analytique et critique, le langage, les mathématiques…

Ces deux pôles, essentiellement opposés caractérisent la pensée humaine. Ensemble ils permettent d'engendrer des idées et de mettre à l'épreuve leur validité.

3 - le corps calleux : un dialogue continuel s'établit entre les deux hémisphères par l'intermédiaire de cet immense réseau nerveux, qui sert de pont entre l'observation, l'analyse, la créativité, le langage, synergies nécessaires pour comprendre, agir…

Des études récentes ont constaté que **le corps calleux chez la femme était plus développé que chez l'homme.**

Peut-on en déduire **une synergie meilleure, facilitant les échanges entre les deux hémisphères**, qui induirait en conséquence des résultats supérieurs ?

1 - en dehors des avantages immédiats d'une meilleure efficacité, on peut aussi penser à une certaine aisance pour stabiliser (même inconsciemment) l'activité des hémisphères (donc de l'activité mentale) faisant ainsi place à cette **« intuition féminine »** qui déconcerte, inquiète certains.

2 - sans écarter pour autant d'autres **facilités de stabilisation, volontaires cette fois, du mental exigées dès que l'on aborde la méditation** qui nécessite nous le savons, l'absolu « contrôle du mental » pour parvenir à la « focalisation »…

Voici des sujets d'étude à approfondir et qui expliqueraient peut-être entre autres, les bons résultats dans les études constatées chez les filles, pourquoi il y a plus de femmes dans les lieux de culte, dans les séminaires de connaissance de soi que d'hommes, que l'on retrouve eux, enthousiastes dans les stades…

LES YOGA SUTRAS

Les Yoga Sûtras (YS) de Patanjali s'inscrivent généralement comme le couronnement, l'aboutissement dans le déroulement progressif de **quatre principaux systèmes de yoga** proposés à l'être humain pour évoluer vers sa propre réalisation.

Le premier des sûtras précise :

Sûtra 1 : ***Atha yogânushâsanam***

Atha : **maintenant, donc** ; *yoga* : se rapportant au yoga ;
anushâsanam : instructions complètes.

Avec « maintenant, donc », Patanjali sous-entend qu'avant, quelque chose a été dit, enseigné, pratiqué et intégré. Il ne s'adresse pas à un auditoire tout à fait ignorant, mais au contraire ayant déjà connaissance et pratique des trois Yogas de base.

On retrouve naturellement les deux niveaux d'enseignement.

Un niveau dualiste s'adressant au plus grand nombre avec les trois premiers systèmes de yoga et un niveau supérieur non-dualiste qui s'adresse lui à une élite capable d'aborder la phase ultime que constitue l'enseignement de Patanjali.

Suivant « l'éveil de son niveau de conscience » l'être humain qui cherche le bonheur ! et redoute la mort ! trouvera principalement du réconfort dans l'une ou l'autre des Voies qui lui sont offertes.

A - Les « Voies Extérieures » - dualistes.

Celles qui répondent aux besoins du plus grand nombre qui cherche à se rassurer dans l'Action, le recours aux autres, Dieux compris et dans les réponses apportées par les savoirs intellectuels :

1 - LE KARMA YOGA - la « Voie de l'Action », celle de la survie, de la conscience instinctive de la solitude humaine, de la nécessaire conquête du territoire, des pouvoirs, pour assurer sa sécurité, repousser la mort…
Ce niveau de conscience appartient au niveau reptilien.
Celui des 4A/Agressivité - Alimentation - Accouplement (pour assurer la pérennité de l'espèce) - Auto-défense.
Cette voie conduit celui/celle que l'action emporte à adopter une attitude désintéressée, afin de développer des capacités d'entraide, de générosité, de partage…

2 - LE BHAKTI YOGA - la « Voie de l'Union à… », de la protection recherchée au sein d'un groupe : la famille, auprès de l'Autre dans le couple, auprès d'un Dieu…
Ce niveau correspondant au cerveau mammalien, à l'instinct grégaire, à une composante émotionnelle dominante.
Le Bhakti yoga propose la voie de l'amour envers autrui et de la dévotion à Dieu…

3 - JNANA YOGA - la « Voie du savoir », par l'analyse intellectuelle, de la discrimination pour les plus doués, dont certains commencent à concevoir l'existence de phénomènes au-delà de la matière !!! mais chut ! ne pas les déranger…
Niveau correspondant au développement du cortex…
Ici il est recommandé d'étudier les traditions, les textes…

La dualité (croyant face à son Dieu) concerne le Bhakti-Yoga, voire les questionnements du Jnana-Yoga. Les Yoga-Sûtras de Patanjali constituant eux, dans le cadre de l'Advaita-Vedânta non-dualiste, le niveau suivant de la quête à partir de « l'arrêt du mental » qui exclut c'est évident, la dévotion à…, les prières, toutes activités inhérentes au fonctionnement du mental.

B - La Voie Intérieure - non-dualiste.

Devant les limites rencontrées par ces systèmes et en réponse à l'ambiance du moment qui tente de rompre avec la Tradition aryenne et védique avilies par l'interprétation à la lettre des symboles et des textes, Patanjali se voit dans l'obligation de réagir.

Il va ainsi s'adresser à des personnalités ayant déjà compris et assimilé les enseignements dispensés précédemment, mais demeurant insatisfaites et « avides[1] » d'aller plus loin pour accéder, enfin, à la Liberté.

Il reprend dans les YS l'essence de l'enseignement des Védas condensée dans l'Advaita-Vedânta, que seule une Élite douée d'intelligence intuitive, précédemment développée peut concevoir et intégrer dans sa vie.

La « récupération » de l'enseignement de Patanjali pour l'intégrer dans les systèmes de Yoga à titre de quatrième système de Yoga le « Raja Yoga », sommet de la pratique, **n'apparaît que tardivement, bien après sa disparition !**

À l'époque où il a rassemblé les sûtras il n'entendait pas en transmettant une synthèse de connaissances universelles et intemporelles, créer un énième système, pas plus que de s'en attribuer le moindre mérite.

Aussi, là encore, fidèle et respectant sa pensée ne retenons que la dénomination initiale de :

« YOGA SUTRAS »

1. *Les démarches ultimes ne s'adressent pas « aux tièdes » mais à des personnalités déterminées à franchir les derniers pas…*

LA SOUFFRANCE

et son origine

L'IGNORANCE

I - La Souffrance et sa source l'Ignorance.

Souffrance :
« Fait de souffrir, douleur morale ou physique ».
Ignorance :
1 - Défaut général de connaissance ; manque d'instruction.
2 - Défaut de connaissance ou d'expérience dans un domaine déterminé.

Nous dit le dictionnaire. Encore faudrait-il **avoir le courage** de regarder en face ses souffrances, de ne pas « les ignorer » en refusant de voir la réalité, en se fabriquant une bulle protectrice, jusqu'à l'explosion d'icelle ! Car elle explose toujours, tôt ou tard…

La plupart d'entre nous se dérobe, ne veut pas savoir les souffrances des autres, et surtout pas les leurs, car elles les amèneraient à reconnaître leurs responsabilités anciennes ou récentes et l'obligation de faire des efforts, de changer de mode de vie…

Alors on se détourne, on s'étourdit dans le travail, les « joies » familiales, les mondanités, une passion quelconque, politique, sportive, jeu d'échec… ou encore autre bulle, la dépression, n'importe quoi pour ne pas savoir ! Ne pas être seul(e) avec soi-même, face à ses frustrations, ses rêves incertains, ses peurs… et l'obligation de changer ! de grandir !

On se dit en pirouette que l'on n'y peut rien changer ! Comme c'est confortable !

On peut au moins, si l'on ne peut grand-chose pour les autres qui s'acharnent aussi à tourner en rond dans leurs problèmes[1], faire face à notre problématique personnelle et au moins en « sauver un/une »…

Quand on soulève ne serait-ce que le pied d'une table, l'ensemble du plateau se soulève un peu !

Quand soi-même on va un peu mieux, que l'on cesse d'être une charge lourde, un élément perturbateur pour les autres et mieux même, quand on peut, étant passé par ces désarrois, ces peines, comprendre et aider ceux qui éprouvés, commencent à chercher les réponses, aux fameuses questions : pourquoi moi ? qu'ai-je fait pour « mériter » cela ? pourquoi tant de souffrance ? apporter quelques réponses, un peu de lumière dans l'obscurité du Samsâra.[2]

Dès que l'on s'attaque à la souffrance on rencontre immédiatement l'**Ignorance** la plus grande ennemie de l'espèce humaine, qu'il va falloir combattre.

II - Cessation de la souffrance.

Quel que soit l'angle sous lequel on aborde la question, on retrouve toujours **quatre niveaux de conscience en phase d'Éveil** le Karma yoga - le Bhakti yoga - le Jnâna yoga puis l'Enseignement synthétique des Yoga Sûtras, qui tous préparent l'accès à l'Indicible…

Demandons encore au Dictionnaire ce qu'il en pense. La précision du vocabulaire évite de s'égarer et de trahir l'intention initiale, ce qui est primordial dès que l'on aborde des terrains escarpés de la philosophie.

---

1. *Mon professeur de Hatha Yoga, Nil Hahoutoff disait « qu'ils/les autres, que nous… » nous plaisions à « bourbiter » (de boue, pour ne pas dire autre chose) dans nos problèmes, dans nos souffrances.*

2. *Samsara : Littér. « migration ». Le cycle de la naissance, de la mort et de la renaissance, auquel sont soumis tous les êtres humains, tant qu'ils demeurent dans l'ignorance de leur identité avec Brahman, l'Absolu.*

- ***Éveil***

a) fait de s'éveiller, de sortir du sommeil ; action d'éveiller, de réveiller quelqu'un.

b) fait de sortir de son sommeil, de son engourdissement.

c) être attentif, aux aguets, mettre en garde, attirer l'attention. Fait de s'éveiller à quelque chose, de se manifester, d'apparaître. Éveil de la sensibilité.

On peut considérer les disciplines du Yoga comme des disciplines d'Éveil, qui partant de la **sensibilité corporelle**, **émotionnelle** puis de la **curiosité intellectuelle** aident à la découverte de la dimension spirituelle.

Ce qui nous ramène à l'intelligence : faculté de comprendre, aptitude à s'adapter, choisir, donner du sens… C'est donc par le développement de cette fonction, en l'Éveillant que l'on va pouvoir **comprendre et choisir** de sortir de l'animalité, de nos difficultés.

Nous utilisons en tant qu'êtres humains les trois premiers niveaux du cerveau avec seulement des utilisations plus marquées pour l'un ou pour l'autre.

C'est pourquoi trois grands systèmes de Yoga s'attachent à dispenser des enseignements adaptés pour chaque secteur *(qui eux-mêmes présentent des strates progressives d'éveil)*, les Yoga Sûtras constituant l'achèvement de la démarche à travers la synthèse et l'expérimentation des connaissances.

Souvenons-nous que le cerveau s'est construit en réponse à des besoins de survie, de protection, de compréhension, chaque système de Yoga encadre l'activité en cause afin de préserver ses adeptes des résultats négatifs, ce jusqu'à l'émancipation finale, le retour à l'origine.

PERSPECTIVES…

« Rien ne se crée, Tout se transforme »

I - L'Origine - de l'Un au Multiple

En quelques mots on peut dire que :

l'Unité primordiale, Brahman « l'impensable vibration »,
houle immense faite de crêtes et de creux,
manifeste un **Déséquilibre** qui lui,
engendre la **Dualité** qui,
à partir des « synergies multiples du jeu des polarités »
va donner naissance à trois phénomènes,
Trois Lois induisant toutes les modalités constituant la manifestation,
du plus subtil jusqu'au plus dense,
du plus grossier jusqu'au plus complexe, allant
de l'Infini au Fini

Le retour à l'Unité première exige donc
le retour à l'Équilibre des deux polarités originelles !
dans la « non- dualité » de l'Unité !

Évident ? c'est certain ! Simple ? c'est une autre affaire…

II - Trois phénomènes inéluctables

Le **Temps** dessine **l'Espace**…

Ensemble, dans leurs expansions ils esquissent des **Trajectoires…**

Que nous dit le Larousse :
Temps *: Notion fondamentale conçue comme un milieu fini dans lequel se succèdent les événements et considérée souvent comme une force agissant sur le monde. Se constitue à partir de séquences mises pour aller d'un point à un autre.*
Espace *: Étendue indéfinie qui contient et entoure tous les objets.*
Trajectoire *: Ligne décrite par un point matériel en mouvement. Constituée par les résultats successifs, accumulés, de la manifestation en cours…*

Ce qui se traduit à notre échelle par **Trois Lois fondamentales…**
Ces trois phénomènes nous emportant irrésistiblement, sous-tendant et organisant les modalités du déroulement de notre existence à partir de :

« le Temps dit l'Impermanence »,
« l'Espace exprime l'Interdépendance »
« l'Enchaînement des causes et des effets »
trace nos Trajectoires,

Il nous appartient de connaître ces phénomènes pour que, en comprenant leurs natures et leurs conséquences nous puissions, atténuer la cruauté des situations et moins souffrir. Ce dans la mesure où, n'étant pas démunis pour analyser la complexité des manifestations, nous prenions des distances afin ne pas être détruits, mais au contraire, d'apprendre à nous connaître, à connaître ce monde…

1 - L'impermanence : nous demande l'acceptation du changement, tout ce qui apparaît se transforme et disparaît ; la naissance induit la mort… l'apparition de quoi que ce soit porte en elle sa disparition ! Ce qui induit la notion de cycle.

2 - L'interdépendance : nous demande la reconnaissance de droits et de devoirs, en raison de la dépendance mutuelle plus ou moins prégnante, de l'environnement, de l'entourage…

3 - L'enchaînement des Causes et des Effets : nous demande de reconnaître notre responsabilité, dans les conséquences, les résultats de nos pensées, de nos actes…

À notre niveau « l'équilibre à reconquérir » passe principalement par celui de notre propre mental.

Les souffrances (perte d'un être aimé, abandon alors que l'on a besoin d'aide, résultat douloureux d'une initiative malencontreuse…) perturbent notre « équilibre intérieur » et nous coupent de notre origine spacieuse…

C'est donc par **l'élimination de nos souffrances** que nous pouvons retrouver la plénitude, l'Infini…

- Utilisation pratique des trois Lois… un premier pas !
Essayez dès maintenant dans votre quotidien « de ventiler dans la bonne case », vos pensées, vos actions… Exemples :

1 **- La fin de quelque chose !** décès, perte d'un emploi, fin d'un amour…
➔*Case « Impermanence »* L'éternité n'appartient qu'aux rêveurs, aux poètes, la réalité est autre ! Il faut se relever, avancer…

2 **- Vous avez aidé et on ne vous connaît plus…**
➔*Case « Interdépendance »*
Pas de « renvoi d'ascenseur » ? L'humanité, sauf exception, est ainsi faite !

3 **- Un projet n'aboutit pas !** Vous ne vous êtes pas assez investi ! Vous vous êtes trompé d'orientation, de partenaires…
➔*« Case Enchaînement des Causes et des Effets »* Inutile de dire que c'est « la faute des autres », trop commode et pas réaliste…

Il faut toujours **« atterrir dans la Réalité »**, dur ! dur ! mais c'est ici-bas le seul référent fiable, le seul point de départ et d'arrivée ! La fuir c'est se vouer à tourner en rond un peu plus longtemps…

Question de choix ! Là encore on paie comptant !

> **Acquérir le réflexe de « classement des pensées/actions »** quand se pose un problème, leur retire dans un premier temps une part de leur acuité douloureuse, **les banalise et développe le sens de l'humour et son corollaire la faculté de distanciation** par une perception moins émotionnelle, moins enfantine des situations.

L'Ignorance, notre geôlière, nous entraîne d'illusions en illusions, de déceptions en incohérences dans nos désirs et nos refus de voir clairement les tenants et les aboutissants de toutes les situations. Ce, afin de nous protéger, de ne pas être obligé d'agir, remettant indéfiniment l'assainissement de la situation difficultueuse !!! Pas brillant !

> ***Ne pas voir, nier un danger ne le supprime pas. Ignoré il enfle, prolifère et n'en sera que plus pernicieux quand « l'Enchaînement des Causes et des Effets » produira, à plus ou moins long terme, mais inéluctablement ses fruits…***

« Reculer pour mieux sauter » s'avère être un sport dangereux ! Alors un peu de bon sens ! Traitons chaque situation immédiatement afin d'en désamorcer s'il y a lieu, dès la perception, toute la nuisance…

Exemple le plus banal : Observez que, **l'on « tombe[1] » amoureux/amoureuse généralement lors d'une phase dépressive, d'un état de manque, ou de vide intérieur !**

---

1. *Tomber amoureux, amoureuse ! Tomber enceinte ! Cela en dit long sur la nature de la charge inconsciente véhiculée par cette terminologie !*
À méditer…

Alors on fait appel à « l'Autre », on se dit « cette fois ce sera différent ! » Souvent n'importe qui fait l'affaire ! Et quand on va plus mal (raté une fois de plus !), ou mieux (parce qu'entre-temps on a repris son équilibre), on se demande, en regardant cet Autre censé nous aider, ce qui nous a pris pour nous laisser aller dans cette aventure ?

Pour « tomber en amour » (comme disent nos amis canadiens) attendez d'être bien dans votre peau ! Devenus plus lucides, plus exigeants(es) ce sera certes plus difficile…

Alors, réfléchissez ! Demandez-vous pourquoi !

III - La notion de Karma.

Littéralement : « acte ».
Chaîne de causalité - Enchaînement des Causes et des Effets.

1 - Action/non-action,
↓
2 - La conséquence/résultat,
d'une action/non-action psychique, physique…
↓
3 - La somme de toutes les conséquences des actes/non-acte,
d'un individu commis dans cette vie ou dans une vie antérieure.

Nous sommes très loin de la version naïve d'un « Grand comptable » assis sur un nuage ou nous surveillant de l'Enfer…

C'est beaucoup plus simple et plus terrible, **nous modifions notre être à chaque instant, par nos pensées, nos actes**, nous nous imprégnons de beauté, de laideur, d'harmonie, de cacophonie… Selon nos fréquentations, nos activités, nous sommes marqués ! Même la passivité nous « plombe »…

Tout acte/non acte présente des conséquences !

Il n'y a rien de magique, de surnaturel, **que notre liberté de choix**, ce qui est suffisamment cruel quand au début, ignorants, nous recherchons à l'aveuglette le bonheur où il n'est pas.

Selon nos imprégnations antérieures (pensées/actes qui ont structuré notre CP/Je), **nous sommes attirés vers des lieux, des groupes, des centres d'intérêt qui trouvent « écho »**, même inconsciemment en nous, parce qu'ils nous sont familiers pour les avoir déjà éprouvés et que l'être humain est un animal d'habitudes…

Nous nous retrouvons ainsi, dans tel pays, telle famille, telle profession, tel lieu de culte, de concert (classique ou rock…), dans un stade hurlant pour du foot, du rugby, dans un séminaire de…, un meeting politique de droite ou de gauche (il n'y a pas de hasard), en pleine mer sur un bateau ou gravissant une montagne, partant dès que c'est possible à l'étranger (pour retrouver des odeurs, des saveurs connues, un mode de vie qui résonne en nous parce que vécu en d'autres existences…)…

Nous choisissons pour ces raisons des cultures, des personnalités qui elles aussi ont choisi d'y être… **où des relations vont continuer, créer de nouvelles situations à partir de passages à l'acte correspondant à la nature des personnalités en cause… attirance, indifférence, violence, fraternité…**

L'enchaînement des Causes/notre Passé et des Effets/notre Présent, les lieux, les groupes choisis continuent de façon heureuse ou douloureuse notre trajectoire…

S'il nous arrive quelque chose de désagréable ce n'est pas une « punition » qui tombe du ciel ! Mais un manque de réflexion, de connaissance d'une situation qui, au présent, n'aura pas été évaluée intelligemment !

Rien n'est écrit, il n'y a pas de mauvais Karma,
seule notre ignorance alimente nos tendances immatures
et préside à nos souffrances…

IV - Nature des « souffrances - kleshas »

Kleshas. Littér. « peine, affliction, douleur. »

« Peurs et souffrances inhérentes à la naissance humaine, tensions, chagrins, frustrations, angoisses… ». Concept issu de la philosophie du yoga de Patanjali.

Dans son Yoga-Sûtras, **Patanjali énumère cinq causes de la douleur**, c'est-à-dire **cinq empêchements majeurs** sur la voie de la Réalisation du Samâdhi.

Les cinq empêchements :
1 - de l'Ignorance/Avidyâ découlent
2 - la perception du « Je - CP »,
induisant le besoin d'exister, de reconnaissance,
3 - d'où la peur de la mort,
4 - le Désir,
5 - la Répulsion.

Les quatre Yogas tentent d'apaiser le désarroi devant les peurs, les pertes, les déceptions, les frustrations, en indiquant les moyens pour parvenir à un certain calme, une certaine détente, tout en tenant compte du niveau « d'éveil de conscience » du sujet.

Tous ces moyens suggérés convergent vers l'Abandon de la lutte nourrie par les peurs, les désirs, les répulsions…

« L'Abandon de la lutte » ou le Retour à l'Unité originelle.

Toutes nos instances intérieures, comme nous allons le voir, nous amènent, à travers nos expériences, à l'Abandon des désirs/peurs constitutifs du Continuum Psychique/JE, nœud psychique qu'il nous faut « défaire » parce qu'il nous sépare de notre origine spacieuse.

Le Chemin part de la prise de conscience de la souffrance et continue jusqu'à son élimination pour enfin parvenir à l'émancipation finale dans la Liberté rayonnante de l'Infini…

Le Chemin spirituel est joyeux, de plus en plus heureux puisqu'il conduit à l'élimination progressive de tout ce qui nous attriste, nous blesse…

Les mortifications, les lamentations, les culpabilisations
n'en font pas partie,
ce ne sont que les impasses inhérentes à l'obscurantisme
à l'Ignorance…

Le Continuum Psychique - CP -

Continuum : Ensemble d'éléments tels que l'on puisse passer de l'un à l'autre de façon continue.

Continuum psychique : résultat momentané car en constante évolution, d'une succession d'états psychiques antérieurs se modifiant à travers les différentes incarnations et bien sûr par le vécu actuel.

Correspondant plus ou moins aux terminologies, esprit, âme.
Souvenons-nous que :
Une p**ensée** est un acte, qu'elle se matérialise ou non,
Un **acte** qui se renouvelle, devient une habitude,
Des **habitudes** constituent un **caractère** qui lui, construit un **DESTIN** !

En raison de notre histoire lointaine, les samskaras (« tendances à… », résultats de pensées et d'actions réitérées, qui nous modèlent et constituent notre caractère) **disent nos manques et les facultés en cours de développement plus ou moins avancé.**

Notre personnalité actuelle ne tombe pas du ciel comme certains se plaisent à le croire ; peu curieux, ou craintifs quant aux résultats de la recherche qui les rendraient responsables ! Quelle horreur !

Ce sont les tendances modelées par les pensées et les actes de notre passé et de notre Présent qui constituent notre « Continuum Psychique » ; instance qui s'incarne, puis qui continue à se modifier constamment en raison des expériences vécues chaque jour.

Perspective réconfortante, dans la mesure ou l'on sait que rien n'est joué, qu'il nous appartient d'écrire notre histoire, que l'on peut se libérer, que les moyens sont là !

QUEL ABANDON ?

s'abandonner à la souffrance ?

ABANDONNER la SOUFFRANCE ?

À nous de « choisir » et d'en « assumer » les conséquences…

Le Chemin commence par le **Détachement** qui prépare à la **Distanciation**, qui permet l'analyse des phénomènes physiques, psychiques douloureux ce qui induit **l'Abandon** des crispations psychiques qui, lui, **ouvre** l'être à la **Conscience-Energie/Brahman**, à la plénitude de la houle originelle… Quel que soit le nom qu'on lui donne…

I - De l'utilisation « négative » de la souffrance.

On retrouve comme toujours les jeux pervers de la bipolarité, avec bien sûr un centre plus calme (style trou noir) d'où émanent les « désirs/rejets » et où, une fois « exorcisés », délestés de leurs mirages, ils se résorbent… – Image mnémotechnique symbolique –.

Au début il convient d'apprendre à discerner, à ne pas confondre :

1 - l'Abandon libérateur, qui suit l'analyse et le renoncement à des crispations mentales par la prise de conscience lucide de leur inanité qui les dissout automatiquement… Décrispation qui survient lorsque plus rien ne retient…

2 - de l'abandon « qui baisse les bras » avant ou pendant le combat. Abandon dû celui-là à la faiblesse, l'absence de courage, de clairvoyance qui nourrissent les fuites pour « ne pas savoir, ne pas

souffrir ! », les dérobades devant des responsabilités trop lourdes pour le niveau d'évolution actuelle du sujet !

Ne « prennent la Route » vers l'émancipation définitive que ceux, qui avec lucidité comprennent que seule, la reconnaissance de leurs souffrances permet leur analyse et par là-même la possibilité de les « défaire » en en comprenant les mécanismes et leur inanité, ce qui induit la dissolution libératrice…

Parmi les immatures trois groupes apparaissent :
1 - ceux qui se « repaissent » de leur souffrance, en font un étendard…
2 - ceux qui la nient, la fuient,
3 - ceux qui subissent, à peine conscients de l'ensemble des phénomènes, emportés comme fétus de paille par le flux des événements…

Essayez au long de l'exposé de trouver dans votre entourage des personnalités correspondant aux typologies décrites.

1 - ceux qui se repaissent, se drapent dans leur douleur, s'en font un moyen d'exister, de reconnaissance ! d'identité ! Entre autres par exemple :

- ***la douleur physique :***

C'est la Demoiselle « **qui n'existe que dans sa relation avec un staphylocoque doré** », hébergé dans sa vessie (appareil génito-urinaire), qui conte et raconte les hauts et les bas des traitements antibiotiques… la saga de sa vie.

À qui l'on se doit, par humanité, de s'enquérir où en est le combat qui sous-tend toute son existence, lui donne sa particularité au sein du groupe, une identité ! Mademoiselle Denis et son infection urinaire !

Si jamais elle guérit, une autre somatisation prendra le relais… Le corps médical connaît ce type de patient.

- ***la souffrance psychologique*** de la solitude mal vécue, dans la quête de reconnaissance à travers l'AAAmour, ultime et magistrale reconnaissance !

La Dame se présente et, immédiatement ajoute pour se singulariser et comme un fait d'arme ! **« Qu'elle est veuve depuis 28 ans ! »** Ce qui esquisse une silhouette avantageuse à ses yeux !

Car les Messieurs ne manquent pas qui cherchent aussi à se caser pour ne plus être seuls et de plus être dorlotés, servis, cocoonés !

Oui ! Mais elle ne veut plus être la servante, « elle a déjà donné » dit-elle !

Elle cherche vainement le Prince charmant des contes pour enfants qui l'enlèvera, la protégera, l'aimera Elle ! Elle veut être entourée, aidée ! Et n'entend prendre en charge quiconque…

C'est beau l'AAAmour !

2 - Ceux qui la nie, les fuyards ! Beaux masques pathétiques…

Très nombreux et « bien porté ! » dans notre société de « gagnants ! »

« Gagnants aux pieds d'argile », qu'un désastre financier jette au sol ! Qu'un problème de santé, un accident les concernant ou touchant un proche déstabilise ! Qu'un divorce désempare !

Ils « ignorent superbes ce qui se passe » pour se protéger des malheurs qui frappent… Se confectionnant une bulle protectrice, celle de « Cela n'arrive qu'aux autres, car ils ne savent pas s'y prendre… » et splash ! Brutalement un jour c'est leur tour…

Le manque de perspicacité général s'en tenant aux apparences, les considère favorablement puisqu'intégrés dans la société – « tant qu'ils courent encore comme des poulets sans tête » – car répondant aux critères de la réussite sociale :

- parce que, toujours battants, de bonne humeur, éludant les sujets sérieux en plaisantant pour ne pas réfléchir, animant les groupes, toujours partants…

- parce que, « gens importants » ils résistent glorieusement à un emploi du temps surchargé ! Aux vacances aux antipodes… pour échapper ! À quoi ?

Toutes ces agitations professionnelles, ludiques, **ne servent qu'à s'étourdir, éviter de « penser » et « surtout ne laissent aucun temps pour se retrouver seul(e) avec eux-mêmes »**, circonstance extrêmement dangereuse qui laisserait monter au niveau conscient, les « mal-aises » les souffrances, qu'elles soient physiques (somatisations fréquentes) ou psychiques…

Reconnaître leurs souffrances serait pour eux considéré comme un échec, une faiblesse ! Ils se débattent tellement pour « être heureux », afficher, croire à leur bonheur illusoire…

L'enchaînement des Causes et des Effets rattrape un jour ou l'autre ces fuyards inconscients et les accule à prendre conscience de leur médiocrité !

Après la « surchauffe » vient la dépression bienheureuse !

Certains s'en sortent par le haut en acceptant de Voir !

Pour les autres, il faudra encore quelques « tours de manège » dans le Samsara pour accepter de Voir les choses en face, à commencer par leurs propres failles…

3 - et puis ceux qui ne se doutent de rien ! Inconscients que le courant de la vie emporte comme fétu de paille…

- Combien d'existences faut-il pour commencer à vouloir se sortir de cette géhenne[1] ?
- Combien de temps pour se poser les questions fondamentales ?
- Combien de temps pour refuser de subir de façon animale ?
- Combien de temps pour invectiver le ciel ? Lui demander pourquoi ?
- Combien de temps pour se rendre enfin compte de son Ignorance ! De l'urgence de la nécessité de comprendre pour que cessent tant de souffrances ?

1. *Géhenne : (de l'hébreux). Enfer, dans les écrits bibliques.*

Nombreux sont ceux qui vous disent de façon impavide « c'est la vie ! », « point barre ! » comme on dit maintenant avec une pesanteur de bovidé !

Nous venons d'observer ***les trois réactions basiques, la souffrance utilisée comme « identité », celle naïvement niée,*** ignorée, selon le système du « je ne veux pas le savoir… » qui, en se mettant « la tête dans le sable », croit ainsi ne pas être vue par le prédateur « souffrance », et pour finir ***les parfaits inconscients*** mus par les quatre A (Agressivité - Alimentation - Accouplement - Autodéfense) qui trouvent la vie belle, quand leurs pulsions primaires sont satisfaites !!!

En cas de difficultés certains de ces êtres attendent naïvement des secours miraculeux ! Mais hélas ! les « Indulgences », les absolutions rédemptrices chères aux religions ne sont guère en la matière efficaces !

La réalité plus âpre, n'est pas accessible à ces marchandages infantiles.

Impossible de négocier « des rachats, des arrangements avec le ciel » (inventions de clergés en quête de numéraires), avec des phénomènes qui se déroulent imperturbablement selon leurs propres dynamiques…

Nous seuls pouvons modifier nos conditions de vie.

« Notre destin » consiste à prendre conscience de nos manques, de nos failles afin de les combler, et non de nous dérober **en restant imprudemment englués dans une ignorance des mécanismes fondamentaux qui jamais ne s'avère être protectrice**, puisqu'au contraire, elle aggrave sournoisement les situations « non traitées » qui toujours finissent « par produire leurs fruits nauséabonds » puisqu'on les a laissés pourrir…

Cherchez ces exemples autour de vous et dans l'actualité qui en regorge… Ou peut-être dans un épisode de votre vie où vous n'avez pas assuré !

Il faut tomber souvent avant de savoir marcher droit !

Constatation.

En observant l'humanité avec la rigueur et l'objectivité du scientifique qui ne s'embarrasse pas de préjugés démagogiques quand il examine un élément, un phénomène, nous sommes amenés hélas ! à constater tristement que **l'intelligence et le courage ne sont pas l'apanage de tous !**

Selon la structure de notre Continuum Psychique/JE, résultat des incarnations précédentes, nous présentons des facultés, des capacités différentes, des appétences, des propensions à répondre d'une façon ou d'une autre aux sollicitations des situations, aux coups durs…

Constater l'inégalité intellectuelle des êtres viole certes le « politiquement correct des bien pensants »[1], mais permet de comprendre ce que l'on constate à chaque instant autour de nous, et qui ne peut s'expliquer que par la reconnaissance de **la diversité des niveaux de conscience, d'intelligence !** (le grand mot est lâché) inhérents à l'espèce humaine en pleine évolution.

On constate immédiatement **deux grandes orientations** résultant de la maturité du sujet. Une certaine terminologie imagée parle de « vieilles âmes » et de « jeunes âmes ».

1 - Les « jeunes âmes » fuyant leurs peurs et cherchant la satisfaction de leurs désirs à « l'Extérieur » s'élancent dans le flux de l'existence, sans retenue, à l'aveuglette, sans véritable réflexion !

2 - Pour les « vieilles âmes » a contrario, l'appui « intérieur » semble inné chez elles qui, cheminant depuis longtemps (siècles, millénaires) ont acquis une expérience, une Sagesse qui ne doit rien à l'État-Civil présent, on peut naître « vieux », Sage déjà ! Certains enfants présentent des maturités bien supérieures à celles de leurs parents…

1. *La ouate des hypocrites manipulateurs.*

Ces facultés se manifestent dès l'enfance. Le regard que ces enfants portent sur leur entourage, sur le monde, leurs choix de vie (études, activités périscolaires), d'adhésion ou de rejet à un idéal familial religieux ou non, leurs silences, les orientent très jeunes (même inconsciemment) vers l'appui intérieur, puisque sachant très tôt que « les grandes personnes » ne sont pas toujours fiables… et qu'ils ne peuvent compter que sur eux-mêmes.

Pour savoir à quel groupe nous appartenons, c'est très simple, il suffit de regarder « notre emploi du temps » sur,

un jour : combien d'heures, d'instants consacrés à la recherche intérieure ?

une semaine : combien quand c'est possible de jours consacrés, le WE ?

un mois : quel emploi judicieux des vacances ?

En dehors des devoirs familiaux[1], des activités professionnelles nécessaires pour s'assurer une existence décente, **la nature des occupations principales lors des temps libres, des loisirs[2]…** permet de cibler les centres d'intérêts prépondérants et à l'intérieur de ces derniers le côté primaire ou évolué de ceux-ci.

C'est pourquoi, l'accès aux Yoga Sûtras ne trouve de résonance que dans une très faible partie de la population[3], celle-ci étant encore trop attachée à des satisfactions plus liées aux sens, qu'à l'activité corticale !

Pour sourire, cette citation d'Umberto Ecco, l'auteur « Du nom de la rose », lors d'une émission « d'Apostrophe ».

« Vous avez une boite crânienne qui semble plus adaptée
à la reproduction qu'à la spéculation… »

1. *Obligations et devoirs dus envers nos ascendants ; ceux issus de nos engagements personnels à travers le mariage, les enfants…*

2. *On trouve toujours le temps de faire ce qui plaît vraiment ! Soyez honnêtes !*

3 *Population réellement capable de s'intéresser à la recherche spirituelle : 5 %, plus sûrement 3 %.*

II - De l'utilisation « correcte » de la souffrance !

Nous savons que l'intelligence plus ou moins déliée (manifestation concrète du « niveau de conscience/CP ») incline les individus vers les « réactions/actions » induites par les souffrances anciennes et actuelles qui n'ont pas encore été « traitées »…

«Les vieilles âmes », disposant d'un CP structuré ne s'illusionnent pas sur les délices des macérations dans la douleur, ni sur l'efficacité des fuites agitées, quels qu'en soient les bienfaits apparents, le paiement étant ponctuellement réclamé, puisque nul n'échappe… à « ses propres trajectoires tricotées au fil des jours »…

Aussi ce type de personnalité regarde-t-il en face, sans ciller, ces traces anciennes ou contemporaines constitutives de son être afin de s'en émanciper définitivement.

Il ne reste qu'à reconnaître, qu'à oser se dire,
« je suis malheureux ! je suis malheureuse ! »
quelles sont mes véritables aspirations ?

Pourquoi ai-je mal ? Où ai-je mal ? Comment ai-je mal ? D'où me vient cette souffrance ? Qu'ai-je fait ou négligé de faire pour me retrouver ainsi ?…

Et surtout de ne se pas se dire, dans une galipette peu glorieuse, que c'est de la faute de :

- Maman ! Papa ! (style freudien). Qui a « choisi » ce fœtus que vous « habitez », animez ?
- du prof ! Assez bossé ?
- de l'ami ! Est-il bien choisi ?
- du conjoint ! Là encore le choix était-il judicieux ? Voire nécessaire ?
- des associés, des collègues ! des supérieurs hiérarchiques !

Ces « upâ guru[1] » qui nous condamnent à nous entraîner à la « distanciation » de façon accélérée, pour pouvoir « tenir, coûte que coûte »… parce qu'il y a la vie courante, le loyer, les échéances à payer…

Si mentalement nous renonçons à nos crispations en découvrant :
1 - leur origine,
2 - leurs manifestations matérielles,
3 - le « désamorçage possible » - en mettant en œuvre les moyens susceptibles de les corriger, la fin des situations douloureuses sur le plan matériel concret s'organisera d'elle-même. Vous pourrez progressivement mettre de l'ordre dans le chaos sans trop souffrir, puis d'autres opportunités se présenteront presque « miraculeusement » qui viendront remplacer comme par hasard et plus « intelligemment » ce qui obscurcissait votre existence…

Aussi faut-il « monter immédiatement au créneau », reconnaître, puis empoigner chaque douleur pour « l'exorciser » lui retirer son côté venimeux, dû à notre ignorance, afin d'y mettre fin !

Bien sûr, il n'est pas question « d'abandonner prématurément », de baisser les bras, tant qu'il reste un seul nœud à « dénouer ». Chaque nœud dissout s'ouvre sur l'Abandon avec un grand A, cette fois ! induisant immédiatement une sérénité heureuse.

Nous tombons, nous tomberons encore, le principal est de se relever et de continuer.

1. *Upa-guru : petit guru par opposition au guru instructeur qui met sciemment son disciple en difficulté pour lui faire prendre conscience de… L'upa-guru est quelqu'un qui nuit, perturbe par son action inadaptée ; inconscient de son action « éducative » qui ne l'est d'ailleurs que si l'être sur le Chemin s'en sert pour développer, la patience, le sang-froid, l'endurance… Nos « ennemis » sont nos upa-guru !*

« Ce que j'ai fait, aucun animal ne l'aurait fait » a dit un aviateur tombé dans les Andes et ayant marché des jours et des jours, sans nourriture, sans eau…

C'est dans cette faculté de « dépassement » que l'on trouve notre dignité d'être humain !

Tomber 1 000 fois, se redresser 1 001 fois…

C'est pas à pas que l'on avance vers la Lumière intérieure, Atman puis Brahman/l'Énergie originelle qui prend Conscience d'elle-même à travers la Manifestation.

DE L'INUTILITÉ

DES JOUTES INTELLECTUELLES

Selon leurs personnalités respectives on retrouve chez Patanjali et le Bouddha les mêmes instructions, réponses.

« Le silence du Bouddha ».

- Siddhârtha Gautama ne s'intéressait pas à la discussion de questions métaphysiques inutiles, qui sont purement spéculatives et qui créent des problèmes imaginaires.

« … Parce que ce n'est pas utile, que ce n'est pas fondamentalement lié à la vie spirituelle, que cela ne conduit pas à l'aversion, au détachement, à la cessation, à la tranquillité, à la pénétration profonde, à la réalisation complète, au Nirvâna. C'est pourquoi je n'en ai pas parlé[1]. »

Patanjali lui après l'annonce « de l'enseignement complet du yoga » (S I. 1), en 162 sûtras, pose immédiatement le fameux sûtra qui détermine tout le sens de la démarche :

« Le Yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental »

Après cela il ne peut plus être question de discussions métaphysiques si brillantes soient-elles…

Seule l'expérience personnelle, résultat d'une pratique assidue et ininterrompue est préconisée, le reste ne présentant aucune importance, quand il ne constitue pas une entrave à l'évolution, au développement de l'être, à la Libération ultime…

---

1. *Réponse faite à Mâlunkyaputta. L'enseignement du Bouddha. Walpola Rahula. Points. Sagesse.*

L'ITINÉRAIRE

en 162 sûtras

de l'Ignorance à la Connaissance,
à la Libération

I - LE TERRAIN - LE CONTEXTE

Nature et fonctionnement du mental ***80 sûtras***

II - LES HUIT INSTRUCTIONS DES YOGA SUTRAS

Disciplines - Techniques - Résultats - ***82 sûtras***

« Sur le Chemin,
ce ne sont pas les choses qui changent,
mais le regard que l'on pose sur elles… »

I - LE TERRAIN - LE CONTEXTE

Nature et fonctionnement du mental
80 sûtras

S I. 1 - Maintenant, voici l'enseignement complet du yoga.
S I. 2 - Le yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental.

I - Sont immédiatement définis **deux niveaux de conscience** S 3 et 4
1 - Les ***cinq types de fluctuations*** du mental S 5 à 11
2 - La pratique du ***détachement*** supprime les fluctuations du mental permettant ainsi l'accès à Atman,
la Conscience pure S 12 à 16

II - Deux niveaux de conscience et **leurs conséquences** S 17 à 20
1 - ***L'Abandon*** à Cela/Brahman S 21 à 23
2 - La nature d'Atman - ***le spectateur*** S 24 à 26
3 - L'intériorisation à partir de la vibration **OM** S 27 à 29

III - **Les obstacles**, leurs symptômes S 30 et 31
1 - ***Leur élimination*** et l'accession aux plans subtils S 32 à 44
2 - Les plans subtils - ***le Samâdhi*** S 45 à 51

IV - Nécessité d'une **ascèse** diminuant les souffrances
afin de pouvoir accéder au Samâdhi S 52 et 53

1 - ***L'ignorance*** est à l'origine de toutes les ***souffrances*** S 54 à 60
2 - Les souffrances psychiques peuvent être ***éliminées, évitées par la méditation*** S 61 et 62
3 - Continuum Psychique/***Karma et réincarnation*** S 63 à 67

V - « CE qui voit » et « ce qui est VU »,
discrimination, Illumination S 68 à 78

VI - Le but des « Huit instructions » S 79 et 80

En résumé on rencontre :

I - Deux états de conscience,
II - leurs conséquences,
III - les obstacles à l'émancipation,
IV - la nécessité d'une ascèse,
V - CE qui voit/ce qui est VU,
VI - les Instructions pour s'émanciper.

La perception de deux états de Conscience présente des conséquences qui créent des obstacles, qui impliquent la nécessité d'une ascèse afin de prendre conscience de CE qui voit/Atman et de ce qui est VU/la manifestation.

Afin de s'émanciper de cette « dualité » sont présentées Huit Instructions qui mènent à la Libération.

II - LES HUIT INSTRUCTIONS DES YOGA SUTRAS

Disciplines - Techniques - Résultats
82 sûtras

Deux instructions traitent de la vie quotidienne
1 - des relations avec les autres, l'Extérieur,
2 - de la discipline personnelle.

I - les Cinq « Yamas »

- cinq règles harmonisent, équilibrent les relations avec le monde extérieur, les autres S 1 et 2

II - les Cinq « Niyamas »

- cinq règles structurent la vie personnelle S 3
1 - Élimination des perturbations S 4 et 5
2 - Observances et résultats des Yamas S 6 à 10
3 - Observances et résultats des Niyamas S 11 à 16

Trois instructions constituent une sorte de « sas »
qui facilite la prise de conscience du corps
à la fois aux niveaux physique et psychique
puis de la Conscience elle-même, quand
dans l'instance « spectateur »
l'Énergie originelle prend conscience d'elle-même.

III - Asana

- la posture**- Shavasana** S 17 à 19

IV - Pranayama

- interface entre la matière/visible et le mental/invisible S 20 à 24

V - Pratyahara

- déconnexion des cinq sens S 25 et 26

Les trois dernières instructions
traitent elles de l'accession à la Liberté par la méditation

VI - Dharana

VII - Dhyana

VIII - Samadhi

« SAMYAMA »

I - Samyama - les trois dernières instructions des YS S - 27 à 30
1 - Les ***trois processus internes*** de Samyama S - 31 à 33
2 - ***Transformation de l'être pour atteindre***
le Samâdhi sans germe S - 34 à 39

II - Le « Substrat » originel - manifesté et non manifesté S - 40 à 42
1 - ***Élimination des confusions***, des surimpositions S - 43
2 - Perception du ***contenu du mental*** S - 44 à 46
3 - Perception de ***l'invisible*** S - 47 et 48
4 - Perception du ***potentiel vital*** S - 49
5 - Développement de ***capacités*** S - 50 et 51

III - Perception des flux énergétiques - Prâna S - 52 à 55
1 - Perception des ***centres énergétique*** S - 56 à 60
2 - Capacité de ***percevoir et d'agir*** sur le plan subtil
S - 61 à 63

IV - Les obstacles au Samâdhi sans objet S - 64 à 71
1 - Par la ***maîtrise des fonctions - résultats*** (harmonie physique et capacités psychiques) S - 72 et 73

V - Le **Détachement** S - 74 à 77

VI - La **Discrimination** qui induit la **Connaissance** S - 78 à 81

La Libération S - 82

C'EST TOUT

Résumé des Trois dernières Instructions - Samyama

I - Samyama processus de méditation,
II - le substrat originel,
III - Prâna - perception des flux prâniques,
IV - les obstacles au Samâdhi sans objet,
V - le Détachement,
VI - la Discrimination qui induit la Connaissance, la Libération.

Par la méditation on perçoit le substrat originel, les flux prâniques en nous, dont les possibilités si l'on s'y attarde font obstacle au Samâdhi sans objet.

Seuls le Détachement, la Discrimination conduisent à la Connaissance, à la Libération.

* * *
*

Partie I

LE TERRAIN - LE CONTEXTE

Nature et fonctionnement du mental

- 80 sûtras -

I - LE TERRAIN - LE CONTEXTE

Nature et fonctionnement du mental
80 sûtras

S I. 1 - Maintenant, voici l'enseignement complet du yoga.

S I. 2 - Le yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental.

I - Sont immédiatement définis **deux niveaux de conscience** S 3 et 4
- 1 - Les ***cinq types de fluctuations*** du mental S 5 à 11
- 2 - La pratique du ***détachement*** supprime les fluctuations du mental permettant ainsi l'accès à Atman, la Conscience pure S 12 à 16

II - Deux niveaux de conscience et **leurs conséquences** S 17 à 20
- 1 - ***L'Abandon*** à Cela/Brahman S 21 à 23
- 2 - La nature d'Atman - ***le spectateur*** S 24 à 26
- 3 - L'intériorisation à partir de la vibration **OM** S 27 à 29

III - **Les obstacles**, leurs symptômes S 30 et 31
- 1 - ***Leur élimination*** et l'accession aux plans subtils S 32 à 44
- 2 - Les plans subtils - ***le Samâdhi*** S 45 à 51

IV - Nécessité d'une **ascèse** diminuant les souffrances afin de pouvoir accéder au Samâdhi S 52 et 53
- 1 - ***L'ignorance*** est à l'origine de toutes les ***souffrances*** S 54 à 60

2 - Les souffrances psychiques peuvent être ***éliminées, évitées par la méditation*** S 61 et 62
3 - Continuum Psychique/
Karma et réincarnation S 63 à 67

V - « CE qui voit » et « ce qui est VU »,
discrimination, Illumination S 68 à 78

VI - Le but des « Huit instructions » S 79 et 80

En résumé on rencontre :
I - Deux états de conscience,
II - leurs conséquences,
III - les obstacles à l'émancipation,
IV - la nécessité d'une ascèse,
V - CE qui voit/ce qui est VU,
VI - les Instructions pour s'émanciper.

La perception de deux états de Conscience présente des conséquences qui créent des obstacles, qui impliquent la nécessité d'une ascèse afin de prendre conscience de CE qui voit/Atman et de ce qui est VU/la manifestation.

Afin de s'émanciper de cette « dualité » sont présentées Huit Instructions qui mènent à la Libération.

* * *
*

Sûtra I. 1

Atha yogânushâsanam

- Atha : maintenant, donc,
- yoga : se rapportant au yoga,
- anushâsanam : directives complètes.

Maintenant, voici l'enseignement complet du yoga.

* *
*

Sûtra I. 2

Yogaschitta vritti nirodhah

- Yoga : yoga,
- chitta : mental,
- vritti : déroulement, vagues (de pensées), remous circulaires, fluctuations,
- nirodhah : l'anéantissement, l'abolition, la suppression.

Le Yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental[1].

1. *Ce sûtra S I. 2 qui pose les fondements, le sens profond des Yoga-Sûtras écarte implicitement et définitivement tout ce qui peut nourrir, augmenter les fluctuations du mental. La dualité impliquant l'intervention active du mental dans l'adoration, la dévotion dues à un Dieu/Ishvara constitue un obstacle majeur à la Réalisation selon la voie des YS.* ***En conséquence il apparaît à l'évidence que seul l'Advaïta-Vedânta/non-dualiste, constitue la trame des Yoga-Sûtras de Patanjali.***

I - Sont immédiatement définis
Deux Niveaux de Conscience *sûtras 3 et 4.*

Sûtra I. 3

Tadâ drastuh swarûpeavasthânam

- Tadâ : alors,
- drastuh : voyant (revoir page 28 de l'Introduction le sens exact du terme), entendre : chercheur spirituel « intuitif »,
- swarûpe : forme, nature essentielle, originelle,
- avasthânam : établissement, installation.

Alors, (par l'anéantissement des fluctuations) le chercheur spirituel retrouve sa nature originelle, Atman[1].

Sûtra I. 4

Vritti sârûpyam itaratra

- Vritti : fluctuations, remous circulaires,
- sârûpyam : identification,
- itaratra : dans un autre état, autre cas.

Dans l'autre cas il y a identification aux fluctuations du mental (émises par le Continuum Psychique).

1. *Atman : Conscience (personnelle) immortelle, ce que l'occidental appelle « l'âme ». Spectateur impartial du Je/CP incarné qui s'identifie à son corps et à ses pensées. Atman se situe au-delà du corps et de la pensée. Conscience absolue, il est identique à Brahman/l'Absolu immuable, la Réalité suprême et non dualiste du Vedânta.*

1 - Les cinq types de « fluctuations » du mental *sûtras 5 à 11*

Sûtra I. 5

Vrittayah panchatayyah klistâklistâh

- Vrittayah : modification du mental, agitation,
- panchatayyah : de cinq sortes,
- klistâ : douloureux - littéralement dur, difficile, pénible,
- aklistâh : non douloureux, non pénible.

Douloureuses ou non douloureuses, les fluctuations du mental sont de cinq sortes.

Sûtra I. 6

Pramâna viparyaya vikalpa nidrâ smritayah

- Pramâna : savoir réel,
- viparyaya : savoir erroné,
- vikalpa : imagination,
- nidrâ : le sommeil,
- smritayah (smriti) : mémoire.

Le quintuple fonctionnement du mental utilise les données : d'un savoir réel, d'informations erronées, de productions de l'imagination, du sommeil et de ce qui est « engrangé » dans la mémoire.

Sûtra I. 7

Pratyakshânumânâgamâh pramânâni

- Pratyaksha : perception directe, intuitive,
- anumâna : inférence[1], déduction,
- âgama : témoignage, tradition,
- pramânâni : connaissance exacte, faits vérifiés et attestés.

La Connaissance correcte trouve ses sources dans le témoignage, la déduction, l'intuition.

Sûtra I. 8

Viparyayo mithyâjnânamatadrûpaprathistham

- Viparyayah : méprise, erreur. S'appelle aussi « avidya », littér. non savoir, ignorance,
- mithyâ : fausse, illusoire,
- jnânam : connaissance,
- a - tad : qui ne concerne pas, qui n'est pas Cela, la Réalité,
- rûpa : forme, objet,
- prathistham : basé.

Les conceptions fausses sont basées sur une perception inexacte de l'objet.

1. *Inférence : opération intellectuelle par laquelle on passe d'une vérité à une autre vérité, jugée telle en raison de son lien avec la première. Règles d'inférence, celles qui permettent, dans une théorie déductive, de conclure à la vérité d'une proposition à partir d'une ou plusieurs propositions prises comme hypothèses.*

Sûtra I. 9

Shabda jnânânupâti vastu shûnyo vikalpah

- Shabda : son, mot,
- jnâna : connaissance de,
- anupâti : qui suit,
- vastu : objet, substance,
- shûnyah : vide,
- vikalpah : imagination.

Un mot évoquant une image mentale vide de toute substance appartient à l'imaginaire.

Sûtra I. 10

Abhâva pratyayâlambanâ vrittirnidrâ

- Abhâva : absence de, qui n'existe pas,
- pratyaya : contenu mental, croyance, conception, idée, expérience,
- âlambanâ : qui a pour support,
- vritti : modification, fluctuation,
- nidrâ : sommeil profond, sans rêve.

Le sommeil profond est celui qui ne présente aucune modification (activité) du contenu mental.

Sûtra I. 11

Anubhûtavisayâsampramosah smritih

- Anubhûta : expérimenté,
- visayah : expériences sensorielles, psychologiques,
- asampramosah : conserve, archive,
- smritih : mémoire.

La mémoire est constituée par la conservation des empreintes laissées par les expériences vécues.

2 - La pratique du « détachement » supprime les fluctuations du mental, permettant ainsi l'accès à Atman, la Conscience pure *sûtras 12 à 16.*

Sûtra I. 12

Abhyâsavairâgyâbhyâm tannirodhah

- Abhyâsa : pratique assidue,
- vairâgyâbhyâm : détachement, de l'absence de désirs, de répulsions,
- tat : cela,
- nirodhah : suppression.

Leur suppression (répulsions/désirs - empreintes résultant des fluctuations mentales mémorisées) se réalise par la pratique assidue du détachement.

Sûtra I. 13

Tatra sthitou yatnobhyâsah

- Tatra : de ces deux (pratique et détachement),
- sthitou : fermement installé, fixé, acquis,
- yatnah : effort assidu, application,
- abhyâsah : pratique,

La pratique assidue ayant pour objet le détachement, constitue l'effort nécessaire pour acquérir cet état.

Sûtra I. 14

Sa tu dîrghakâla nairantaryasatkârâsevito dridhabhûmih

- Sa : cela,
- tu : véritablement,
- dîrgha : long,
- kâla : temps,
- nairantarya : ininterrompue,
- satkâra : avec ferveur,
- âsevitah : suivi, assidu,
- drîdha : ferme,
- bhûmih : fondement, base.

Cela (le détachement) n'est acquis que par une longue et fervente pratique ininterrompue.

Sûtra I. 15

Dristânushravika visayâvitrisnasya vashîkâra samjnâ vairâgyam

- Drista : ce qui est vu,
- anushravika : entendu,
- visaya : les champs d'action (objets de désirs et de répulsions), d'expérience,
- vitrisnasya : l'être qui est libre de désir (trisna : appétit, désir),
- vashîkâra : contrôle, a pouvoir sur,
- sam : perception intime, profonde conscience,
- jnâ : connaître ;
- vairâgyam : absence d'intérêt, détachement, liberté par rapport à.

L'être qui connaît intimement[1] les champs d'actions, aussi bien ceux dont il a fait l'expérience que ceux dont il a entendu parler, atteint le détachement.

1. *Connaître intimement signifie ici, être conscient de l'origine, de la nature des faits, de leur expression et de leurs conséquences.*

Sûtra I. 16

Tatparam atmankhyâtergunavaitrîsnyam

- Tat : celui-ci (le détachement),
- param : au-delà,
- atman : conscience absolue, niveau « spectateur » dans l'être humain,
- khyâteh (khyati) : la conscience, la connaissance absolue,
- guna : ici, libération des trois gunas :
    - tamas - inertie, apathie…
    - rajas - tensions, envies…
    - sattva - connaissance, lumière.
- vaitrisnyam : libération du désir, détachement.

Cet état de « détachement » (de tout désir pour les gunas) permet d'accéder à Atman, la conscience pure.

II - Deux niveaux de conscience
et leurs « conséquences » *sûtras 17 à 20*

Sûtra I. 17

Vitarka vichârânandasmitânugamât samprajnâtah

- Vitarka : le raisonnement, la réflexion,
- vichâra : discernement, discrimination,
- ânanda : félicité,
- asmitâ : sens du « je suis », ego, Continuum Psychique (CP),
- anugamât : par association, fusion, identification,
- samprajnâtah : conscience.

Le niveau de conscience qui correspond à la réflexion, la discrimination, la félicité, conserve la conscience de l'identité, du Je (CP constitué des nombreuses empreintes d'expériences vécues).

Sûtra I. 18

Virâmapratyayâbhyâsapûrvah samskârashesonyah

- Virâma : diminution, cessation, abolition,
- pratyaya : contenu du mental (idée, opinion, croyance),
- abhyâsa : la pratique intense,
- pûrvah : ce qui précède, qui vient de,
- samskâra : strates psychiques, empreintes psychologiques, (potentialités, goûts, tendances) développés dans des existences antérieures et dans celle-ci.
- sheso (sesa) : traces, reste, reliquat,
- anyah : l'autre.

L'autre niveau de conscience, précédé par une pratique qui diminue et abolit les empreintes psychiques, contient encore quelques traces anciennes.

Sûtra I. 19

Bhavatprayayo videhaprakritilayânâm

- Bhavat : naissance,
- prayayo (pratyaya) : idée, expérience, croyances, (empreintes anciennes/samskaras),
- videha : sans existence matérielle, (Continuum psychique subtil),
- prakritilayânâm (lâyâ) : fusion, immergé dans la matière/ nature.

La naissance est causée par la fusion du CP/Je avec la matière.

Sûtra I. 20

Shraddhâvîryasmritisamâdhiprajnâpûrvaka itaresâm

- Shraddhâ : la connaissance,
- virya : l'énergie, la volonté puissante,
- smriti : la mémoire,
- samadhiprajnâ : intellect pénétrant,
- pûrvaka : précédé de,
- itaresâm : d'autres.

D'autres atteignent la Conscience pure (S I. 16 - connaissance par perception d'Atman dont ils ont le souvenir) par la mémoire, une volonté puissante, un intellect pénétrant.

1 - L'Abandon à Cela/Brahman *sûtras 21 à 23.*

Sûtra I. 21

Tîvrasamvegânâmâsannah

- Tîvra : intense, ardent,
- samvegam (samvega) : pour ceux qui ont une détermination, un élan,
- âsannah : il est perceptible.

Cela (Atman/Brahman) est perceptible pour ceux dont la détermination est intense.

Sûtra I. 22

Mridu madhyâdhimâtratvâttatopi vishesah

- Mridu : faible,
- madhya : moyen,
- adhimâtra : intense,
- tvât : dû à,
- api : même,
- vishesah : une différence.

Une différence existe selon que l'élan est faible, moyen ou intense.

Sûtra I. 23

Brahmanpranidhânâdvâ

- Brahman - Atman : Conscience pure, Cela, Jivatman quand Atman est incarné,
- pranidhânat : s'abandonner, méditation profonde,
- vâ : ou.

Ou dans l'Abandon à Cela (Brahman/la conscience pure, l'Indicible).

2 - La nature d'Atman - le Spectateur *sûtras 24 à 26.*

Sûtra I. 24

Kleshakarmavipâkâshayairaparâmristah jivatman

- Klesha : souffrance,
- karmavipâka : empreintes « dormantes » (caractère), résultant des actes passés,
- âshaya : réceptacle,
- aparâmristah : non affecté, non touché, concerné par,
- Atman : Conscience supérieure individuelle, Le « Spectateur » en nous. Jivatman : de jiv « vivre ». Continuum Psychique incarné qui s'identifie à une pensée, un corps.

Atman (le Spectateur dans « Jivatman ») demeure non touché par la souffrance, les empreintes laissées par les actes passés (empreintes qui constituent le Continuum psychique).

Sûtra I. 25

Tatra niratishayam sarvajna bîjam

- Tatra : là, en Cela (niveau Atman),
- niratishayam : sans limites, in-surpassé,
- sarvajna : omniscient,
- bîjam : le principe.

Atman le principe omniscient, sans limites.

Sûtra I. 26

Pûrvesâmapi guruh kâlenâvachhedât

- Pûrvesâm : des anciens,
- api : même,
- guruh : instructeur spirituel, maître,
- kâlena : par le temps,
- anavachhedât : en raison de sa non-limitation.

N'étant pas limité, conditionné par le temps, il est le plus ancien des instructeurs.

3 - L'intériorisation à partir de la vibration OM

sûtras 27 à 29.

Sûtra I. 27

Tasya vâchakah pranavah

- Tasya : de cela,
- vâchakah : représente, désigne,
- pranavah : la vibration OM - AUM (syllabe mystique).

OM est la vibration qui représente Brahman.

Sûtra I. 28

Tatjapas tadarthabhâvanam

- Tat-japas : de la répétition du son,
- artha : sa signification, sens, but,
- bhâvanam : amène, produit son assimilation.

Sa répétition (OM - AUM) induit son assimilation.

Sûtra I. 29

Tatah pratyakchetanâdhigamopyantarâyâbhâvascha

- Tatah : de là, (suivant la pratique de la méditation à partir du OM),
- pratyak : inversion, (de l'extérieur, vers l'intérieur),
- chetanâ : conscience ordinaire,
- adhigama : la réalisation, le fait d'atteindre,
- api : aussi,
- antarâya : l'obstacle,
- abhâva : la disparition,
- cha : et.

À partir de cette pratique, la conscience se tourne vers l'intérieur et les obstacles disparaissent.

III - Les « obstacles », leurs symptômes *sûtras 30 et 31.*

Sûtra I. 30

Vyâdhi-styâna-samsaya-pramâdâlasyâvirati-bhrântidarsanâlab dhabhumikatvânavasthitatvâni chittaviksepâsteantarâyâh

- Vyâdhi : maladie, douleur, souci,
- styâna : apathie, inertie, sans volonté, sans énergie,
- samsaya : doute, incertitudes,
- pramâda : procrastination, (tendance à tout remettre au lendemain, à ajourner, à temporiser),
- âlasya : la paresse, léthargie,
- avirati : l'avidité, le désir de jouissance, intempérance,
- bhrântidarsana : l'égarement,
- alabdhabbhûmikatva : l'incapacité à progresser, à trouver une raison d'avancer,
- anavasthitatvâ : incapacité de se concentrer, instabilité, déséquilibre, inconstance,
- chittaviksepâh : difficultés psychologiques entravant la réflexion,
- te : ils,
- antarâyâh : les obstacles.

Les obstacles sont : la maladie, le doute, l'apathie, la remise au lendemain, la paresse, l'avidité, l'égarement, l'incapacité à trouver une raison pour progresser, l'incapacité de se concentrer, les difficultés psychologiques entravant la réflexion.

Sûtra I. 31

Duhkhadaurmanasyângamejayatva
shvâsaprashvâsâviksepasahabhuvah

- Duhkha : la souffrance physique, les chagrins,
- daurmanasya : la dépression, l'angoisse, le désespoir,
- angamejayatva : la nervosité, le défaut de contrôle, les tremblements du corps,
- shvâsaprashvâsâ : la respiration perturbée, précipitée,
- viksepa : l'incapacité de réfléchir, la dispersion,
- sahabhuvah : les symptômes inhérents (aux obstacles précités).

Les symptômes inhérents aux obstacles précités sont : les souffrances physiques, la dépression, la nervosité, la respiration perturbée, l'incapacité de réfléchir.

1 - Élimination des obstacles et accession aux plans subtils

sûtras 32 à 44.

Sûtra I. 32

Tatpratisedhârthamekatattvâbhyâsah

- Tat : cela, là,
- pratisedhârtham : afin d'éliminer, de supprimer, de contrôler,
- eka : un,
- tattva : la réalité, la vraie nature, le principe fondamental,
- abhyâsah : la pratique.

L'élimination (d'un obstacle) s'exerce par la prise de conscience de la nature réelle de l'obstacle.

Sûtra I. 33

Maitrîkarunâmuditopeksanâm sukhaduhkhapun
yâpunyavisayânâm
bhâvanâtaschittaprasâdanam

- Maitrî : la bienveillance,
- karunâ : la pitié,
- mudita : l'équanimité d'humeur, la sérénité,
- apekshânâm : la distanciation,
- sukha : le bonheur,
- duhkha : le malheur,
- punya : la vertu,
- apunya : le vice,
- visayânâm : quant à leur sujet, en ce qui les concerne,
- bhâvanâtah : l'attitude,
- chitta : le mental,
- prasâdanam : la perception claire, lucide.

Ayant une perception lucide en ce qui concerne le bonheur, le malheur, la vertu, le vice, le mental demeure dans une attitude de distanciation bienveillante, de pitié sereine[1].

1. *Pour mieux comprendre le sens de ce sûtra se reporter à la Note S I. 33, à la fin de cette première partie.*

Sûtra I. 34

Prachchhardana vidhâranâbhyâm vâ prânasya

- Prachchhardana : expiration, (rechaka),
- vidhâranâbhyâm : suspension, (kumbhaka vide[1]),
- vâ : ou,
- prânasya : flux énergétique qui anime la respiration.

Par l'expiration et la suspension du souffle (à vide et sans contrainte), on peut contrôler, stabiliser le mental.

Sûtra I. 35

Visayavatî vâ pravrittirutpannâ manasah sthitinibandhanî

- Visaya + vatî : sensibilité liée aux perceptions des cinq sens,
- vâ : ou,
- pravrittih : l'attention,
- utpannâ : survient,
- manasah : du mental,
- sthiti : la stabilité,
- nibandhanî : rétablissant.

L'attention posée sur les informations perçues par les sens stabilise le mental.

1. ***Kumbhaka vide*** *: Note : Sûtra I. 34.*

Sûtra I. 36

Vishokâ vâ jyotismatî

- Vishokâ : sans souffrance,
- vâ : ou,
- jyotismatî : lumineux,

Ou par l'accès à un état (expérimenté intérieurement) sans souffrance, lumineux.

Sûtra I. 37

Vîtarâgavisayam vâ chittam

- Vita : qui a disparu,
- râga : l'attachement aux passions humaines (répulsions - désirs),
- visayam : qui a pour objet,
- vâ : ou, aussi,
- chittam : mental.

On peut amener le mental sous contrôle quand a disparu l'attachement aux passions humaines.

Sûtra I. 38

Svapnanidrâjnânâlambanam vâ

- Svapna : état de rêve,
- nidrâ : sommeil sans rêve,
- jnânâ : connaissance,
- âlambana : support,
- vâ : ou, aussi.

On peut stabiliser le mental en prenant comme support de connaissance le sommeil sans rêve, ou les rêves[1].

Sûtra I. 39

Yathâbhimatadhyânâdvâ

- Yathâ : ainsi, comme,
- abhimata : voulue, désirée, choisie,
- dhyanât (dhyâna) : par méditation,
- vâ : ou.

Ou si l'on veut par une méditation sur un objet de son choix.

1. ***Rêves*** *: voir dans les notes le sûtra I.38.*

Sûtra I. 40

Paramânuparamamahattvântoasya vasîkârah

- Paramânu : infiniment petit,
- paramamahattva : infiniment grand,
- antah : finissant,
- asya : de sa,
- vasîkârah : maîtrise, capacité.

Selon sa capacité de focalisation sur les objets infiniment petits ou infiniment grands.

Sûtra I. 41

Ksînavritterabhijâtasyeva manergrahitrigrahanagrâhiesu Tatsthatadânjanatâ samâpattih

- Ksînavritteh : les fluctuations atténuées, presque annihilées,
- abhijâtasya : transparent, purifié,
- iva : semblable, comme,
- maneh : du cristal, (de mani, joyau, diamant),
- grahita : du connaisseur,
- grahana : de la connaissance, (relation entre le sujet et l'objet),
- grâhyesu : (et) objets connus,
- tatstha : sur lequel il se pose,
- tadânjanatâ : prise de forme ou de couleur de cela, teinté,
- samâpattih : l'absorption complète, état fusionnel.

Pour (le mental) dont les fluctuations sont atténuées, presque annihilées, devenu pur comme un cristal, se produit un état d'absorption complète, fusionnel, dans lequel « il prend la forme et la couleur » de l'objet sur lequel il se pose.

Sûtra I. 42

Tatra shabdârthajnânavikalpaih sankîrnâ savitarkâ samâpattih

- Tatra : là,
- shabda : le nom, le mot,
- artha : signification réelle, véritable connaissance de l'objet, du sens, du but,
- jnânâ : connaissance ordinaire basée sur les perceptions sensorielles, le raisonnement,
- vikalpaih : des alternances (dues au doute, à l'incertitude),
- sankîrna : mêlées, non résolues,
- savitarkâ : avec raisonnement,
- samâpattih : complète absorption.

État où le raisonnement absorbé en lui-même mêle alternativement l'objet, sa perception, ce qui est su de lui.

Sûtra I. 43

Smrtiparishuddhau svarûpashûnyevârthamâtranirbhâsâ nirvitarkâ

- Smrti : la mémoire,
- pari : complètement,
- shuddau : purification, débarrassée des tensions psychiques (répulsions - désirs),
- svarûpa : sa propre nature,
- shûnya : vide de,
- eva : comme,
- artha : d'objet,
- mâtra : seulement,
- nirbhâsâ : apparaissant,
- nirvitarkâ : sans activité mentale.

Sans activité mentale, la mémoire purifiée, apparaît complètement vide d'objets (empreintes, fluctuations).

Sûtra I. 44

Etayaiva savichâra nirvichârâ cha sûksmavisayâ vyâkhyâtâ

- Etaya : par cela,
- eva : seul,
- savichârâ : avec activité mentale,
- nirvichârâ : sans activité mentale,
- cha : et,
- sûksma : le plan subtil,
- visaya : qui a pour objet,
- vyâkhyâtâ : description, explication.

Par ces descriptions qui ont pour objet l'activité mentale et sa cessation, l'accès aux plans subtils est expliqué.

2 - Les plans subtils - le Samadhi *sûtras 45 à 51.*

Sûtra I. 45

Sûkshmavisâyatvam châlingaparyavasânam

- Sûkshmavisâyatvam : les états subtils du samâdhi,
- cha : et,
- a-linga : le sans forme, l'indifférencié,
- paryavasânam : allant (jusqu'à), s'étendre.

Les états subtils du samâdhi s'étendent jusqu'au sans forme.

Sûtra I. 46

Tâ eva sabîjah sâmâdhih

- Tâh : cela,
- eva : précédemment, seulement,
- sabîjah : avec germe (pensée - concept),
- samâdhih (samâdhi) : état de conscience supérieur à ceux de veille, de rêve, de sommeil profond, qui se caractérise par la fusion totale du méditant avec l'objet de sa méditation.

Les (stades qui viennent d'être expliqués) ne sont que des samâdhi avec pensées.

Sûtra I. 47

Nirvichâravaishâradyeadhyâtmaprasâdah

- Nirvichâra : qui est sans activité mentale,
- vaishâradye : profonde purification,
- adhyâtma : spirituel,
- prasâdah : illumination pure.

La cessation de l'activité mentale induit l'expérience spirituelle pure, l'illumination.

Sûtra I. 48

Ritambharâ tatra prajnâ

- Ritam : ordre, Réalité,
- bharâ : accession, porteuse,
- tatra : là, lors,
- prajnâ : connaissance.

L'état de conscience supérieur accède à la Réalité.

Sûtra I. 49

Shrutânumânaprajnâbhyâmanyavisyâ vishesârthatvât

- Shruta : entendu,
- anumâna : par déduction, inférence,
- prajnâbhyâm : les deux types de connaissance,
- anyavisaya : autre objet, niveau,
- vishesârthatvât : du fait d'un objet différent.

Cette Connaissance est différente de celles acquises par le témoignage ou la déduction.

Sûtra I. 50

Tajjah samskâro anyasamskârapratibandhî

- Tajjah : qui procède de,
- samskâra : l'empreinte psychique,
- anya : autres,
- pratibandhî : élimine, fait obstacle, empêche.

Cette empreinte issue de la Connaissance de la Réalité (dans l'expérience de la fusion) élimine toute autre empreinte.

Sûtra I. 51

Tasyâpi nirodhe sarvanirodhânnirbîjah samâdhih

- Tasya : de cela,
- api : aussi, même,
- nirodha : littér. anéantissement, abolition.
- sarva : tout,
- nirodhan : anéantissement de toute différence entre sujet et objet.
- nir-bîjah : sans germe (pensée),
- samâdhih (samâdhi) : état de conscience supérieur à ceux de veille, de rêve, de sommeil profond, qui se caractérise par la fusion totale du méditant avec l'objet de sa méditation.

L'anéantissement des dernières empreintes permet d'accéder à la fusion parfaite, le SAMADHI.

Les deux niveaux de Samâdhi enseignés par Patanjali.

Le Samprajnâta Samâdhi et l'Asamprajnâta-Samâdhi correspondent approximativement au Savikalpa-Samâdhi et Nirvikalpa-Samâdhi de la philosophie du Vedânta.

1 - ***Dans le Samprajnâta-Samâdhi ou Sabîja-Samâdhi subsistent encore des processus psychiques*** (les Klesha/souffrances) qui interdisent à ce niveau l'accès au Samâdhi ultime totalement débarrassé des germes (pensées, concepts).

2 - L'Asamprajnâta-Samâdhi ou Nirbîja-Samâdhi le Samâdhi suprême, se caractérise par l'abolition des Vasanas (idées, aspirations, empreintes) et l'Abandon de tous les liens.

IV - Nécessité d'une « Ascèse diminuant les souffrances » afin de pouvoir accéder au Samâdhi *sûtras 52 et 53*

Sûtra I. 52

Tapahsvâdhyâyapranidhânâni : kriyâyogah

- Tapah : l'ascèse,
- svâdhyâya : l'étude de soi, des textes,
- pra-nidhâna : attention pour, s'investir complètement, méditation profonde, abstraite,
- kriyâ : l'action, la pratique,
- yogah : yoga.

Le yoga constitue une ascèse[1] qui implique de s'investir complètement dans l'étude de soi, des textes.

Sûtra I. 53

Samâdhibhâvanârthah kleshatanûkaranârthashcha

- Samâdhi : anéantissement des fluctuations du mental,
- bhâvanârthah : réaliser, faciliter, développer l'état de,
- klesha : Littér. « impureté, passion, souffrances », les fluctuations du mental,
- tanûkaranârtha : atténuation, amoindrissement,
- cha : et.

Pour accéder au samâdhi (l'anéantissement des fluctuations du mental) il faut commencer par l'amoindrissement des souffrances.

1. ***Ascèse*** *: discipline de vie, ensemble d'exercices physiques et moraux pratiqués en vue d'un perfectionnement spirituel.*

1- « L'ignorance » est à l'origine de toutes les « souffrances » *sûtras 54 à 60*

Sûtra I. 54

Avidyâsmitârâgadvesâbhiniveshâh kleshâh

- Avidyâ : l'ignorance,
- asmitâ : perception, l'identification, l'attachement au « Je »,
- râga : le désir de prendre, de garder,
- dvesa : la répulsion, l'aversion, le dégoût,
- abhiniveshâh : attachement à la vie, peur de la mort,
- kleshâh : souffrances, afflictions.

L'ignorance, l'identification au « Je/CP[1] », le désir et l'aversion, l'attachement à la vie sont des souffrances.

Sûtra I. 55

Avidyâksetramuttaresâm prasuptatanuvichchhinnodârânâm

- Avidyâ : l'ignorance,
- ksetram : le champ (où poussent, d'où proviennent les autres souffrances),
- uttaresâm : suivante, autre,
- prasupta : latent, dormant,
- tanu : atténué,
- vichchhinna : sporadique, alternante,
- udârânâm : intensifiée, en expansion.

L'ignorance est à l'origine des souffrances qui peuvent être latentes, atténuées, sporadiques ou en expansion.

1. ***Revoir dans l'Introduction, l'encadré qui traite du « Continuum Psychique », de sa nature, de sa constitution.***

Sûtra I. 56

Anityâshuchiduhkhânâtmasu nityashuchisukhâtmakhyâtiravidya

- Anitya : éphémère, impermanent,
- ashuchi : le nuisible, le mauvais,
- duhkha : malheur, misère, peine,
- anâtmasu (âtman) : le non-atman, le Je/CP,
- nitya : éternel, stable,
- shuchi : salutaire, bon, pur,
- sukha : agréable,
- âtma : JE, CP, le soi, l'âme,
- khyâti ; fait croire, prendre, confondre,
- avidyâ ; l'ignorance.

Prendre l'éphémère, le nuisible, le malheur, le JE/CP pour des manifestations éternelles, salutaires, agréables.

Sûtra I. 57

Drigidarshanashaktyorekâtmatevâsmitâ

- Drig : Ce qui voit, (Atman)
- darshana : ce qui est vu, (la manifestation),
- shaktyoh (shakti) : des deux pouvoirs,
- ekâtmatâ : se fondre ensemble,
- iva : comme si,
- asmitâ : conscience du « Je suis ».

Fusionner « Ce qui voit/Atman » avec « Ce qui est vu/le manifesté », en la seule conscience du « Je suis » (identification du Spectateur avec le spectacle).

Sûtra I. 58
Sukhânushayî râghah

- Sûkha : plaisir,
- anushayî : accompagnant, qui est lié,
- râghah : le désir de renouveler, attraction, attirance.

Le plaisir s'accompagne du désir de renouveler.

Sûtra I. 59
Duhkhânushayî dvesah

- Duhkha : douleur, souffrance, malheur,
- anushayî : vient de, lié,
- dvesah : répulsion, aversion, rejet.

La répulsion est due à une expérience antérieure douloureuse.

Sûtra I. 60

Svarasavâhî vidushoapi tathârûdhoabhiniveshah

- Svarasavâhî : existant naturellement, sens de son propre intérêt,
- vidusah : l'instruit, le lettré,
- api : même,
- tathâ : de cette façon, ainsi,
- rûdhah : enraciné, développé,
- abhiniveshah : instinct de survie, de conservation qui ne tient pas compte des autres dès que l'on est concerné.

L'instinct de conservation domine, même chez les gens instruits.

2 - Les souffrances psychiques peuvent être réduites, éliminées, évitées par la « méditation » *sûtras 61 et 62*

Sûtra I. 61

Te pratiprasavaheyâh sûksmâh

- Te (tad) : celles (les souffrances psychiques/subtiles),
- pratipasava : se réduire, régresser, se résorber,
- heyâh (heya) : éliminer, quitter, rejeter,
- sûksmâh : subtile, psychique.

Les souffrances psychiques peuvent être réduites, éliminées.

Sûtra I. 62

Dhyânaheyâstadvrittayah

- Dhyâna : (par la) méditation,
- heyâh : évitées,
- tadvrittayah : leurs modifications, modes d'existence, transformations,

Les souffrances psychiques peuvent être évitées par la méditation.

3 - Continuum Psychique/Karma et Réincarnation

sûtras 63 à 67

Sûtra I. 63

Kleshamûlah karmâshayo dristâdristajanmavedanîyah

- Klesha : souffrances,
- mûlah : racines (ici structures psychiques),
- karma : action,
- âshayo : accumulation en strates, « bibliothèque[1] »,
- drista : visible,
- adrista : invisible,
- janman : naissances successives,
- vedanîyah : qui doit être connu, expérimenté, exprimé.

Les souffrances anciennes (structures psychiques mémorisées) constituent une bibliothèque invisible, qui s'actualise à travers des actes visibles au présent.

Sûtra I. 64

Sati mûle tadvipâko jâtyâyurbhogâh

- Sati mûle : tant que la racine (continuum psychique qui constitue le caractère, la personnalité) est là,
- tat : de cela,
- vipâkah : la maturation,
- jâti : naissance, classe, lignage, espèce,
- âyuh : durée de vie,
- bhogâh : expériences,

Tant que la structure psychique (Continuum Psychique/âme) est là elle mûrit, fait des expériences selon sa naissance (classe sociale, pays, culture), sa durée de vie.

1. *On dit souvent que « l'être humain est une bibliothèque ».*

Sûtra I. 65

Te hlâda paritâpaphalâh punyâpunyahetutvât

- Te : ils, ces,
- hlâda : joie,
- paritâpa : chagrin,
- phalâh : fruits, résultats,
- punya : mérite,
- apunya : démérite,
- hetutvât : à cause de, du fait de.

Les joies et chagrins sont les résultats d'actes antérieurs méritants, déméritants (qui constituent, modifient constamment le Continuum Psychique).

Sûtra I. 66

Parinâmatâpasamskâradukhairgunavrittivirodhâchcha
duhkhameva sarvam vivekinah

- Parinâma : résultats, conséquences,
- tâpa : souffrance aiguë, détresse,
- samskâra : empreinte, marque, tendances du caractère, tensions psychiques,
- duhkhaih : par ces trois douleurs (causes indiquées ci-dessus),
- guna : trois (guna), formes changeantes de la manifestation de la matière, Sattva incarne, l'essence - Rajas, l'activité - Tamas, l'inertie. L'impermanence de toute chose, « apparition, transformation, disparition »,
- vritti : fluctuation, agitation, modification du mental,
- virodhât : cause de, s'opposant à, contradiction, conflit, incompatibilité,
- cha : et,
- duhkham : douleur, peine, misère,
- eva : seulement,
- sarvam : tout,
- vivekinah : ceux capables de discrimination.

Pour ceux capables de « discrimination[1] » tout est douloureux, parce qu'ils sont conscients que les souffrances résultent de leur instabilité, de l'impermanence de toutes choses, des tendances de leur personnalité, de leurs contradictions.

1. ***Discrimination*** *: 1- Psychol. Action de distinguer l'un de l'autre (des objets de pensée concrets), distinction. 2 - Littér. Action de discerner, de distinguer les choses les unes des autres avec précision, selon des critères définis. « Une discrimination […] entre l'essentiel et le superflu ». LPR. Voir la Note S I. 66.*

Sûtra I. 67

Heyam duhkhamanâgatam

- Heyam : qui doit être évité,
- duhkham : malheur, souffrance, misère,
- anâgatam : futur, pas encore arrivé,

La souffrance qui n'est pas encore là peut et doit être évitée.

V - « CE qui Voit » et « ce qui est VU » *sûtras 68 à 78*

Sûtra I. 68

Drastadrishyayoh samyoga heyahetuh

- Drasti : Ce qui voit, le Spectateur,
- drishyayoh : ce qui est vu,
- samyogo : connexion, identification, confusion, conjonction,
- heyah : ce que l'on doit éviter,
- hetu : cause de.

L'identification du « Spectateur/Atman/Ce qui voit », avec ce qui est Vu (le visible, la matière) doit être évité.

Sûtra I. 69

Prakâshakriyâsthitishîlam bhûtendriyâtmakam
bhogâpavarga atham dishyam

- Prakâsha : conscience de, illumination,
- kriyâ : activité, expérience,
- sthiti : fixité, stabilité,
- shîlam : propriété, qualité, caractéristique,
- bhûta : élément (éther/prâna - air/gaz - feu/état igné - eau/fluide - terre/solide),
- indriya : organes sensoriels (yeux/vue - oreilles/ouïe - nez/odorat - langue/goût - peau/toucher),
- âtmakam : étant de la nature de, fait de, constitué de,
- bhoga : l'expérience,
- apavarga : accomplissement, délivrance, libération.
- atham - artha : grâce à,
- drishyam : le vu.

Le Vu (la manifestation, la matière) constitué par les éléments, perçu par les organes des sens, a pour but l'expérience, l'Éveil de la Conscience.

Sûtra I. 70

Vishesâvishesalingamâtrâlingâni gunaparvâni

- Vishesa : spécifique, particulier,
- avishesa : identique, universel, archétypal, non différencié,
- lingamâtra : qui a pour mesure le signe qui différencie,
- alingâni : sans aucun signe de différence, non caractérisé,
- gunaparvâni : les phases de développement de la manifestation,

De l'universel au spécifique, du non-différencié au différencié sont les phases de la manifestation (gunas).

Sûtra I. 71

Drastâ drishimâtrah suddhoapi pratyânupashyah

- Drastâ : le Spectateur/Atman,
- drishimâtrah : qui n'est que vision,
- shuddhah : pur,
- api : aussi, quoique,
- pratyaya : les concepts[1] contenus dans le mental (expériences, opinions, croyances),
- anupashyah : Celui qui regarde, perçoit.

Atman, (Cela qui voit) est uniquement le pouvoir de voir. Pur (non impliqué), il n'est que Spectateur de ce qu'il voit.

1. *Concept : représentation intellectuelle d'un objet conçu par l'esprit.*

Sûtra I. 72

Tadartha eva drishyasyâtma

- Tad-artha : en vue de servir à cela (le Spectateur),
- eva : seulement,
- drishyasya : la matière, le visible,
- âtma : la nature/matière n'est que le véhicule d'Atman.

La matière (ici le véhicule, le corps) est au service d'Atman/Spectateur qui s'incarne (devenant Jivatman[1]).

Sûtra I. 73

Kritârtham prati nastamapyanastam tadanyasâdhâranatvât

- Kritârtham : celui dont le dessein a été accompli,
- prati : pour, en ce qui concerne,
- nastam : détruit, annihilé, inexistant, sans importance,
- api : bien que, quoique,
- anastam : non détruit, existant,
- tat : de lui,
- anya : pour les autres,
- sâdhâranatvât : à cause du fait qu'il demeure visible.

Pour celui dont le but a été accompli (destruction de l'attachement au manifesté), le visible n'existe plus (entendre n'a plus d'importance), mais pour les autres le manifesté demeure.

1. *Jivatman : Atman se manifestant sous la forme d'un Continuum Psychique incarné. Il habite dans un corps qu'il utilise comme instrument tout en sachant qu'en réalité, il est toujours Atman/Conscience absolue, identique à Brahman.*

Sûtra I. 74

Svasvâmishaktayoh svarûpopalabdhihetuh samyogah

- Sva : de cela, ce qui est à soi, son,
- svâmi : (et) du maître spirituel, propriétaire, gouverneur,
- shaktayoh : des deux pouvoirs, puissances, facultés,
- svarûpa : sa propre forme, propre nature,
- upalabdhi : expérience, compréhension de, connaissance,
- hetuh : cause de,
- samyogah : union, conjonction, ensemble.

L'union des deux puissances (l'Énergie/matière et la Conscience/Atman) leur permet à travers l'expérience vécue de connaître leur propre nature.

Sûtra I. 75

Tasya heturavidyâ

- Tasya : de celle-ci,
- hetuh : la cause,
- a-vidyâ : méconnaissance de la Réalité, manque de conscience intérieure, ignorance.

Le manque de connaissance de la nature réelle de la conscience vient de la méconnaissance de la nature des deux puissances (Énergie/matière et Conscience/Atman).

Sûtra I. 76

Tadâbhâvât samyogâbhâvo hânam taddrisheh kaivalyam

- Tat : cela, (l'ignorance),
- abhâvât : par l'absence, l'élimination, la suppression,
- samyoga : identification, connexion, union,
- abhâvah : absence, disparition, l'inexistence de,
- hânam : le fait d'éviter, la cessation,
- tat : cela (cet état),
- drisheh : celui qui voit,
- kaivalyam : la libération.

Par la disparition de l'ignorance, l'identification s'abolit et « Ce qui voit » (le Spectateur/Atman) est libéré.

Sûtra I. 77

Vivekakhyâtiraviplavâ hânopâyah

- Viveka : la discrimination,
- khyâtih : perception de la Réalité,
- aviplavâ : incessante, constante,
- hânopâyah : les moyens d'éviter, d'abolir, de remédier.

Par la discrimination constante, la perception de la Réalité abolit l'ignorance.

Sûtra I. 78

Tasya saptadhâ prântabhûmih prajnâ

- Tasya : de cela, (la Réalité- Brahman - Atman),
- saptadhâ : septuple,
- prântabhûmih : secteur, stade, strate,
- prajnâ : conscience cognitive, connaissance.

Le plus haut stade de l'Illumination (le huitième) est atteint à travers sept secteurs d'expérience.

VI - Le but des « Huit instructions » *sûtras 79 et 80*

Sûtra I. 79

Yogângangânusthânâdashuddiksaye
jnânadîptirâvivekakhyâteh

- Yogânga : parties composantes du yoga (exercices ou non),
- anusthânât : par la pratique,
- ashuddhi : impureté (entraves physiques, psychiques),
- ksaye : destruction, (diminution graduelle),
- jnâna : connaissance spirituelle,
- dîptih : lumière, lucidité,
- âvivekakhyâteh : perception du Réel due à la discrimination.

La pratique du yoga (à travers les différentes activités) élimine progressivement les impuretés (physiques, psychiques), la discrimination ouvre sur le Réel.

Sûtra I. 80

Yama-niyamâsana prânâyâma pratyâhâra
dhâranâ dhyâna samâdhayo astâv angâni

1 - Yama : autodiscipline[1], règles dont on reconnaît le bien-fondé, la nécessité pour parvenir à…
2 - niyama : autodiscipline concernant notre personne,
3 - âsana : la posture,
4 - prânâyâma : perception attentive, l'observation, la régulation du souffle,
5 - pratyâhâra : déconnexion des informations provenant des sens,
6 - Dhâranâ[2] : focalisation, fixation, concentration sur un sujet (objet évoqué mentalement ou concept).
7 - Dhyâna : méditation, état qui canalise la dispersion de la pensée afin de libérer la Conscience de toute interférence. Patanjali appelle méditation le courant de pensée ininterrompu qui converge vers l'objet de la focalisation.
8 - Samâdhi : cessation de toute pensée, état fusionnel du méditant avec le sujet évoqué,
- asta : huit,
- angâni : secteur, partie, membres.

L'autodiscipline - dans les rapports avec le monde extérieur - avec le monde intérieur - la posture - la régulation du souffle - la déconnexion des sens - la focalisation de l'attention sur un seul sujet - la méditation et la fusion avec le sujet, constituent la base des Huit Instructions (Secteurs d'activités à maîtriser).

---

1. ***Discipline*** *: ensemble de règles, des obligations qui régissent certains corps ou collectivités ; règlement.*

2. ***Samyama*** *- Littér. « contrôle, maîtrise de soi-même ».* ***Dhâranâ - Dhyâna et Samâdhi*** *constituent Samyama, terme qui désigne les Trois dernières Instructions du Yoga de Patanjali.*

REGROUPEMENTS NÉCESSAIRES
à la compréhension des sûtras selon les sujets abordés

Rappelons que, rédigés en sanskrit les aphorismes constitués d'expressions, de groupes de mots et non de phrases ne correspondent pas aux règles usuelles de la grammaire.

De plus, les sûtras sont émis dans un ordre qui ne correspond pas à notre logique, ceci dans la mesure où le concept qui fait l'objet du sûtra, voire de plusieurs sûtras, se trouve régulièrement situé à la fin de la séquence.

Le français lui, en sens inverse pose en premier le sujet qui va être étudié, puis suit l'argumentation.

Aussi le regroupement de sûtras s'impose-t-il. Il aide à ne pas se perdre dans l'exposé qui se déroule certes dans une suite logique mais étrangère à notre appréhension habituelle des données.

En conséquence, pour accéder à la compréhension du texte faut-il parfois lire en premier le dernier sûtra du regroupement (quand il y en a plusieurs), afin de découvrir en « remontant » les sûtras précédents le sens du concept exposé dans le groupe de sûtras.

Petite gymnastique délicate au début mais qui devient rapidement aisée, familière.

S I. 1 - Maintenant, voici l'enseignement complet du yoga.

S I. 2 - Le yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental.

I - Sont immédiatement définis deux états de conscience - *sûtras 3 et 4.*

A - l'état supérieur :
S 3 - Alors, (par l'anéantissement des fluctuations) le chercheur spirituel retrouve sa nature originelle, Atman.

B - l'état ordinaire :
S 4 - Dans l'autre cas, il y a identification aux fluctuations du mental (émises par le Continuum Psychique).

1 - Les cinq types de fluctuations du mental - *sûtras de 5 à 11*

S 5 - Douloureuses ou non douloureuses, les fluctuations du mental sont de cinq sortes :

S 6 - Le quintuple fonctionnement du mental utilise les données : d'un savoir réel, d'informations erronées, de productions de l'imagination, du sommeil et de ce qui est « engrangé » dans la mémoire.

S 7 - La Connaissance correcte trouve ses sources dans le témoignage, la déduction, l'intuition.

S 8 - Les conceptions fausses sont basées sur une perception inexacte de l'objet.

S 9 - Un mot évoquant une image mentale vide de toute substance appartient à l'imaginaire.

S 10 - Le sommeil profond est celui qui ne présente aucune modification (activité) du contenu mental.

S 11 - La mémoire est constituée par la conservation des empreintes laissées par les expériences vécues.

2 - La pratique du « détachement » supprime les fluctuations du mental, permettant ainsi l'accès à Atman, la Conscience pure *- Sûtras de 12 à 16*

S 12 - Leur suppression (répulsions/désirs - empreintes résultant des fluctuations mentales mémorisées) se réalise par la pratique assidue du détachement.

S 13 - La pratique assidue ayant pour objet le détachement, constitue l'effort nécessaire pour acquérir cet état.

S 14 - Cela (le détachement) n'est acquis que par une longue et fervente pratique ininterrompue.

S 15 - L'être qui connaît intimement les champs d'action, aussi bien de ceux dont il a fait l'expérience, que de ceux dont il a entendu parler, atteint le détachement.

S 16 - Cet état de « détachement » (de tout désir pour les gunas) permet d'accéder à Atman, la conscience pure.

II - Deux niveaux de conscience et leurs « conséquences » - *sûtras 17 à 20*

S 17 - Le niveau de conscience correspondant à la réflexion, la discrimination, la félicité, conserve cependant la conscience de l'identité, du Je (CP constitué de nombreuses empreintes d'expériences vécues).

S 18 - L'autre niveau de conscience, précédé par une pratique qui diminue et abolit les empreintes psychiques, contient encore quelques traces anciennes.

S 19 - La naissance est causée par la fusion du CP/Je avec la matière.

S 20 - D'autres atteignent la Conscience pure (S I. 16 - connaissance par perception d'Atman dont ils ont le souvenir) par la mémoire, une volonté puissante, un intellect pénétrant.

1 - L'abandon à Cela/Brahman *- sûtras 21 à 23*

S 21 - Cela (Atman/Brahman) est perceptible pour ceux dont la détermination est intense.

S 22 - Une différence existe selon que l'élan est faible, moyen ou intense.

S 23 - Ou dans l'Abandon à Cela (Brahman/la conscience pure, l'Indicible).

2 - La nature d'Atman - le Spectateur *- sûtras 24 à 26*

S 24 - Atman (le spectateur dans « Jivatman ») demeure non touché par la souffrance, les empreintes laissées par les actes passés (empreintes qui constituent le Continuum psychique).

S 25 - Atman le principe omniscient, sans limites.

S 26 - N'étant pas limité, conditionné par le temps, il est le plus ancien des instructeurs.

3 - L'intériorisation à partir de la vibration OM *- sûtras 27 à 29*

S 27 - OM est la vibration qui représente Brahman.

S 28 - Sa répétition (OM - AUM) induit son assimilation.

S 29 - À partir de cette pratique, la conscience se tourne vers l'intérieur et les obstacles disparaissent.

III - Les « obstacles », leurs symptômes - *sûtras 30 et 31*

S 30 - Les obstacles sont : la maladie, le doute, l'apathie, la remise au lendemain, la paresse, l'avidité, l'égarement, l'incapacité à trouver une raison pour progresser, l'incapacité de se concentrer, les difficultés psychologiques entravant la réflexion.

S 31 - Les symptômes inhérents aux obstacles précités sont : les souffrances physiques, la dépression, la nervosité, la respiration perturbée, l'incapacité de réfléchir.

1 - Élimination des obstacles et accession aux plans subtils *- sûtras 32 à 44*

S 32 - L'élimination (d'un obstacle) s'exerce par la prise de conscience de la nature réelle de l'obstacle.

S 33 - Ayant une perception lucide en ce qui concerne le bonheur, le malheur, la vertu, le vice, le mental demeure dans une attitude de distanciation bienveillante, de pitié sereine.

S 34 - Par l'expiration et la suspension du souffle (à vide et sans contrainte), on peut contrôler, stabiliser le mental.

S 35 - L'attention posée sur les informations perçues par les sens stabilise le mental.

S 36 - Ou par l'accès à un état (expérimenté intérieurement) sans souffrance, lumineux.

S 37 - On peut amener le mental sous contrôle quand a disparu l'attachement aux passions humaines.

S 38 - On peut stabiliser le mental en prenant comme support de connaissance le sommeil sans rêve, ou les rêves.

S 39 - Ou si l'on veut par une méditation sur un objet de son choix.

S 40 - Selon sa capacité de focalisation sur les objets infiniment petits ou infiniment grands.

S 41 - Pour (le mental) dont les fluctuations sont atténuées, presque annihilées, devenu pur comme un cristal, se produit un état d'absorption complète, fusionnel, dans lequel « il prend la forme et la couleur » de l'objet sur lequel il se pose.

S 42 - État où le raisonnement absorbé en lui-même mêle alternativement l'objet, sa perception, ce qui est su de lui.

S 43 - Sans activité mentale, la mémoire purifiée, apparaît complètement vide d'objets (empreintes, fluctuations).

S 44 - Par ces descriptions qui ont pour objet l'activité mentale et sa cessation, l'accès aux plans subtils est expliqué.

2 - Les plans subtils - le « samadhi » *- sûtras 45 à 51*

S 45 - Les états subtils du samâdhi s'étendent jusqu'au sans forme.

S 46 - Les (stades qui viennent d'être expliqués) ne sont que des samâdhi avec pensées.

S 47 - La cessation de l'activité mentale induit l'expérience spirituelle pure, l'illumination.

S 48 - L'état de conscience supérieur accède à la Réalité.

S 49 - Cette Connaissance est différente de celles acquises par le témoignage ou la déduction.

S 50 - Cette empreinte issue de la Connaissance de la Réalité (dans l'expérience de la fusion) élimine toute autre empreinte.

S 51 - L'anéantissement des dernières empreintes permet d'accéder à la fusion parfaite, le « samadhi ».

IV - Nécessité d'une « ascèse » diminuant les souffrances, afin de pouvoir accéder au Samâdhi - *sûtras 52 et 53*

S 52 - Le yoga constitue une ascèse qui implique de s'investir complètement dans l'étude de soi, des textes.

S 53 - Pour accéder au samâdhi (l'anéantissement des fluctuations du mental) il faut commencer par l'amoindrissement des souffrances.

1 - L'Ignorance est à l'origine de toutes les Souffrances - *sûtras de 54 à 60*

S 54 - L'ignorance, l'identification au « Je/CP », le désir et l'aversion, l'attachement à la vie sont des souffrances.

S 55 - L'ignorance est à l'origine des souffrances qui peuvent être, latentes, atténuées, sporadiques ou en expansion.

S 56 - Prendre l'éphémère, le nuisible, le malheur, le JE/CP pour des manifestations éternelles, salutaires, agréables.

S 57 - Fusionner « Ce qui voit/Atman » avec « Ce qui est vu/le manifesté », en la seule conscience du « Je suis » (identification du Spectateur avec le spectacle).

S 58 - Le plaisir s'accompagne du désir de renouveler.

S 59 - La répulsion est due à une expérience antérieure douloureuse.

S 60 - L'instinct de conservation domine, même chez les gens instruits.

2 - Les souffrances psychiques peuvent être réduites, éliminées, évitées par la « méditation » - *sûtras 61 et 62*

S 61 - Les souffrances psychiques peuvent être réduites, éliminées.

S 62 - Les souffrances psychiques peuvent être évitées par la méditation.

3 - Continuum Psychique/Karma et Réincarnation - *sûtras 63 à 67*

S 63 - Les souffrances anciennes (structures psychiques mémorisées) constituent une bibliothèque invisible, qui s'actualise à travers des actes visibles au présent.

S 64 - Tant que la structure psychique (Continuum Psychique/âme) est là elle mûrit, fait des expériences selon sa naissance (classe sociale, pays, culture), sa durée de vie.

S 65 - Les joies et chagrins sont les résultats d'actes antérieurs méritants, déméritants (qui constituent, modifient constamment le Continuum Psychique).

S 66 - Pour ceux capables de « discrimination » tout est douloureux, parce qu'ils sont conscients que les souffrances résultent de leur instabilité, de l'impermanence de toutes choses, des tendances de leur personnalité, de leurs contradictions.

S 67 - La souffrance qui n'est pas encore là peut et doit être évitée.

V - « CE qui voit » et « ce qui est VU » - *sûtras 68 à 78*

S 68 - L'identification du « Spectateur/Atman/Ce qui voit », avec ce qui est Vu (le visible, la matière) doit être évité.

S 69 - Le Vu (la manifestation, la matière) constitué par les éléments, perçu par les organes des sens, a pour but l'expérience, l'Éveil de la conscience.

S 70 - De l'universel au spécifique, du non-différencié au différencié sont les phases de la manifestation (gunas).

S 71 - Atman, (Cela qui voit) est uniquement le pouvoir de voir. Pur (non impliqué), il n'est que Spectateur de ce qu'il voit.

S 72 - La matière (ici le véhicule, le corps) est au service d'Atman/Spectateur qui s'incarne (devenant Jivatman).

S 73 - Pour celui dont le but a été accompli (destruction de l'attachement au manifesté), le visible n'existe plus (entendre n'a plus d'importance), mais pour les autres le manifesté demeure.

S 74 - L'union des deux puissances (l'Énergie/matière et la Conscience/Atman) leur permet à travers l'expérience vécue de connaître leur propre nature.

S 75 - Le manque de connaissance de la nature réelle de la conscience vient de la méconnaissance de la nature des deux puissances (Énergie/matière et Conscience/Atman).

S 76 - Par la disparition de l'ignorance, l'identification s'abolit et « Ce qui voit » (le Spectateur/Atman) est libéré.

S 77 - Par la discrimination constante, la perception de la Réalité abolit l'ignorance.

S 78 - Le plus haut stade de l'Illumination (le huitième) est atteint en sept secteurs d'expérience.

VI - Le but des Huit Instructions - *sûtras 79 et 80*

S 79 - La pratique du yoga (à travers les différentes activités) élimine progressivement les impuretés (physiques, psychiques), la discrimination ouvre sur le Réel.

S 80 - L'autodiscipline - dans les rapports avec le monde extérieur - avec le monde intérieur - la posture - la régulation du souffle - la déconnexion des sens - la focalisation de l'attention sur un seul sujet - la méditation et la fusion avec le sujet, constituent la base des Huit Instructions (Secteurs d'activités à maîtriser).

NOTES DE LA PREMIÈRE PARTIE

Sûtra I. 33 - Dans le deuxième sûtra, Patanjali définit de façon irréfragable[1] et définitive l'axe qui sous-tend son enseignement.

S I. 2 - Le yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental.

Attention

La plus grande prudence est recommandée concernant les commentaires qui ne tiennent pas compte du sûtra de base.

En effet certains commentateurs ignorants ou n'ayant pas assimilé l'enseignement premier induisent en erreur **leurs étudiants en les incitant à « développer des fluctuations mentales » !**

Usant certes d'intentions « louables, bien-pensantes », puisqu'ils leur demandent de **« cultiver »** l'amitié, la compassion… toutes attitudes mentales aimables mais, sujettes à émotions et constitutives de ce fait de fluctuations nouvelles qui devront être, elles aussi, un jour « anéanties » !

À aucun moment dans le YS Patanjali ne préconise autre chose que la dissolution, la suppression, l'annihilation de ce qui nous perturbe, que ce soit « bon » ou « mauvais ».

Toute fluctuation du mental se présente comme une entrave à la Libération de l'être.

1. *Irréfragable : qu'on ne peut récuser, contredire.*

Il convient en conséquence en les identifiant (désirs/répulsions se manifestant par des tensions, pensées, des souvenirs…) quelle que soit leur nature (vertueuse ou perverse) de les supprimer et ce, sans tomber dans des déviations guimauves, manifestation de l'ignorance et trahissant l'enseignement de Patanjali.

Face au bonheur, au malheur, à la vertu ou au vice, il est demandé dans les YS de demeurer dans une attitude de distanciation, de détachement sereins… Ce qui « déconnecte » et prépare à la dissolution ultime de la fluctuation perturbatrice, ce qui sera explicité dans la deuxième partie des YS.

Ne pas entendre que le détachement implique l'indifférence, la non-assistance, non !

Le détachement libère les acteurs en cause :

- celui qui reçoit ne souffre pas d'être « l'assisté », le « dominé »,
- celui qui donne, aide, ne risque pas de voir son ego s'enfler, s'enorgueillir d'être si formidable, si bon et de se comporter en « dominant » !

La distanciation, le détachement permettent de participer, d'aider chaque fois qu'une situation le demande, sans que l'équilibre, l'harmonie dans les relations soient rompus.

Il n'y a aucune attente d'un remerciement, d'une reconnaissance quelconque.

Il y avait des gestes d'aide, de secours, de partage à faire ! Ce qui a été fait !

Sans qu'aucun lien ne retienne qui que ce soit (donneur - receveur).

Le Grand équilibre, l'Harmonie ont été préservés, rétablis…

S I. 34 - Suspension du souffle (Khumbhaka), poumons vides :

Nous ne sommes pas dans un cours de Hatha-Yoga traitant du pranayama et plus particulièrement de Kumbhaka - rétention pleine ou vide du souffle. Ce qui implique un effort sur une certaine durée ; généralement comptabilisée (exemple : « respiration carrée » en quatre fois, 4 temps soit : 4-4-4-4/par séquences de 4 pulsations cardiaques chacune).

Il s'agit simplement ici de stabiliser le mental, en le focalisant sur le phénomène respiratoire naturel. En conséquence **aucune intervention volontaire dans le déroulement de la respiration n'est requise.**

L'expiration/rechaka dans la douceur, l'abandon à la dynamique naturelle, s'ouvre sur une plage respiratoire toute aussi naturelle qui demeure comme « suspendue » de plus en plus longuement, phase délicate, subtile, délicieuse…

Il ne faut à aucun moment intervenir, on demeure « spectateur » du phénomène.

L'inspir se déclenche naturellement doucement, d'une amplitude spontanément limitée, délicatement subtile et enchaîne sur un nouvel expir, puis la phase « suspendue »… Toujours sans aucune intervention volontaire.

S'apaisent ainsi, parce qu'intimement liées les strates de notre constitution :

1 - la conscience de la respiration subtile induit,

2 - la conscience de la stabilité du mental qui ainsi,

3 - prend conscience « du Vu » et de « Cela qui voit » ! première rencontre avec le « spectateur » en nous…

Expérience intéressante, cette découverte du « glissement » de la conscience d'un plan à un autre.

Connaissance qui servira ultérieurement.

S I. 38 - Les rêves « les clignotants » de nos nuits.

Laissons de côté le sommeil profond sans rêves et constatons qu'il est intéressant de découvrir que depuis fort longtemps les rêves sont connus comme significatifs pour nous aider à comprendre ce qui nous préoccupe.

Leurs « messages » sont généralement complexes, symboliques, à tiroirs ! Il faut les aborder sans détour, sans honte, sans crédulité excessive.

> ***Il nous faut accueillir ce que « nous nous disons en rêve » sans jugement, comme de simples informations plus ou moins symboliques, sortes de « nouvelles de notre Continuum Psychique », qui nous fait confiance pour en tirer partie !***

Derrière les images, les situations, il s'agit de reconnaître les répulsions, les désirs qui les animent afin d'analyser leurs origines, ce qui les constitue, pour désamorcer les tensions qu'ils représentent par la prise de conscience, la discrimination des éléments perturbateurs qui entravent notre progression vers la paix intérieure, premier pas vers l'indicible clarté…

S I. 66 - La « discrimination ».

> ***Base de toute la démarche d'émancipation la Discrimination procède du Détachement et mène directement à la Réalité qui elle s'ouvre sur l'Abandon à Cela, la Libération !***

Nous devons comprendre parfaitement le sens de ces termes pour les faire nôtres lors de nos activités journalières, de nos recherches.

Il ne doit pas s'agir de connaissances livresques que l'on oublie une fois l'ouvrage refermé. Mais de l'acquisition d'un nouveau mode d'approche des choses, de nos relations avec les autres, des résultats de ces démarches, de notre vie qui prend brutalement parfois un autre sens !

Nos appréhensions de la vie courante trouvent dans ces modes de fonctionnement nouveaux des résonances autres que celles dont nous usions avant.

Le texte de Patanjali peut (et doit) remettre en question la trajectoire de notre existence (certes « au grand dam » des proches) à partir d'un « changement de personnalité »[1], devenue plus lucide, plus exigeante, plus libre, plus heureuse…

Retournons voir « Le Petit Robert » :

Discriminer :

1 - Psychol. Action de distinguer l'un de l'autre (des objets de pensée concrets), distinction.

2 - Littér. Action de discerner, de distinguer les choses les unes des autres avec précision, selon des critères définis. « Une discrimination […] entre l'essentiel et le superflu ».

Pour distinguer correctement les choses, les concepts, il convient de disposer de données préalables, résultats d'apprentissages, d'études les cernant, les identifiant, les analysant finement.

Il ne nous reste donc plus qu'à nous instruire afin de « discriminer » et de nous libérer de notre ennemie, l'Ignorance…

Ce, sans oublier que les apprentissages créent des réseaux entre les neurones, améliorant la capacité de concentration, de focalisation du mental, base de la méditation qui abolit les concepts !

La boucle est bouclée !

1. *Rassurez-vous, pas de schizophrénie, mais au contraire la découverte de sa personnalité profonde et d'une capacité à être vraiment soi-même.*

À quoi sert que l'on s'épuise à apprendre s'il faut ensuite tout effacer ?

Exact !

Mais… pour « exorciser » ce qui nous enserre dans la matière, encore faut-il connaître la nature des liens fantasmatiques qui nous retiennent, des mirages qui nous emportent…

La discrimination menée à son terme s'achève souvent dans la fulgurance de l'intuition. Eurêka !

Ou, plus contemporain, moins raffiné le, « Mais c'est bien sûr ! » d'un certain commissaire…

Il convient toujours de connaître, d'identifier son ennemi l'ignorance pour s'en défaire…

La rigueur, le pragmatisme sont toujours le fondement de la pensée patanjalienne.

Apprendre ! pour identifier l'erreur source de souffrance !

Apprendre à effacer, dissoudre les liens !

S'avère être le seul Chemin qui mène à la Lumière heureuse, à la jouissance de la Béatitude, à la Joie spacieuse de l'Infini…

Il faut la « vivre » pour le concevoir, l'Être.

Alors, ayez le goût du bonheur, lancez-vous dans cette recherche « armé de la discrimination », au fur et à mesure des progrès vous irez de mieux en mieux…

Chiche !

Partie II

LES HUIT INSTRUCTIONS DES YOGA SUTRAS

Disciplines - Techniques - Résultats

- 82 Sûtras -

II - LES HUIT INSTRUCTIONS DES YOGA SUTRAS

Disciplines - Techniques - Résultats
82 sûtras

Deux instructions traitent de la vie quotidienne
1 - des relations avec les autres, l'Extérieur,
2 - de la discipline personnelle.

I - les Cinq « Yamas »

- cinq règles harmonisent, équilibrent les relations avec le monde extérieur, les autres S 1 et 2

II - les Cinq « Niyamas »

- cinq règles structurent la vie personnelle S 3
1 - Élimination des perturbations S 4 et 5
2 - Observances et résultats des Yamas S 6 à 10
3 - Observances et résultats des Niyamas S 11 à 16

Trois instructions constituent une sorte de « sas »
qui facilite la prise de conscience du corps
à la fois aux niveaux physique et psychique,
puis de la Conscience elle-même,
quand dans l'instance « spectateur »
l'Énergie originelle prend conscience d'elle-même.

III - Asana

- la posture**- Shavasana** S 17 à 19

IV - Pranayama

- interface entre la matière/visible et le mental/ invisible S 20 à 24

V - Pratyahara

- déconnexion des cinq sens S 25 et 26

Les trois dernières instructions
traitent elles,
de l'accession à la Liberté par la méditation

VI - Dharana
VII - Dhyana
VIII - Samadhi

« SAMYAMA »

I - Samyama - les trois dernières instructions des YS S - 27 à 30

1 - Les ***trois processus internes*** de Samyama S 31 à 33
2 - ***Transformation de l'être pour atteindre*** le Samâdhi sans germe S 34 à 39

II - Le « Substrat » originel - manifesté et non-manifesté S - 40 à 42

1 **- *Élimination des confusions***, des surimpositions S - 43
2 - Perception du ***contenu du mental*** S 44 à 46
3 - Perception de ***l'invisible*** S 47 et 48
4 - Perception du ***potentiel vital*** S 49
5 - Développement de ***capacités*** S 50 et 51

III - Perception des flux énergétiques - Prâna S 52 à 55

1 - Perception des ***centres énergétiques*** S 56 à 60
2 - Capacité de ***percevoir et d'agir*** sur le plan subtil S 61 à 63

IV - Les obstacles au Samâdhi sans objet - S 64 à 71

1 - Par la ***maîtrise des fonctions - résultats***
(harmonie physique et capacités psychiques) S 72 et 73

V - Le **Détachement -** S 74 à 77

VI - La **Discrimination** qui induit la **Connaissance**
S 78 à 81

La Libération - S 82

C'EST TOUT

* * *
*

Résumé des Trois dernières Instructions - Samyama

I - Samyama processus de méditation,
II - le substrat originel,
III - Prâna - perception des flux prâniques,
IV - les obstacles au Samâdhi sans objet,
V - le Détachement,
VI - la Discrimination qui induit la Connaissance,
la Libération.

Par la méditation on perçoit le substrat originel, les flux prâniques en nous, dont les possibilités si l'on s'y attarde font obstacle au Samâdhi sans objet.

Seuls le Détachement, la Discrimination conduisent à la Connaissance, à la

LIBÉRATION.

Deux premières instructions traitent de la vie quotidienne
1- Yamas : relations avec les autres, l'Extérieur
2 - Niyamas : discipline personnelle

I - Les YAMAS - ***cinq règles harmonisent, équilibrent, les relations avec le monde extérieur -*** *Sûtras 1 et 2*

Sûtra II. 1

Ahimsâsatyâsteyabrahamacharyâparigrahâ yamâh

- A-himsâ : non-nuisance (des quatre règnes), respect de la vie, non violence,
- satya : réalité (conforme à ce qui est/sat), authentique, véracité, exactitude,
- a-steya (steya - résister) : abstention d'une appropriation indue, ne pas voler,
- brahma + charya (carya) : mode de vie, de conduite selon le Veda, Brahman, (dont la chasteté n'est qu'un élément),
- a-parigrahâ : indépendance, refus de toute possessivité, vis-à-vis des êtres comme des biens (tous éphémères, illusoires, constitutifs de liens, d'obligations…),
- yamah : règle, observance, discipline (occupation pour chaque heure).

Cinq Règles organisent nos relations avec le monde extérieur :

1 - respect de la non-nuisance,
2 - respect de la Réalité,
3 - respect de l'Équilibre dans les relations,
4 - respect de la conduite (avec les autres) selon Brahman,
5 - respect de sa propre indépendance.

TOUTES RÈGLES

UNIVERSELLES - INTEMPORELLES

Sûtra II. 2

Jâtideshakâlasamayânavachchhinnâh sârvabhaumâ mahâvratam

- Jâti : naissance, milieu social, culture,
- desha : lieu, pays,
- kâla : le temps, l'époque,
- samaya : les circonstances, les situations,
- anavachchinnâh : inconditionné, illimité,
- sârva-bhaumâ : universel,
- mahâvratam : Grande Discipline.

Ces cinq Règles concernent tous les milieux sociaux, tous les lieux, toutes les époques, toutes les circonstances, elles sont universelles et constituent la « Grande Discipline ».

II - Les NIYAMAS - *cinq règles encadrent, structurent la vie personnelle* - *Sûtra 3*

Sûtra II. 3

Shauchasantosatapahsvâdhyâyahpranidhânâni niyamâh

- Shaucha : propreté, netteté, l'hygiène de vie physique, alimentaire,
- santosa : frugalité, simplicité, modération des désirs d'où contentement,
- tapah : ascèse fervente, pratique continue,
- svâdhyâya : études qui conduisent à la Connaissance,
- pranidhânâni : consécration à la quête de la Libération,
- niyamâh : règles[1], observances, discipline.

Cinq règles structurent la vie personnelle :
1 - propreté, hygiène de vie physique, alimentaire[2],
2 - modération des désirs, d'où contentement,
3 - ascèse fervente,
4 - études qui conduisent à la Connaissance,
5 - consécration à la quête de la Libération.

---

1. ***Se reporter à la Note : II. S1.***

2. *Bien évidemment sont exclus : les drogues (tabac, alcool, cannabis, cocaïne…), la chair des mammifères (proches de nous, sensibles, capables de mémoire…) et leurs sous-produits (lait, beurre, fromages…). Les volailles et les poissons suffisent à l'apport de protéines, de calcium avec les légumineuses (lentilles, haricots) accompagnés de légumes, de fruits mûrs de saison, du pays. Peu de graisse (huile d'olive, de colza), peu de sel et des sucres lents, l'ensemble garantissant les apports diversifiés nécessaires à une bonne santé.*

1 - Élimination des perturbations *sûtras 4 et 5.*

Sûtra II. 4

Vitarkabâdhane pratipaksabhâvanam

- Vitarka : perturbations, doute, supposition, conjecture,
- bâdhane : quand arrive une émotion, oppression, perturbation,
- pratpaksa : (quand se heurtent) les opposés, situation de conflit, rivalité,
- bhâvanam : ce qui en détermine l'existence, qui le produit.

Quand une situation conflictuelle, contradictoire perturbe (crée des émotions), il convient d'identifier ce qui en détermine l'existence (afin d'y porter remède).

Sûtra II. 5

Vitarkâ himsâdayah kritakâritârnumoditâ lobhakrodhamohapûrvakâ
mridumadhyâdhimâtrâ duhkhajnânântaphalâ
iti pratipaksabhâvanam

- Vitarkâ : pensée nocive, néfaste,
- himsâdayah : (de) violence,
- krita : venant de soi,
- kârita : causé, provoqué, occasionné par les autres,
- anumoditâ : issus,
- lobha : par l'envie, la cupidité, l'impatience,
- krodha : la colère, fureur, emportement,
- moha : la confusion, l'égarement, illusion,
- pûrvaka : accompagne,
- mridu : faible,
- madhya : moyen,
- adhimâtrâ : intense,
- duhkha : souffrance, peine, misère, blessure,
- ajnâna : ignorance,
- ananta : sans fin,
- phalâh : résultats, fruits,
- iti : comme cela, ainsi,
- pratipaksa, (littér. ennemi, adversaire) : crispation, tension psychique nocive,
- bhâvanam (bhavana) : se manifester, demeurer.

Les pensées nocives de violence venant de soi ou des autres, issues de l'envie, la colère, de l'égarement accompagnent (faiblement, moyennement, intensément) la souffrance, l'ignorance et produisent des résultats sans fin, tant qu'elles demeurent.

2 - Observances et résultats des Yamas *sûtras 6 à 10.*

Sûtra II. 6

Ahimsâpratisthâyâm tatsamnidhau vairatyâgah

- A-himsâ[1] : non-violence, non-nuisance, d'où respect de la vie (des quatre règnes),
- pratisthâyâm : pratiqué,
- tatsamnidhau : en la circonstance,
- vaira : l'hostilité, l'agressivité, haine,
- tyâgha : écarte.

La pratique de la non-nuisance, écarte l'hostilité, l'agressivité.

1. *Ahimsa : voir Note : S II 6.*

Sûtra II. 7

Satyapratisthâyâm kriyâphalâshrayatvam

- Satya : la Réalité[1] (dans tous ses stades de manifestation), la vérité, l'authenticité,
- pratisthâyâm : étant fermement établi,
- kriyâ : (de l'action),
- phala : résultat, fruit,
- âshrayatvam : le fait de s'appuyer sur.

La conscience de la Réalité induit l'authenticité des actes.

Sûtra II. 8

Asteyapratisthâyâm sarvaratnopasthânam

- Asteya : l'honnêteté (probité, loyauté), ne pas s'approprier indûment,
- pratisthâyâm : fermement établi dans, ayant assimilé, servant de point d'appui,
- sarva : tout,
- ratna : le meilleur d'entre (les choses, les biens),
- upasthânam : vers, accéder, s'approcher.

L'honnêteté (respect de l'équilibre dans les relations) facilite l'accès aux meilleurs résultats.

---

1. *La Réalité : **1 - Il n'y a qu'une « seule Réalité » (avec un grand R) « les Faits rien que les Faits ».** Il y a « des vérités » limitées, modifiées par les individus qui les délivrent, selon les cultures, les époques. **2. - Il y a aussi les « capacités de l'auditeur »** (qu'il convient de ne pas blesser/non-nuisance) qui exigent un « dosage » dans l'exposé des faits si l'on ne veut pas provoquer un refus, une régression protectrice. Ici encore l'harmonie entre la connaissance délivrée et celui qui la reçoit conditionne les résultats. Refus, évitement ou acceptation de la Réalité des faits qui seule induit, provoque l'évolution de l'être en modifiant nos pensées, nos actes.*

Sûtra II. 9

Brahmacharya pratisthâyâm vîryalâbhah

- Brahma-charya : règles, conduite, enseignement selon Brahman, charya/carya : conduite, pratique, observance, occupation,
- prati-sthâyâm : établi, stabilisé,
- vîrya ; énergique,
- lâbhah : réaliser, atteindre.

Par l'utilisation de l'énergie selon les règles de Brahman[1] **on atteint la stabilité (intérieure).**

Sûtra II. 10

Aparigrahasthairye janmakathantâsambodhah

- A-parigraha : célibat, insaisissabilité (qu'on ne peut entourer, retenir), indépendance, refus de toute possession, de tout bien,
- sthairye : étant assimilés, intégrés, faisant partie de la personnalité,
- janma : qui permet de comprendre,
- kathantâ : dans le courant du discours, au long des textes, enseignements,
- sam-bodhah : le fait d'être éveillé, de connaître.

La connaissance acquise au long des enseignements, permet de comprendre et d'assimiler la nécessité de l'indépendance inhérente au célibat, ainsi que le refus de toute possession.

1. ***Voir Note II. S 9. L'habitude de réduire Brahmâchârya à « l'abstinence sexuelle » lui retire son sens profond.***

3 - Observances et résultats des Niyamas *sûtras 11 à 16*

Sûtra II. 11

Shauchâtsvângajugupsâ parairasamsargah

- Shauchât : purification, santé (hygiène corporelle - alimentaire),
- svânga : son propre corps,
- jugupsâ : aversion, dégoût,
- paraih : des autres,
- asamsargah : non contact, distance.

De la pureté[1] de son propre corps, vient le besoin de distance avec les autres.

Sûtra II. 12

Sattvashuddisaumanasyaikâgryendriyajayâtmadarshana yogyatvâni cha

- Sattvashuddhi : la pureté de (l'être intérieur),
- saumanasya : détente due à un juste équilibre, bonne humeur,
- ekâgrya : fait d'avoir un but unique,
- indriyajaya : maîtrise des sens,
- âtmadarshana : conscience du Je/CP,
- yogyatvâni : aptitude, capacité à,
- cha : et.

La pureté intérieure (mental équilibré), la détente, un but unique et la maîtrise des sens permettent la prise de conscience du Je/CP.

---

1. *De là, le salut mains jointes qui évite tout contact avec autrui. Attitude salutaire en tout temps, tous lieux, particulièrement en période d'épidémie, de pandémie dont nous ferions bien au temps de la mondialisation des échanges, des communications, du tourisme de nous inspirer.*

Pandémie : épidémie qui atteint les populations d'une zone géographique très étendue (un ou plusieurs continents).

Sûtra II. 13

Santosâdanuttamasukhalâbhah

- Santosât : modération, frugalité, simplicité, apportent satisfaction et contentement,
- an-uttamah : très grand,
- sukha : (état) agréable, plaisant,
- lâbhah : arriver en possession, prendre conscience.

P**rise de conscience du contentement qu'apportent la modération, la frugalité, la simplicité.**

Sûtra II. 14

Kâyendriyasiddhirashuddhiksayâttapasah

- Kâya : le corps,
- indriya : organes des sens,
- siddhi : accomplissement, réalisation, capacité supérieure,
- ashuddhi : problèmes de fonctionnement, impureté,
- ksayât : la destruction graduelle, l'élimination progressive,
- tapasah : provenant de l'ascèse, d'une pratique soutenue.

La pratique soutenue élimine progressivement les problèmes de santé et améliore le fonctionnement du corps et des sens.

Sûtra II. 15

Svâdhyâyâdistadevatâsamprayogah

- Svâdhyâyât : l'écoute et la connaissance par l'intériorisation,
- istadevatâ : le symbole choisi (selon le niveau de Conscience atteint),
- samprayogah : union/fusion, communion.

La fusion avec un symbole de notre choix permet d'accéder à la connaissance de celui-ci.

Sûtra II. 16

Samâdhisiddhirbrahmanpranidhânât

- Samâdhi : la perception de l'unité sous-jacente universelle, de pure conscience,
- siddhi : réalisation,
- Brahman : Cela, Brahman/Atman,
- pranidhânât : se consacrer à, se vouer à…

La réalisation du « samâdhi » résulte d'une consécration[1] à la quête de Cela.

1. *Consacrer : employer totalement, vouer (qqch) à. Faire une règle habituelle d'une pratique.*

Trois instructions

Asana - Pranayama - Pratyahara

constituent une sorte de « sas » qui facilite
la prise de conscience du corps,
à la fois aux niveaux physique et psychique,
puis de la Conscience elle-même,
quand dans l'instance « spectateur »
l'Énergie originelle prend conscience d'elle-même.

III - Asana - *la posture « Shavasana »* - *Sûtras 17 à 19.*

Sûtra II. 17
Sthirasukhamâsanam

- Sthira : stable,
- sukham : confortable,
- âsanam : la posture - Shavâsana « posture du cadavre »,
posture de relaxation sur le dos, dite en « décubitus dorsal »,

La posture[1] doit être stable et confortable.

1. ***« Stable et confortable » - Voir la Note II. S 17.***

Sûtra II. 18

Prayatnashaithilyânantasamâpattibhyâm

- Prayatna : tension, effort,
- shaithilyâ : relâchement musculaire, détente,
- an-anta : continu,
- samapattibhyâm (samâpatti) : perception, rencontre.

Le relâchement continu de la tension musculaire facilite la perception du schéma corporel.

Sûtra II. 19

Tato dvandvânabhighâtah

- Tatah : à partir de cela,
- dvandva : les paires d'opposés, les polarités : + chaude et - fraîche,
    - « chaleur spirituelle » perçue dans le corps parce que complètement abandonné,
    - fraîcheur perçue au niveau de la calotte crânienne, du cortex,
- anabhighâtah : ne se heurtent plus.

(Sans tensions) Les flux énergétiques de polarité différente (chaud/froid) ne se heurtent plus, l'énergie circule harmonieusement.

IV - Prânayama - *Sûtras 20 à 24.*

1- « maîtrise du Prâna » dans les trois phases du souffle :
Pûraka - inspiration,
Rechaka - expiration
Kumbhaka - rétention du souffle (pleine ou vide), ici « vide ».

2 - véritable « interface » entre :
la matière/visible et le mental/invisible

Sûtra II. 20

Tasminsati shvâsaprashvâsayorgativichchhedah prânâyâmah

- Tasmin : ceci,
- sati : étant accompli,
- shvâsaprashvâsayah : la respiration inspiration/expiration,
- gati : mouvement,
- vichchhedah : suspension en rétention vide,
- prânâyâmah : littér. « maîtrise du Prâna ».
  Prânâ : Énergie vitale qui anime le corps et se manifeste le plus clairement dans l'être humain à travers le souffle.

La posture (Shavasana) étant prise, la suspension[1] (par amenuisement naturel) du souffle s'ensuit.

1. ***« Respiration suspendue à vide »*** *sans effort, naturelle, aisée, confortable comme la posture. Note II. S 20.*

Sûtra II. 21

Bâhyâbhyantarastambhavrittirdeshakâlasankhyâbhih paridristo

- Bâhyah : à l'extérieur (expir),
- abhyantara : interne (inspir),
- stambhavrittih : mouvement supprimé, suspendu (de la rétention vide),
- desha : place, lieu - ici, climat (tropique chaud, nord froid…),
- kâla : le temps, (la saison),
- sankhyâbhih : le nombre, (de respirations),
- paridristah : durée mesurée,
- dirgha : prolongée, (respiration allongée),
- sûksmah : devenue subtile.

La régulation (des trois premières phases) de la respiration - inspir/expir/suspension vide - s'exerce en tenant compte du lieu, du temps, du nombre et de la durée qui s'allonge, devient subtile.

Sûtra II. 22

Bâhyâbhyantaravisayâksepî chaturthah

- Bâhya : externe,
- abhyantara : interne,
- visaya : domaine, niveau,
- âksepî : dépasse, allant au-delà,
- chaturtha : quatrième phase, stade.

La quatrième phase s'affranchit des trois premiers stades (l'inspir/expir/suspension vide), dépasse le phénomène physiologique de la respiration, le niveau mental.

Sûtra II. 23

Tatah ksîyate prakâshâvaranam

- Tatah : alors, de cela, par là,
- ksîyate : se dissout, se détruit, disparaît,
- prakâsha : la lumière au sens spirituel du terme,
- âvaranam : cache, qui couvre.

Alors ce qui cache la Lumière (au sens spirituel du terme) disparaît.

Sûtra II. 24

Dhâranâsu cha yogyatâ manasah

- Dhâranâsu (racine dhar) : tenir, maintenir (les stades de concentration),
- cha : selon, ainsi que,
- yogyatâ : aptitude, capacité,
- manasah : du mental.

Selon les capacités de concentration du mental.

V - Pratyahara - *déconnexion des cinq sens* *sûtras 25 et 26*

Sûtra II. 25

Svavisayâsamprayoge chittasyasvarûpânukâra
ivendriyânâm pratyâhârah

- Svavishaya : propre champ d'action,
- a-samprayoge : déconnecté, ne venant pas au contact,
- chitta : mental,
- svarûpa : sa propre forme,
- anukârah : conforme à, ressemblance,
- iva : comme si,
- indriyânâm : des organes des sens,
- pratyâhârah : non identification, retrait.

Par la déconnexion[1] des organes des sens (induisant ainsi la non-identification au corps), le mental retrouve sa propre forme subtile.

Sûtra II. 26

Tatah paramâ vashyatendriyânâm

- Tatah : alors, par là, de cela,
- paramâ : la complète,
- vashyata : maîtrise,
- indriyânâm : sur les sens.

Alors s'ensuit la complète maîtrise des sens.

1. *C'est-à-dire en ne prêtant plus attention aux sensations perçues par les cinq sens sur le plan matériel.*

Les trois dernières instructions
traitent de l'accession à la Liberté par la méditation
VI - Dharana
VII - Dhyana
VIII - Samadhi

« Samyama »

I - Samyama - ***les trois dernières instructions*** *- sûtras 27 à 30*

Sûtra II. 27
Deshabandhashchittasya dhâranâ

- Desha : lieu, sujet, (objet/concept),
- bandha : le lien, s'attacher, poser son attention sur, être en relation avec,
- chittasya : du mental,
- dhâranâ : la focalisation[1], la concentration, qui toutes les deux s'accompagnent spontanément de la rétention du souffle poumons vides.

La focalisation/dharana consiste à poser son attention sur un seul sujet.

---

1. *La « concentration » évoquant dans notre éducation (« Mais concentre-toi un peu… ») une notion d'effort soutenu, de tension, absolument contraire à l'état de méditation, le terme de focalisation, moins connoté, sera tout au long du texte utilisé.* ***Le principe étant de « poser délicatement », dans la détente la plus absolue, une parfaite neutralité, sans aucune implication personnelle son attention sur « un seul » objet/concept…***

Les distractions spontanées sont à écarter tranquillement, sans agacement, progressivement elles se feront plus rares, à mesure du développement de nos facultés de concentration. La calme neutralité demeure la base du travail. Elles ne sont que des images qui passent et s'effilochent avant de disparaître…

Sûtra II. 28

Tatra pratyayaikatânatâ dhyânam

- Tatra : là,
- pratyaya : contenu de la conscience, mémoire,
- ekatânatâ : continuité, ininterrompu,
- dhyânam : méditation, contemplation.

La méditation/dhyana est constituée par le flot ininterrompu de représentations mentales concernant le sujet choisi.

Sûtra II. 29

Tadevârthamâtranirbhâsam svarûpashûnyamiva samâdhih

- Tadeva : le même,
- artha : objet, concept choisi,
- mâtra : seulement, uniquement,
- nirbhâsam : apparaissant, se manifestant,
- svarûpa : sa propre forme, substance, identité,
- shûnyam : vidée, abolie,
- iva : comme si,
- samâdhih : devenir un avec, fusion, s'absorber/se résorber dans, sans qu'il reste une conscience personnelle. Devenir, être, le sujet/concept choisi.

Dans la fusion/samadhi ne demeure que la perception du sujet/concept choisi, la conscience de soi étant abolie[1].

1. *On constate en pratiquant que la « focalisation » se transforme spontanément en flux de pensées qui, épuisé, finit par s'identifier, s'absorber, fusionner avec le sujet choisi, sans que persiste la notion du Je.*

Le « Je/limitations » ayant disparu, devenu le sujet/concept lui-même, la pleine Connaissance de celui-ci est réalisée.

Sûtra II. 30

Trayamekatra samyamah

- Travam : les trois, triade, trinité,
- ekatra : ensemble,
- samyamah : totalité des trois processus[1].

Sam : total, parfait - Yama : contrôle.

Est appelé Samyama, l'ensemble (focalisation, flux de pensées et fusion avec le sujet) qui organise la maîtrise parfaite des processus psychiques.

1. *On observe qu'en dehors des voyants charlatans* ***il existe des personnes qui faisant inconsciemment « samyama »*** *(capacité développée vraisemblablement dans des existences antérieures dont elles n'ont aucun souvenir, mais dont elles usent innocemment, appelant cela un don !)* ***parviennent à des résultats dans la perception*** *du mental d'autrui, pour retrouver des objets ou des personnes disparues… Il n'y a donc en cela rien de mystérieux, simplement la manifestation du développement de facultés humaines correspondant à l'évolution de l'espèce.*

1 - Les trois processus internes de Samyama

sûtras 31 à 33

Sûtra II. 31

Tajjayâtprajnâlokah

- Tat : cela,
- jayât : en maîtrise,
- prajnâ : la conscience,
- âlokah : l'invisible.

La maîtrise de la Conscience permet d'accéder à l'invisible.

Sûtra II. 32

Tasya bhûmisu viniyogah

- Tasya : de cela,
- bhûmisu : plans subtils progressifs,
- viniyogah : application, accès, mise en œuvre.

L'accès, la mise en œuvre des plans subtils se fait progressivement.

Sûtra II. 33

Trayamantarangam pûrvebhyah

- Trayam : ensemble les trois phases de Samyama,
- antarangam : intérieures, intériorisées,
- pûrvebhyah : en relation entre elles, en interaction (influence réciproque de deux ou plusieurs phénomènes).

Les trois phases intériorisées de Samyama sont interactionnelles.

RAPPEL

LES DEUX NIVEAUX DE SAMADHI
enseignés par Patanjali.

Le Samprajnâta Samâdhi et l'Asamprajnâta-Samâdhi correspondent approximativement au Savikalpa-Samâdhi et Nirvikalpa-Samâdhi de la philosophie du Vedânta.

1 - ***Dans le Samprajnâta-Samâdhi ou Sabîja-Samâdhi subsistent encore des processus psychiques*** (les Klesha/ souffrances) qui interdisent à ce niveau l'accès au Samâdhi ultime totalement débarrassé des germes (pensées, concepts).

2 - L'Asamprajnâta-Samâdhi ou Nirbîja-Samâdhi le Samâdhi suprême, se caractérise par l'abolition des Vasanas (idées, aspirations, empreintes) et l'Abandon de tous les liens.

2 - Transformation de l'être pour atteindre le Samadhi sans germe *sûtras 34 à 39*

Sûtra II. 34

Tadapi bahirangam nirbîjasya

- Tad : cela (cet état de conscience),
- api : aussi,
- bahir-anga : différent, autre que, étranger,
- nirbîjasya (nir/sans - bîja/semence, graine, empreintes, pensée, intention).

Cet état de conscience est encore différent du Samâdhi final (sans semence/pensées, empreintes).

Sûtra II. 35

Vyutthânanirodhasamskârayorabhibhavaprâdurbhâvau nirodhaksana chittânvayo nirodha parinâmah

- Vyutthana : de, sortant (ce qui doit disparaître, être écarté),
- nirodha : contrôle qui annihile, supprime, l'arrêt, le blocage,
- samskârayoh : deux empreintes (entrée/sortie du champ de conscience),
- abhibhava : domination par la suppression momentanée (fait de devenir latente),
- prâdurbhâvau : émergence, apparition,
- nirodhaksana : état stable du mental lors de la suppression,
- chitta : mental,
- anvayah : l'imprégnation, pénétration,
- nirodha : suppression, - parinâmah : transformation.

Progressivement le mental se transforme en acquérant l'état stable, spacieux (vide de pensée), qui se manifeste entre les empreintes (pensées) qui apparaissent et disparaissent.

Sûtra II. 36

Tasya prashântavâhitâ samskârât

- Tasya : de cela (de cette transformation),
- prashânta : paisible,
- vâhitâ : flux, flot,
- samskârât : par une perception renouvelée, répétée.

Le flux répété de séquences « spacieuses » (vides, sans pensées), instaure un état paisible.

Sûtra II. 37

Sarvârthataikâgratayoh ksayodayau chittasya samâdhi parinâmah

- Sarvârthatâ : état de distraction mentale,
- ekâgratayoh : focalisation, concentration,
- kshayodayau : apparition - disparition, diminution - augmentation,
- chittasya : du mental,
- samadhi : fusion, absorption,
- parinâmah : transformation.

L'évolution de la capacité fusionnelle (samâdhi) se manifeste dans le déclin (graduel) des distractions et l'installation simultanée de l'unité de direction du mental (focalisation sur un seul objet/concept).

Sûtra II. 38

Tatah punah shântoditau tulyapratyayau chittasyaikâgratâ parinâmah

- Tatah : alors, de là,
- punah : à nouveau,
- shanta : s'effacer, disparaître,
- uditau : apparaître,
- tulya : s'égalisent, se fondent, identiques,
- pratyayau (pratyaya) : idée, représentation, expérience, cognition, objet/concept,
- chittasya : par le mental,
- ekâgratâ : focalisation (un seul objet),
- parinâmah : se plier, assumer la forme, se transformer en.

Alors de là, les représentations mentales qui apparaissent, disparaissent deviennent identiques, se fondent en un seul objet/concept.

Sûtra II. 39

Etena bhûtendriyesu dharmalaksanâvasthâparinâmâ vyâkhyâtâh

- Etena : par cela, en raison de,
- bhûta : dans les éléments,
- indriyesu : dans les organes sensoriels,
- dharma : qualité, propriété,
- laksana : caractéristiques,
- avasthâ : condition,
- parinâmah : transformation (ici structure des réseaux neuronaux),
- vyâkhyâtâh : sont expliqués.

Ce qui explique l'évolution (de l'être) apportée par la pratique des trois phases (focalisation sur un seul objet/concept - discrimination puis fusion entre, Ce qui voit et ce qui est Vu).

II - Substrat originel - *manifesté et non-manifesté*
sûtras 40 à 42

Sûtra II. 40

Shântoditâvyapadeshyadharmânupâtî dharmi

- Shânta : ce qui est latent,
- udita : ce qui est manifesté,
- avyapadesha : non-manifesté,
- dharma : les propriétés,
- anupâtî : qui découle de, se fonde sur, commun,
- dharmî : du substrat des propriétés (qui sert de base, d'infrastructure à quelque chose).

Du substrat originel découlent les propriétés latentes du non-manifesté et du manifesté.

Sûtra II. 41

Kramânyatvam parinâmânyatve hetuh

- Krama : processus sous-jacent, succession naturelle, ordre,
- anyatvam : diversité, différence,
- parinâmâh : transformation, changement,
- anyatve : dans la variation,
- hetuh : cause.

La cause de la diversité (des phénomènes) réside dans les variations des transformations du processus naturel sous-jacent.

Sûtra II. 42

Parinâmatrayasamyamâdatîtânâgatajnânam

- Parinâma : la transformation d'un phénomène,
- traya : trois phases - focalisation/flux de pensées/fusion,
- samyamât : en accomplissant samyama sur…
- atîta : passé,
- anâgatah : le futur, l'avenir,
- jnânam : la connaissance par l'expérience.

On connaît le passé et le futur de la transformation d'un phénomène, en accomplissant (sur celle-ci) samyama.

1 - Élimination des confusions, des surimpositions sûtra 43

Sûtra II. 43

Shabdârthapratyayânâmitaretarâdhyâsât sankarastatpravibhâga samyamât sarvabhûtarutajnânam

- Shabda : le son, le mot, le nom,
- artha : la forme de l'objet, le concept,
- pratyayânam : le contenu mental le concernant,
- itaretarâdhyâsât : à cause de la surimposition mentale (maintien de la conscience du Je, et de son bagage intellectuel) sur celle de l'objet/concept,
- sankara : confusion,
- tat : d'eux, de cela,
- pravibhâga : différenciation, séparation,
- samyamât : par le samyama,
- sarva : tous,
- bhûta : les êtres vivants,
- ruta : sons,
- jnânam : compréhension, connaissance.

Le nom, la forme, le contenu du mental (de l'objet/concept concerné) se surimposent, créant la confusion avec notre propre perception, « nos a priori » (en raison du maintien de la conscience personnelle).

Samyama, (qui implique, la focalisation sur un seul sujet - le flux de pensées, d'informations mémorisées le concernant puis la fusion finale avec ce sujet) donne ainsi l'accès direct à la compréhension des êtres et de tout ce qui peut faire l'objet d'attention.

Éliminant par sa nature même toute possibilité de confusion, de surimposition.

2 - Perception du contenu du mental *sûtras 44 à 46*

Sûtra II. 44

Samskârasâksâtkaranât pûrvajâti jnânam

- Samskâra[1] : empreintes psychiques (latentes ou actives), résultats de faits, d'événements dont les causes ne sont pas perceptibles,
- sâksâtkaranât : par la perception directe, l'expérience directe,
- pûrva : précédente, antérieure,
- jâti : incarnation, naissance,
- jnânam : connaissance.

Par l'expérience directe (au moyen de Samyama) sur les empreintes antérieures on obtient la connaissance d'incarnations précédentes.

Sûtra II. 45

Pratyayasya parachittajnânam

- Pratyayasya : du contenu du mental (idées, opinion),
- para : un autre,
- chitta : mental,
- jnânam : connaissance.

Par la perception directe (au moyen de samyama) du contenu du mental, on accède à la connaissance du mental d'autrui.

1. *Samskara : Littér. « impressions, goûts, potentialités qui se développent dans la conscience, résultats d'actes ou de pensées passés (vécus dans la vie présente ou dans des existences antérieures) ». Sans que pour autant les faits concrets, les causes soient encore perceptibles. L'addition de tous les Samskaras constituent le caractère d'un être.*

Sûtra II. 46

Na cha tat sâlambanam tasyâvisayîbhûtatvât

- Na : pas,
- cha : et,
- tat : cela,
- sâlambanam : ce dont une chose provient ou ce par quoi elle est induite,
- tasya : son,
- avisayîbhûtatvât : parce qu'il n'est pas le sujet de samyama.

Samyama ne donne accès qu'à la connaissance des pensées, mais pas à ce qui en a été la cause.

3 - Perception de l'invisible *sûtras 47 et 48*

Sûtra II. 47

Kâyarûpasamyamât tadgrâhyashaktistambhe
chaksuhprakâshâsamprayogeantardhânam

- Kâya : le corps,
- rûpa : la forme visible,
- samyamât : en faisant samyama sur,
- tat : cela,
- grâhya : réceptif,
- shakti : pouvoir de, capacité de,
- stambhe : suspendre, déconnecter,
- chaksuh : l'œil/organe, la vue/fonction-perception,
- prakâsha : du visible, avec la lumière,
- asamprayoga : quand il n'y a pas contact,
- antardhânam : l'invisible.

La perception de l'invisible s'obtient en faisant samyama sur la forme du corps et en déconnectant l'œil-organe et la vue-fonction, de ce qui est visible.

Sûtra II. 48

Etena shabdâdyantardhânam uktam

- Etena : par ce qui précède, par cela,
- shabdâdi : son et autres plans de la manifestation (son/air/ouïe…)
- antardhânam : déconnexion des perceptions, non perception,
- uktam : a été dit, décrit.

Ce qui précède décrit la déconnexion des perceptions communiquées par les sens et non la disparition de la matière visible.

4 - Perception du potentiel vital *sûtra 49*

Sûtra II. 49

Sopakramam nirupakraman cha karma
tatsamyamâdaparântajnânamaristebhyo vâ

- Sopakramam : la pleine vitalité,
- nirupakramam : dynamisme affaibli, épuisement vital,
- cha : et,
- karma : action, somme des actions déterminant le futur,
- tat : cela, elles (ces actions),
- samyamât : en faisant samyama sur,
- aparânta : de l'extrémité finale, la mort,
- jnânam : la connaissance, les perceptions,
- aristebhyah : des signes funestes, de mauvais augures,
- vâ : ou.

En faisant samyama sur la vitalité ou son affaiblissement (résultats de la somme des actes du sujet) on constate son état, ce qui permet de déterminer l'extrémité vitale.

5 - Développement de capacités *sûtras 50 et 51*

Sûtra II. 50
Maitryâdisu balâni

- Maitri : bienveillance, fraternité,
- âdisu : et autres (qualités), etc…
- balâni : développement de…

Faire samyama[1] sur la bienveillance… et autres qualités (détermination, courage, endurance…) développe les capacités en cause.

Sûtra II. 51
Balesu hastibalâdîni

- Balesu : les capacités, facultés de,
- hastibalâdini : la force de l'éléphant,
Image, symbole culturel de puissance en Inde, à prendre au figuré bien sûr.

Pour développer sa propre puissance, faire samyama sur le symbole de force le plus évocateur pour soi.

1. ***Samyama est le plus puissant moyen de développement de l'être humain (focalisation, réflexion/flux de pensées, fusion avec l'objet/concept). On est, on devient ce que l'on pense. Ne jamais l'oublier.***

III - Perception des Flux énergétiques Prâna

sûtras 52 à 55

Sûtra II. 52

Pravrityâlokanyâsât sûksmavyavahitaviprakristajnânam

- Pravritti : faculté d'attention supérieure, passer au-delà, mouvement en avant,
- â-loka : l'invisible (plan non perceptible par les organes des sens),
- nyâsât : en se plaçant,
- sûksma : sur le plan subtil,
- vyavahita : du caché, du séparé,
- viprakrista : retiré, séparé, distant,
- jnânam : connaissance.

En se plaçant au niveau subtil, on accède à la connaissance de ce qui appartient à ce plan.

Sûtra II. 53

Bhuvanajnânam sûryesamyamât

- Bhuvana : être vivant, humain, système créé,
- jnânam : perception, expérience, connaissance,
- sûrye : Soleil : dynamique source de chaleur, de lumière.
Image symbolique du feu solaire pour évoquer la polarité positive de l'énergie.

Par Samyama sur l'énergie (au niveau du centre ombilical) on obtient la perception de « la chaleur spirituelle » - expérience de l'énergie positive (solaire) en soi.

Sûtra II. 54

Chandre târâvyûhajnânam

- Chandre (Candra) : la Lune, symbolise l'énergie négative, le froid, l'obscurité,
- târâ : flux, dynamique qui fait traverser, transporte,
- vyûha : distribution, disposition en ordre, fait de placer séparément,
- jnânam : connaissance.

Par Samyama sur le déplacement du flux d'énergie on obtient une perception de fraîcheur au niveau de la calotte crânienne - expérience de l'énergie négative (lunaire) en soi.

Sûtra II. 55

Dhruve tadgatijnânam

- Dhruve : immuables, permanents,
- tat : cela,
- gati : les flux, les mouvements, voie,
- jnânam : connaissance.

La connaissance des flux prâniques (énergie permanente perceptible en soi) s'obtient par Samyama.

1 - Perception des « centres » énergétiques

sûtras 56 à 60

Sûtra II. 56

Nâbhichakre kâyavyûhajnânam

- Nâbhichakre : disque (centre) du nombril,
- kâya : le corps,
- vyûha : distribution,
- jnânam : la connaissance.

En faisant Samyama sur le centre ombilical on obtient la perception, la connaissance de la distribution énergétique dans le corps.

Sûtra II. 57

Kanthakûpe ksutpipâsâ nivrittih

- Kanthakûpe : gorge (langue comprise), « puits de la gorge »,
- ksutpipâsâ : percer, passage en force,
- nivrittih : bloquée.

Dans la gorge, le flux doit s'ouvrir[1] le passage.

1. ***Au début il peut arriver*** *que la langue (en particulier la pointe) soit un peu « brûlée » (décapée, rouge, sèche). Petit problème facile à résoudre. 1- Il suffit de poser la pointe de la langue sur la voûte palatale, particulièrement sur la partie lisse et fraîche et immédiatement le problème est résolu - puisque l'énergie circule - entre la zone « chaude » et la zone « fraîche » du corps énergétique. La langue sert de pont entre les deux polarités. 2 - Par la suite, mettre la pointe de la langue en contact avec la base des incisives et la laisser en contact avec toute la surface du palais s'avère suffisant.*

Sûtra II. 58

Kûrmanâdyam sthairryam

- Kûrma : voûte (arrondi comme le dos d'une tortue), (ici voûte palatale),
- nâdyam (nadi[1]) : flux énergétique,
- sthairyam : permanence.

Le flux circule alors en permanence.

Sûtra II. 59

Mûrdhajyotisi siddhadarshanam

- Mûrdha : le sommet de la tête (calotte crânienne, perception fraîche de la zone corticale),
- jyotisi : sur la clarté, lueur, lumière,
- siddha : le pratiquant, l'adepte,
- darshanam : percevoir.

En faisant Samyama sur la calotte crânienne, le pratiquant perçoit la lumière spirituelle (clarté pâle, douce).

1. *Nadi : littér. canaux subtils, flux de prâna (énergie originelle - énergie vitale), alimentant tout le corps (plans matériel et subtil).*

Sûtra II. 60

Pratibhâd vâ sarvam

- Prati-bhâ : l'intuition (apparaître à l'esprit, devenir clair, entendement),
- vâ : ou,
- sarvam : tout.

Par l'intuition tout est accessible.

ATMAN

Terme désignant, selon la conception hindouiste, le Soi véritable et immortel de l'être humain, ce que l'Occidental appelle « l'âme ».

Spectateur[1] impartial du Jîva, il se situe au-delà du corps et de la pensée ; Conscience absolue au-delà de l'Espace/Temps, il est de même nature que Brahman.

Jivatman (Jiva : de Jîv « vivre »), Atman se manifestant sous la forme d'un Soi incarné. Il habite le corps qu'il utilise comme instrument tout en sachant qu'en réalité, il est toujours Atman.

1. ***Entraînez-vous*** *à vous « installer » dans Atman/le Spectateur, en vous désengageant de l'action, de l'émotion, en vous regardant être, ému(e), calme, inquiet(e), en colère, perdant son sang-froid… C'est un exercice très intéressant de se voir ! Et souvent cela calme ! Certes « le ridicule ne tue pas » mais se voir dans ces états et le plus souvent pour trois fois rien… Ou, si c'est grave, perdant ses moyens pour agir intelligemment. Pas brillant !*

Intéressant aussi quand le calme est revenu, d'analyser le sentiment de plénitude que l'on éprouve quand, toujours installé dans le Spectateur/Atman, on retrouve sa propre nature spacieuse, apaisée, lumineuse, sans attente parce que comblée, avec l'impression que « Tout est bien » définitivement !

2 - Capacité de percevoir et d'agir sur le plan subtil

sûtras 61 à 63

Sûtra II. 61

Hridaye chittasamvit

- Hridaye : siège de, centre, partie essentielle de…
  Ne pas confondre avec le muscle cardiaque.
- chitta : mental, conscience individuelle (ses fonctions comprennent : attention, concentration, pensée, capacité d'investigation, mémoire),
- samvit : connaissance de.

En faisant samyama sur le siège de la pensée, on obtient la connaissance du mental (d'où les possibilités, capacités de maîtrise).

ANTAKHARANA ou Antarindrya, sanskrit.
Littér. ***« organe ou instrument interne ».***

Ce qui nous permet de sentir, penser, nous souvenir et discriminer.

Cette faculté se compose de :

CHITTA synonyme de **MANAS/le MENTAL**
instance de toute perception, de toute pensée.

- **Buddhi** : capacité de discrimination permettant de classifier, d'analyser.

- **Ahamkarana** : conscience du moi, (Continuum Psychique/Ego/JE), qui permet aux processus psychiques de s'exercer.

• L'Ahamkâra est le moteur de la pensée ; c'est lui qui crée l'illusion que l'on est unique, distinct de tous les autres.
• Il est à l'origine de la relation duelle : sujet/objet, donc ultérieurement de l'identification à l'objet, notre corps en l'occurrence.
• Toutes les perceptions, les sensations, les intentions et les actes volontaires sont automatiquement et naturellement liés à l'Ahamkâra.

Forme élaborée de la matière, l'Antakharana est sans vie ; il ne devient actif et vivant que par l'intervention d'Atman en lui.

Sûtra II. 62

Sattva jivatmanyoratyantâsankirnayoh pratyayâvishesobhogah parârthatvâtsvârthasamyamât jivatmanjnânam

- Sattva[1] : le pur, l'équilibre, (la réalisation d'Atman),
- jivatman : Atman se manifestant sous la forme d'un Je/ego/CP incarné. Il habite dans un corps qu'il utilise comme un instrument tout en sachant qu'en réalité, il est toujours Atman parcelle de Brahman.

1 - Jiva : Je/Ego/l'âme qui s'identifie au corps, se crée l'illusion de la dualité et s'enchaîne dans le cycle de la naissance et de la mort.

2 - Atman : le Spectateur impartial du Jiva, se situe au-delà du corps, de la pensée ; Conscience absolue, il est de la même nature que Brahman.

- atyanta : extrêmement,
- asankirnayoh : distinct,
- pratyaya : perception, cognition,
- avishesah : non distinct,
- bhogah : (est l'expérience),
- parârthatvât : de la conscience objective,
- svârtha : perception subjective,
- samyamat : par samyama,
- jivatmanjnânam : connaissance d'Atman/Spectateur.

Le Continuum Psychique/l'âme et l'Atman/Spectateur sont parfaitement distincts.

Non différenciées, les expériences sont tour à tour objectives/Atman ou subjectives/CP/Je.

En faisant samyama (qui implique la suppression du Je/CP dans la fusion) la perception, la connaissance d'Atman est obtenue.

---

1. *Guna : Les objets du monde phénoménal sont structurés autour des trois Guna : Sattva/pur, équilibré - Rajas/déséquilibre/activité - Tamas/inertie, pesanteur.*

Sûtra II. 63

Tatah prâtibhashrâvanavedanâdarshâsvâdavârtâ jâyante

- Tatah : de là,
- prâtibha : faculté de la conscience supérieure, la capacité d'accès au niveau subtil,
- shravana : de la conscience auditive,
- vedanâ : de la conscience tactile,
- âdarsha : de la faculté visuelle,
- âsvâda : de la conscience gustative,
- vârta : de la conscience olfactive,
- jâyante : la capacité de percevoir et d'agir sur le plan subtil.

De là naît la capacité de percevoir et d'agir (mentalement) sur la phase subtile (en amont), des informations communiquées par les organes des sens[1] (olfactive, gustative, visuelle, tactile, auditive).

1. *Par exemple, percevoir un son subtil, non frappé, c'est-à-dire sans percussion sur le tympan.*

IV - Les obstacles au Samâdhi sans objet - *sûtras 65 à 71*

Sûtra II. 64

Te samâdhâvupasargâ vyutthâne siddhayah

- Te : ils,
- samadhau : en samâdhi,
- upasargâ : obstacles,
- vyutthâne : (utilisation) orientée vers l'extérieur, le manifesté,
- siddhayah : facultés psychiques.

Les facultés psychiques utilisées vers le manifesté font obstacle au Samadhi[1] sans objet.

Sûtra II. 65

Bandhakâranashaithilyâtprachârasamvedanâchcha chittasya parasharîrâveshah

- Bandha : identification aveugle, liens, attachements,
- kârana : cause, motif, raison,
- shaithilyât : supprimant, en défaisant, relâchant,
- prachâra : mouvement, passage, accession,
- samvedanât : connaissance des,
- cha : et,
- chittasya : plan mental,
- para : des autres (plan de conscience),
- sharîra : (dans) le corps,
- âveshah : pénétration.

En supprimant l'identification à son propre corps, le mental peut en le pénétrant prendre connaissance du mental d'autrui.

---

1. *Samâdhi : dans un premier stade, fusion totale avec l'objet de la méditation. Ici il s'agit du deuxième stade, le samâdhi sans objet (le plus élevé), Nirvikalpa-Samâdhi.*

Sûtra II. 66

Udânajayâjjalapankakantakâdisvasanga utkrântischcha

- Udâna : phase particulière de Prâna[1],
  Flux, courant ascendant qui relie (du dessous du nombril jusqu'à la calotte crânienne) les parties physiques de notre être et stimule la progression spirituelle quand il se trouve activé.
  C'est grâce à lui que le CP/âme quitte le corps - pendant le sommeil, lors d'un évanouissement, du coma, d'une sortie volontaire, au moment de la mort.
  Perceptible Udâna induit une délicieuse sensation de fraîcheur au niveau de la calotte crânienne/du cortex.
- jayât : par la maîtrise,
- jala : l'eau, (marcher sur l'eau…),
- panka : la boue,
- kantakâdisu : avec des épines…
- asanga : non contact,
- ut - krântih : le fait de « se lever », déconnecter, extraire le corps subtil,
- cha : et.

Par la maîtrise de Udâna, la déconnexion et l'extraction du corps subtil, offre des capacités de déplacement (de celui-ci) sur l'eau, la boue, (à travers) les épines…

1. *Prâna : flux vital. L'hindouisme distingue* ***cinq phases*** *: 1) Prâna/force vitale - 2) Vyâna/veille sur la circulation sanguine 3) Samana/sur les métabolismes chimiques liés à l'alimentation (zone large autour du nombril) - 4) Apâna/élimination des matières usées, s'exerce sur la partie inférieure du corps -* ***5) Udâna/agit particulièrement sur la partie supérieure de l'organisme et facilite le développement intellectuel en créant un lien entre la partie physique et spirituelle de notre être.***

Sûtra II. 67

Samânajayâjjvalanam

- Samâna : phase du flux prânique située dans la région ombilicale,
- jayât : par la maîtrise,
- jvalanam : diffusion, rayonnement, flux prânique diversifié :

1 - chaud/polarité positive, perceptible, partant de la région ombilicale et se diffusant dans tout le corps jusqu'à la mâchoire inférieure,

2 - la mâchoire supérieure, la voûte palatine et la calotte crânienne sont animées elles par le flux prânique frais/polarité négative.

Par Samyama sur Samana (la région ombilicale, base du flux Udâna), on obtient la diffusion de la chaleur spirituelle.

Sûtra II. 68

Shrotrâkâshayoh sambandhasamyamâddivyam shrotram

- Shrotra : l'ouïe,
- âkashâyoh : espace,
- sambandha : relation entre,
- samyamât : en pratiquant samyama sur,
- divyam : « divin », spirituel (de l'ordre de l'esprit), psychique (état de conscience),
- shrotram : audition.

En pratiquant Samyama sur l'espace intérieur (entre les deux oreilles), on obtient l'audition spirituelle[1].

1. ***Ici, perception d'un son ténu, continu, intérieur.*** *Son origine, sa nature n'a rien à voir avec les sons perçus par les tympans. On parle de son « non frappé », par opposition aux sons habituels qui viennent (en percutant les tympans) solliciter notre ouïe, puis notre attention. C'est par le « silence mental » intérieur que l'on en découvre l'accès.*

Sûtra II. 69

Kâyâkâshayoh sambandhasamyamâllaghutûla samâpat tehchâkâshagamanam

- Kâya : corps,
- âkâshayoh : plan subtil,
- sambandha : rapport entre, relation,
- samyamât : par samyama,
- laghu : subtil, léger,
- tûla : duvet de coton
- samâpatteh : par fusion mentale,
- cha : et,
- akasha : espace, plan subtil,
- gamanam : déplacement dans, traversée.

Par Samyama sur la dimension subtile du corps, puis par son identification à la légèreté du duvet de coton, on se déplace dans l'espace.

Sûtra II. 70

Bahirakalpitâ vrittirmahâvidehâ tatah prakâshâvaranaksayah

- Bahih : en dehors, à l'extérieur,
- a-kalpita : illimitée, inimaginable,
- vrittimahâvidehâ : capacité d'exister uniquement au niveau subtil, déconnecté, libéré du corps physique.
- tatah : d'où, de cela, par lequel,
- prakâsha : clair, lumière,
- â-varana (varana/retient) : ici, qui ne retient pas, ne s'oppose pas,
- ksayah : habitation, séjour, résidence (ici corps).

Rien ne s'oppose à la séparation et à l'existence à l'extérieur du corps dans la clarté illimitée.

Sûtra II. 71

Sthûlasvarûpasûksmânvaryârthavattvasamyamâd bhûtajayah

- Sthûla : le grossier, le matérialisé,
- svarûpa : sa forme spécifique,
- sûksma : le subtil,
- anvaya : qui s'interpénètrent, connexions, conjonctions,
- arthavattva : leur fonction,
- samyamât : en accomplissant Samyama,
- bhûta[1] : éléments,
- jayh : maîtrise.

En accomplissant Samyama sur les éléments, leurs fonctions, leurs interpénétrations, du subtil à la forme spécifique puis jusqu'à la manifestation matérielle, on obtient la maîtrise des éléments.

1. *Bhuta : créature, être vivant ou plus généralement quelque chose qui a subi une évolution. Pour l'Avaïta-Vedânta la matière ne possède aucune réalité définitive.*

Manifestation dérive d'un seul et même principe qui s'exprime à partir de cinq niveaux : l'Akasha/éther substance basique du manifesté, support du son, de la vie - de l'air - du feu - de l'eau - de la terre.

1 - Maîtrise des fonctions - Résultats *sûtras 72 et 73*

Sûtra II. 72

Tatoanimâdiprâdurbhâvah
kâyasampattaddharmânabhighâtash cha

- Tatah : par, d'où, de là,
- animâdi : les huit Siddhis[1] dont le premier est Animan,
- prâdurbhâvah : apparition, manifestation de,
- kâyasampat : harmonie physique, l'équilibre de santé,
- tat : de cela,
- dharma : fonction,
- anabhighâtah : la maîtrise, le contrôle,
- cha : et.

Par la maîtrise des fonctions, l'harmonie physique et certaines capacités psychiques se manifestent.

1. *Huit facultés psychiques - les ashta siddhis : Animan/percevoir l'imperceptible - Laghima/être léger en s'identifiant à la légèreté - Garima/devenir très lourd en s'identifiant à la pesanteur - Mahima/percevoir l'immensité - Prapti/capacité (au niveau subtil) de se déplacer n'importe où - Prakamya/capacité d'influencer, de contrôler les situations afin de réaliser ses désirs - Vashitwa/contrôle sur les objets organiques et inorganiques - Ishitva/capacité de destruction. Toutes ces capacités n'ont rien à voir avec la réalisation mais au contraire y font obstacle puisqu'elles maintiennent les liens avec le manifesté, interdisant par là même la Libération.*

Sûtra II. 73

Rûpalâvanyabalavajrasamhananatvâni kâyasampat

- Rûpa : forme,
- lâvanya : grâce, charme,
- bala : énergie, force,
- vajrasamhananatvâni : endurance, résistance,
- kâya : physique,
- sampat : réuni, le fait d'aboutir.

L'endurance, l'énergie, la grâce, la forme physique sont obtenues.

V - Le « détachement » - *sûtras 74 à 77*

Sûtra II. 74

Grahanasvarûpâsmitânvayârthavattvasamyamâdindriyajayah

- Grahana : accéder à, capacité de cognition, d'appréhension,
- svarûpa : nature réelle, réalité de,
- asmitâ : identité propre (chaque sens),
- anvaya : pénétration de tout,
- ârthavattva : subordination au but, fonction,
- samyamât : en accomplissant samyama sur,
- indriyajayah : perception par les sens de (tensions internes, qui renvoient à des difficultés psychiques).

En pratiquant Samyama sur les perceptions spécifiques de chaque sens, on accède à la Réalité (du plan subtil, à la matière) de la manifestation.

Sûtra II. 75

Tato manojavitvam vikaranabhâvah pradhânajayashcha

- Tatah : par, de là,
- manojavitvam : immédiateté, grande vitesse du mental, de la pensée,
- vikaranabhâvah : (perception) indépendante des instruments (organes des sens),
- pradhânajayah : abolition des limites (contraintes) de la matière[1],
- cha : et.

De là, s'ensuit la cognition instantanée, indépendante des organes des sens et l'abolition des limites.

1. « Matière originelle » dont est fait l'univers. Sa structure s'organise autour des trois gunas (Sattva/pur-équilibré – Rajas/activité – Tamas/inertie). Pour l'Advaita-Vedânta la matière ne possède aucune réalité définitive, car elle ne peut être perçue qu'à l'état de veille ou de rêve, mais ni dans le sommeil profond, ni dans l'état de tTurîya - quatrième état de conscience spacieux.

Sûtra II. 76

Sattvatmanânyatâkhyâtimâtrasya sarvabhâvâdhisthâtritvam sarvajnâtritvam cha

- Sattvatman : soi véritable, pur, immortel, l'âme, le Spectateur impartial de l'être, au-delà du corps et de la pensée. Conscience absolue de la même nature que Brahman. État connaissant.
- anyatâ : la différence entre,
- khyâti : cognition, perception, connaissance de,
- mâtrasya : pour celui seulement qui a,
- sarvabhâva : le manifesté, tout ce qui existe,
- adhisthatritvam : état de maître de, suprématie,
- sarvajnâtritvam : fait d'avoir l'omniscience,
- cha : et.

Seule la Connaissance, la distinction entre les états d'existence (omniscience, maîtrise, simple existence) permet de faire la différence entre Atman (le Spectateur) et la manifestation.

Sûtra II. 77

Tatvairâgyâdapi dosabîjaksaye kaivalyam

- Tat : de cela,
- vairâgyât : le détachement,
- api : et aussi, en,
- dosa : erreur, défaut, vice,
- bîja : du germe, tendance,
- ksaye : dû à la destruction,
- kaivalyam : distanciation, isolation,

Par la distanciation, la destruction des germes (tendances psychiques immatures) on obtient le détachement.

VI - La « discrimination » induit la Connaissance - *S 78 à 81*

Sûtra II. 78

Sthânyupanimantrane sangasmayâkaranam punaranistaprasangât

- Sthâni : le fait de se tenir, de résider, de séjourner à un haut niveau,
- upanimantrane : étant parvenu,
- sanga : achevée, terminée (l'évolution),
- smaya : bonne opinion de soi (qui induit l'attachement au CP/JE),
- a-karanam : ne pas agir,
- punah : une fois encore,
- an-ista : contraire, interdit,
- pra-sangât : par mauvais penchant (attachement).

Étant parvenu au plan supérieur on n'éprouve plus aucun attachement pour le CP/JE/ego.

Sûtra II. 79

Ksanatatkramayoh samyamâtvivekajam jnânam

- Ksana : instant, moment, mesure de temps,
- tat-kramayoh : dans ordre de succession, d'évolution, d'apparition,
- samyamât : par la pratique de samyama,
- vivekajam : discrimination, analyse, discernement,
- jnânam : connaissance.

En pratiquant Samyama sur un phénomène (objet, concept, tendance), on obtient par discrimination sa connaissance d'instant en instant selon l'ordre de succession de sa manifestation.

Sûtra II. 80

Jâtilaksanadeshairanyatâmavachchhedât tulyayostatah pratipattih

- Jâti : (naissance, la classe) essence originelle,
- laksana : spécificité, caractéristique,
- deshayoh : position,
- anyatâ : différence,
- an-avachchhedât : pour cause de non-définition spécifique,
- tulyayoh : de deux objets similaires, de même nature originelle,
- tatah : de là,
- pratipattih : perception, observation, connaissance.

De cela, perception de la similitude d'essence des objets dont on ne peut distinguer les différences spécifiques originelles.

Sûtra II. 81

Târakam sarvavishayam sarvathâvisayamakramam cheti vivekajam jnânam

- Târakam : qui fait traverser,
- sarva-vishayam : tous les objets immédiatement, simultanément,
- sarvathâvisayam : objets de tous les plans, appartenant à tous les processus dans l'espace - temps (passé - présent- futur).
- a-kramam : au-delà des ordres de succession, de maturation, d'apparition, intemporel,
- cheti : et,
- vivekajam jnânam : connaissance issue de la discrimination, la Réalité.

La Connaissance de la Réalité (qui procède de la Discrimination) inclut celle de toute la manifestation et transcende tous les processus au-delà des ordres de succession.

La LIBÉRATION
sûtra 82

Sûtra II. 82
Sattvatman shuddhisâmye kaivalyamiti

- Sattvatman : Atman (parcelle de Brahman la Conscience absolue),
Spectateur impartial incarné dans l'être (CP/JE/ego).
- shuddhi : purification, (par élimination des désirs et des répulsions).

Il n'est jamais question de bien ou de mal, les remous dans un sens ou dans un autre étant aussi négatifs en ce qui concerne le calme, l'équilibre mental nécessaires à l'évolution de l'être, à sa Libération.

- sâmye : en devenant identique, égal,
- kaivalyam : unité absolue, Libération par cessation d'identification au corps,
- iti : c'est tout. Fin.

La Libération est obtenue lorsque Atman (incarné dans l'identification au corps - les désirs/rejets du CP/JE/ego, puis purifié) retrouve sa nature initiale (de Conscience absolue).

C'EST TOUT

REGROUPEMENTS NÉCESSAIRES
à la compréhension des sûtras selon les sujets abordés

Les Huit instructions des Yoga-Sûtras

Deux premières instructions
les Yamas - Niyamas
traitent de la vie quotidienne
1 - des relations avec les autres, l'extérieur,
2 - de la discipline personnelle

I - les Yamas - cinq règles harmonisent, équilibrent les relations avec le monde extérieur - *sûtras 1 et 2.*

S 1 - Cinq règles organisent nos relations avec le monde extérieur :
1 - respect de la non-nuisance, 2 - respect de la Réalité,
3 - respect de l'Équilibre dans les relations, 4 - respect de la conduite (avec les autres) selon Brahman, 5 - respect de sa propre indépendance.

S 2 - Ces cinq Règles concernent tous les milieux sociaux, tous les lieux, toutes les époques, toutes les circonstances, elles sont universelles et constituent la « Grande Discipline ».

II - les Niyamas - cinq règles structurent la vie personnelle
Sûtra 3

S 3 - Cinq règles base structurent la vie personnelle :
1 - propreté, hygiène de vie physique, alimentaire,
2 - modération des désirs, d'où contentement,
3 - ascèse fervente,
4 - études qui conduisent à la Connaissance,
5 - consécration à la quête de la Libération.

1 - Élimination des perturbations *- sûtras 4 et 5*

S 4 - Quand une situation conflictuelle, contradictoire perturbe (crée des émotions), il convient d'identifier ce qui en détermine l'existence (afin d'y porter remède).
S 5 - Les pensées nocives de violence venant de soi ou des autres, issues de l'envie, la colère, de l'égarement accompagnent (faiblement, moyennement, intensément) la souffrance, l'ignorance et produisent des résultats sans fin, tant qu'elles demeurent.

2 - Observances et résultats des Yamas *- sûtras 6 à 10.*

S 6 - La pratique de la non-nuisance, écarte l'hostilité, l'agressivité.
S 7 - La conscience de la Réalité induit l'authenticité des actes.
S 8 - L'honnêteté (respect de l'équilibre dans les relations) facilite l'accès aux meilleurs résultats.
S 9 - Par l'utilisation de l'énergie selon les règles de Brahman on atteint la stabilité (intérieure).
S 10 - La connaissance acquise au long des enseignements permet de comprendre et d'assimiler la nécessité de l'indépendance inhérente au célibat, ainsi que le refus de toute possession.

3 - Observances et résultats des Niyamas - *sûtras 11 à 16*

S 11 - De la pureté de son propre corps, vient le besoin de distance avec les autres.
S 12 - La pureté intérieure (mental équilibré), la détente, un but unique et la maîtrise des sens permettent la prise de conscience du Je/CP.
S 13 - Prise de conscience du contentement qu'apportent la modération, la frugalité, la simplicité.

S 14 - La pratique soutenue élimine progressivement les problèmes de santé et améliore le fonctionnement du corps et des sens.
S 15 - La fusion avec un symbole de notre choix permet d'accéder à la connaissance de celui-ci.
S 16 - La réalisation du Samadhi résulte d'une consécration à la quête de Cela.

Les trois instructions suivantes constituent une sorte de « sas » qui facilite la prise de conscience du corps à la fois aux niveaux physique et psychique, puis de la Conscience elle-même, quand dans l'instance « spectateur » l'Énergie originelle prend conscience d'elle-même.

III - Asana - la posture - Shavâsana - *sûtras 17 à 19*

S 17 - La posture doit être stable et confortable.
S 18 - Le relâchement continu de la tension musculaire facilite la perception du schéma corporel.
S 19 - (Sans tensions) Les flux énergétiques de polarité différente (chaud/froid) ne se heurtent plus, l'énergie circule harmonieusement.

IV - Prânâyâma - interface entre la matière/visible et le mental/invisible - *sûtras 20 à 24*

S 20 - La posture (Shavâsana) étant prise, la suspension (par amenuisement naturel) du souffle s'ensuit.
S 21 - La régulation (des trois premières phases) de la respiration – inspir/expir/suspension vide – s'exerce en tenant compte du lieu, du temps, du nombre et de la durée qui s'allonge, devient subtile.

S 22 - La quatrième phase s'affranchit des trois premiers stades (l'inspir/expir/suspension vide), dépasse le phénomène physiologique de la respiration, le niveau mental.
S 23 - Alors ce qui cache la Lumière (au sens spirituel) disparaît.
S 24 - Selon les capacités de concentration du mental.

V - Pratyahara - déconnexion des cinq sens - *sûtras 25 et 26*

S 25 - Par la déconnexion des organes des sens (induisant ainsi la non-identification au corps), le mental retrouve sa propre forme subtile.
S 26 - Alors s'ensuit la complète maîtrise des sens.

Les trois dernières instructions
traitent de l'accession à la Liberté par la méditation

VI - Dharana
VII - Dhyana
VIII - Samadhi

« Samyama »
sûtras 27 à 30

I - Samyama - les trois dernières Instruction des YS - *sûtras 27 à 30*

S 27 - La focalisation/dhârana consiste à poser son attention sur un seul sujet.
S 28 - La méditation/dhyâna est constituée par le flot ininterrompu de représentations mentales concernant le sujet choisi.
S 29 - Dans la fusion/samâdhi ne demeure que la perception du sujet/concept choisi, la conscience de soi étant abolie.
S 30 - Est appelé Samyama, l'ensemble (focalisation, flux de pensées et fusion avec le sujet) qui organise la maîtrise parfaite des processus psychiques.

1 - Les trois processus internes de Samyama

sûtras 31 à 33

S 31 - La maîtrise de la Conscience permet d'accéder à l'invisible.
S 32 - L'accès, la mise en œuvre des plans subtils se fait progressivement.
S 33 - Les trois phases intériorisées de Samyama sont interactionnelles.

2 - Transformation de l'être pour atteindre le Samâdhi sans germe *sûtras 34 à 39*

S 34 - Cet état de conscience est encore différent du Samâdhi final (sans semence/pensées, empreintes).
S 35 - Progressivement le mental se transforme en acquérant l'état stable, spacieux (vide de pensée), qui se manifeste entre les empreintes (pensées) qui apparaissent et disparaissent.
S 36 - Le flux répété de séquences « spacieuses » (vides, sans pensées), instaure un état paisible.
S 37 - L'évolution de la capacité fusionnelle (samâdhi) se manifeste dans le déclin (graduel) des distractions et l'installation simultanée de l'unité de direction du mental (focalisation sur un seul objet/concept).
S 38 - Alors de là, les représentations mentales qui apparaissent, disparaissent deviennent identiques, se fondent en un seul objet/concept.
S 39 - Ce qui explique l'évolution (de l'être) apportée par la pratique des trois phases (focalisation sur un seul objet/concept - discrimination puis fusion entre, Ce qui voit et ce qui est Vu).

II - Substrat originel - manifesté et non-manifesté
sûtras 40 à 42

S 40 - Du substrat originel découle les propriétés latentes du non-manifesté et du manifesté.
S 41 - La cause de la diversité (des phénomènes) réside dans les variations des transformations du processus naturel sous-jacent.
S 42 - On connaît le passé et le futur de la transformation d'un phénomène, en accomplissant (sur elle) samyama.

1 - Élimination des confusions, des surimpositions

sûtra 43

S 43 - Le nom, la forme, le contenu du mental (de l'objet/concept concerné) se surimposent créant la confusion avec notre propre perception, « nos a priori » (en raison du maintien de la conscience personnelle).

Samyama, (qui implique, la focalisation sur un seul sujet - le flux de pensées d'informations mémorisées le concernant puis la fusion finale avec) donne ainsi l'accès direct à la compréhension des êtres et de tout ce qui peut faire l'objet d'attention.

Éliminant par sa nature même toute possibilité de confusion, de surimposition.

2 - Perception du contenu du mental *sûtras 44 à 46*

S 44 - Par l'expérience directe (au moyen de Samyama) sur les empreintes antérieures on obtient la connaissance d'incarnations précédentes.
S 45 - Par la perception directe (au moyen de Samyama) du contenu du mental, on accède à la connaissance du mental d'autrui.
S 46 - Samyama ne donne accès qu'à la connaissance des pensées, mais pas à ce qui en a été la cause.

3 - Perception de l'invisible *sûtras 47 et 48*

S 47 - La perception de l'invisible s'obtient en faisant samyama sur la forme du corps et en déconnectant l'œil/organe et la vue/fonction, de ce qui est visible.
S 48 - Ce qui précède décrit la déconnexion des perceptions communiquées par les sens et non la disparition de la matière visible.

4 - Perception du potentiel vital *sûtra 49*

S 49 - En faisant samyama sur la vitalité ou son affaiblissement (résultats de la somme des actes du sujet) on constate son état, ce qui permet de déterminer l'extrémité vitale.

5 - Développement de capacités *sûtras 50 et 51*

S 50 - Faire samyama sur la bienveillance… et autres qualités (détermination, courage, endurance…) développe les capacités en cause.
S 51 - Pour développer sa propre puissance, faire samyama sur le symbole de force le plus évocateur pour soi.

III - Perception des « flux énergétiques » - Prâna - *sûtras 52 à 55*

S 52 - En se plaçant au niveau subtil, on accède à la connaissance de ce qui appartient à ce plan.
S 53 - Par samyama sur l'énergie (au niveau du centre ombilical) on obtient la perception de « la chaleur spirituelle » - expérience de l'énergie positive (solaire) en soi.
S 54 - Par samyama sur le déplacement du flux d'énergie on obtient une perception de fraîcheur au niveau de la calotte crânienne - expérience de l'énergie négative (lunaire) en soi.
S 55 - La connaissance des flux prâniques (énergie permanente perceptible en soi) s'obtient par Samyama.

1 - Perception des centres énergétiques *sûtras 56 à 60*

S 56 - En faisant Samyama sur le centre ombilical on obtient, la perception, la connaissance de la distribution énergétique dans le corps.
S 57 - Dans la gorge, le flux doit s'ouvrir le passage.
S 58 - Le flux circule alors en permanence.
S 59 - En faisant Samyama sur la calotte crânienne, le pratiquant perçoit la lumière spirituelle (clarté pâle, douce).
S 60 - Par l'intuition tout est accessible.

2- Capacité de percevoir et d'agir sur le plan subtil

sûtras 61 à 63

S 61 - En faisant samyama sur le siège de la pensée, on obtient la connaissance du mental (d'où les possibilités, capacités de maîtrise).
S 62 - Le Continuum Psychique/l'âme et l'Atman/Spectateur sont parfaitement distincts.
Non différenciées, les expériences sont tour à tour objectives/Atman ou subjectives/CP/Je.
En faisant samyama (qui implique la suppression du Je/CP dans la fusion) la perception, la connaissance d'Atman est obtenue.
S 63 - De là naît la capacité de percevoir et d'agir (mentalement) sur la phase subtile (en amont) des informations communiquées par les organes des sens (olfactive, gustative, visuelle, tactile, auditive).

IV - Les obstacles au Samâdhi sans objet - *sûtra 64 à 71*

S 64 - Les facultés psychiques utilisées vers le manifesté font obstacle au samâdhi (sans objet).
S 65 - En supprimant l'identification à son propre corps, le mental peut en le pénétrant prendre connaissance du mental d'autrui.

S 66 - Par la maîtrise de Udâna la déconnexion et l'extraction du corps subtil, offre des capacités de déplacement (de celui-ci) sur l'eau, la boue, les épines…
S 67 - Par Samyama sur Samana (la région ombilicale, base du flux d'Udâna), on obtient la diffusion de la chaleur spirituelle.
S 68 - En pratiquant Samyama sur l'espace intérieur (entre les deux oreilles), on obtient l'audition spirituelle.
S 69 - Par Samyama sur la dimension subtile du corps, puis par son identification à la légèreté du duvet de coton, on se déplace dans l'espace.
S 70 - Rien ne s'oppose à la séparation et à l'existence à l'extérieur du corps dans la clarté illimitée.
S 71 - En accomplissant Samyama sur les éléments, leurs fonctions, leurs interpénétrations, du subtil à la forme spécifique puis jusqu'à la manifestation matérielle, on obtient la maîtrise des éléments.

1 - Maîtrise des fonctions - Résultats *sûtras 72 à 73*

S 72 - Par la maîtrise des fonctions, l'harmonie physique et des capacités psychiques se manifestent.
S 73 - L'endurance, l'énergie, la grâce, la forme physique sont obtenues.

V - Le « détachement » - *sûtras 74 à 77*

S 74 - En pratiquant Samyama sur les perceptions spécifiques de chaque sens, on accède à la Réalité (du plan subtil, à la matière) de la manifestation.
S 75 - De là, s'ensuit la cognition instantanée, indépendante des organes des sens et l'abolition des limites.
S 76 - Seule la Connaissance, la distinction entre les états d'existence (omniscience, maîtrise, simple existence) permet de faire la différence entre Atman (le Spectateur) et la manifestation.

S 77 - Par la distanciation, la destruction des germes (tendances psychiques immatures) on obtient le détachement.

VI - La « discrimination » induit la **Connaissance** - *sûtras 78 à 81*

S 78 - Étant parvenu au plan supérieur on n'éprouve plus aucun attachement pour le CP/JE/ego.
S 79 - En pratiquant Samyama sur un phénomène (objet, concept, tendance), on obtient par discrimination sa connaissance d'instant en instant selon l'ordre de succession de sa manifestation.
S 80 - De cela, connaissance de la similitude d'essence des objets dont on ne peut distinguer les différences spécifiques originelles.
S 81 - La Connaissance de la Réalité (qui procède de la Discrimination) inclut celle de toute la manifestation et transcende tous les processus au-delà des ordres de succession.

La LIBÉRATION
sûtra 82

S 82 - La Libération est obtenue lorsque Atman (incarné dans l'identification au corps - les désirs/rejets du CP/JE/ego, puis purifié) retrouve sa nature initiale (de Conscience absolue).

C'EST TOUT

NOTES DE LA DEUXIÈME PARTIE

II. S 1

- Observances - Disciplines bienvenues ! libératrices !

Que dit le Larousse :

1 - Observance : action d'observer fidèlement une règle religieuse. Règle de conduite.

2 - Discipline : ensemble des règles, des obligations qui régissent certains corps ou collectivités ; règlement.

Pour beaucoup d'entre nous ces termes évoquent des contraintes absurdes, des frustrations, des blessures résultant de l'application de règles nées de l'obscurantisme, trop souvent à visées dominatrices « du troupeau »…

Les observances et les disciplines des Yoga Sûtras protègent, guident nous écartant aussi bien des « austérités mutilantes » que des « complaisances » aussi nocives les unes que les autres puisque dans leurs excès elles nous écartent du retour à l'équilibre salvateur qui installe l'harmonie, source de bien-être physique et mental.

Bien-être physique et mental nécessaire nous allons le découvrir pour aborder la méditation libératrice.

Aussi, c'est avec une curiosité dénuée d'a priori qu'il convient toujours d'en étudier les règles. Car ce sont les cadres réglementaires qui nuisent ou libèrent…

Observances et disciplines
ne valent que par l'intelligence de leurs règles…

Aussi pas de crispations, avançons vers la Libération en découvrant d'observances en disciplines, à chaque fois qu'elles sont pratiquées, expérimentées avec intelligence, un peu plus de connaissance de soi, d'indépendance, de Liberté possible…

II. S 6

- L'Ahimsa : ne pas nuire ! Aux quatre règnes !

Énoncés poétiquement :
1 - Le minéral attend !
2 - Le végétal espère (en se tournant vers la lumière),
3 - L'animal réagit (instinct de survie),
4 - L'être humain réfléchit, puis agit ! (il faut être optimiste !)

Les sûtras ne traitent pas que d'abstractions philosophiques, ils tranchent dans le vif ! S'appliquent en tous lieux, tous temps…

1 - Respect de la terre, de sa splendeur - protections nécessaires pour éviter la fonte de la banquise, la souillure des océans, des cours d'eau…
2 - Respect et protection du végétal - déforestations, pesticides…
3 - Respect et protection du monde animal - les maltraitances…
De l'écologie avant l'heure ? ou c'est nous qui sommes en retard ?
4 - Respect de l'être humain ! - une civilisation s'apprécie à la protection qu'elle accorde aux plus fragiles : respect des enfants, des femmes, des vieillards…
Bien avant les « Droits de l'homme »…

Prendre la route avec les sûtras sous le bras n'est pas une sinécure, nous sommes « bousculés », plus d'aveuglement protecteur, les choses sont là, premier champ d'expérience, d'Éveil de la conscience…
- Ne prenons-nous/ne consommons-nous pas trop ?
- Ne polluons-nous pas trop ? Ces vacances à l'autre bout du monde ? par avion…

La loi d'interdépendance[1], la deuxième rappelez-vous, nous

1. *Les trois Lois qui régissent la manifestation : 1 - l'Impermanence, 2 - l'Interdépendance, 3 - l'Enchaînement des causes et des effets.*

avertit : massacrer, détruire les équilibres nous condamne à plus ou moins long terme, si nous demeurons obtus, restons sourds aux signaux de détresse des différents secteurs menacés.

Que pouvons-nous améliorer dans notre mode de vie pour participer plus intelligemment à l'évolution de nous-mêmes, des autres, de notre planète bleue… pour apporter dans cette fantastique aventure dont nous sommes un élément, si minuscule soit-il, notre petit caillou, un peu de lumière dans l'obscurité de la souffrance…

Finie l'ignorance bienheureuse ! Nous sommes, même à notre niveau infime, « responsables » de nos pensées, de nos actes…

II. S 9

I - Bramacharia ou la « Conduite adaptée à la recherche de Brahman ».

1. Brahman : Absolu immuable, réalité suprême, non-dualiste du Vedânta.

À ne pas confondre avec Brahmâ, première divinité de la Trimûrti. La trinité hindoue comprenant Brahmâ, Vishnu et Shiva.

Savoir aussi, que la moindre tentative de concrétisation de la Conscience/Énergie première devient « Ishvara », concept qui n'a rien à voir en conséquence avec les Yoga-Sûtras de Pantajali non-dualistes par essence.

Savoir encore que les religions dualistes, fondées sur l'existence d'un dieu personnel, ne connaissent rien d'équivalent au concept de Brahman.

Que dans son abstraction, l'idée de Conscience absolue est inconcevable rationnellement et que ***seule l'expérience vécue*** permet d'entrevoir « Cela », qui ne peut être décrit. Brahman ! Impensable vibration… Lumière infinie…

Qu'il nous faut « trahir » toutefois en usant de mots pour l'évoquer, communiquer. À nous, ensuite, de percevoir sa véritable nature en en faisant l'expérience !

2. Charia - carya : conduite, pratique, observance, occupation.

Il s'agit ici de suivre l'enseignement des Yoga Sûtras issus nous l'avons vu du Veda.

C'est-à-dire d'appliquer dans toutes nos activités la non-nuisance, le réalisme, l'équité édictés précédemment.

Réduire Brahmâchârya à la seule dimension sexuelle c'est lui retirer son sens profond.

II - Les activités menées à leur perfection ouvrent l'être à la Lumière.

La perfection grande consommatrice de temps et d'énergie oblige à ne pas s'éparpiller si l'on veut des résultats.

Il s'agit donc, en dehors des obligations de la vie courante de trouver un Chemin d'épanouissement, de dépassement correspondant à notre état de conscience actuel, à travers une profession, une activité qui nous attire, la recherche spirituelle…

Toutes nos activités nous donnent des occasions de dépassement de nous-mêmes.

Dés que l'on tend vers la perfection, l'atteinte de celle-ci nous ouvre un court instant à un état apaisé, lumineux, de réconciliation avec nous-mêmes, de retrouvailles avec un espace connu, sécurisé, sécurisant ! L'Infini !

Comme si nous savions que nous en étions capables, mais sans oser le penser vraiment, ni nous lancer dans l'expérience par manque de confiance, oubliant que nous venons de cette Lumière pour y retourner !

Alors pourquoi chercher ailleurs ?

Vous doutez ? Mais si ! Observez-vous ! Pas de fausse humilité, nous vivons tous ces moments que la Voie spirituelle ne fait qu'organiser, amplifier, multiplier…

L'œuvre, le travail « bien fait » portent en eux au dernier instant de créativité un « sas » de plénitude, une détente, un accord avec soi-même

pendant une fraction de temps où l'Infini s'engouffre, nous pénètre même si l'on n'en est pas toujours conscient, mais qui laisse en nous une trace lumineuse qui nous transforme, de nos cellules à notre « âme »…

Ce qui constitue, la « Conduite adaptée à la recherche de Brahman » car la perfection inclut la non-nuisance, elle s'édifie sur la réalité des choses et par son équilibre crée l'harmonie dont elle est l'expression !

III - Où, comment situer l'activité sexuelle !

Qui ne mérite ni tant d'opprobre ! ni tant d'honneurs incongrus ! et qui, comme les autres activités « dans sa perfection » devient elle aussi, un acte sacré, « initiatique ».

L'habitude (dans les traductions) de limiter Brahmacharia à l'abstinence sexuelle se révèle nuisible à la compréhension de ce sûtra, comme à son explication.

> ***1 - De l'abstinence qui, imposée prématurément s'avère toujours détestable et dangereuse,*** car vécue comme une « contrainte » qui toujours, finit par céder ou donner lieu à des transferts malsains vers d'autres activités qu'ils dégradent, pervertissent.
> ***2 - À l'abstinence résultat, aboutissement d'expériences*** faisant apparaître elle, de façon évidente, ses avantages libérateurs et stabilisants de l'être établi dans un équilibre harmonieux, serein, dégagé des remous émotionnels.

Il est certain qu'avant que l'activité sexuelle ne s'inscrive comme un « état de liberté », il faut avoir exploré, expérimenté avec lucidité le phénomène.

---

1. *Comme Monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, l'être humain à travers l'acte sexuel franchit inconsciemment les étapes du Samâdhi avec germe (l'être*

L'acte sexuel, premier pas inconscient[1] vers la « méditation » peut dans sa « perfection » préparer aux états de conscience supérieurs.

IV- De l'usage de « Samyama » appliqué à l'activité sexuelle !

Samyama, le processus de la méditation se compose des trois phases que l'on peut appliquer à toutes les activités si humbles soient-elles afin que, menées à bien, elles nous procurent un état de plénitude apaisante, qui inconsciemment, fugacement, nous relie à l'Infini.

La procédure on le sait consiste à porter l'attention sur :

1 - « un » seul objet/concept,

2 - que nous observons, analysons, discriminons,

3 - pour, dans l'intensité de l'étude « fusionner » avec…

Nous reconnaissons dans le déroulement du phénomène le cas qui nous intéresse : le processus « amoureux » !

« Un seul être nous manque et tout est dépeuplé » dit le poète…

En conséquence il nous faut découvrir :

A - cet Autre « inspirant », le Seul !

B - d'un intérêt tel…

C - que renonçant au « Je », l'on s'abolit dans la fusion/Samâdhi, renonçant à la dualité « Toi, Moi » qui devient UN, l'immensité de l'amour…

Précisons encore, examinons les « ingrédients nécessaires » :

1 - « Une » personne qui nous met dans un état heureux, émerveillé, délicieusement ému, qui nous déstabilise dès son évocation, sa vue…

---

aimé) au Samâdhi sans germe dans la fulgurance de l'énergie orgasmique qui explose les limites, les formes et en cela accède à l'Infini une fraction de seconde qui rend nostalgique et induit la quête inextinguible qui précipite les êtres dans la multiplicité des amours susceptibles à chaque fois de renouveler l'instant Ineffable…

2 - « état » nécessaire pour, n'étant pas focalisé sur nous-mêmes, ce soit cet Autre qui occupe toutes nos pensées, notre horizon, notre Univers, le meilleur dans le plaisir éprouvé, comme dans l'horreur dans la perspective de la perte…

3 - cette fragilité appelant le besoin de le/la voir, de le/la toucher, l'embrasser, de se fondre dans l'étreinte, d'avoir l'impression à travers Elle/Lui « d'embrasser, de posséder l'Infini » !

Ce qui facilite « l'Abandon » nécessaire pour que le flux énergétique libéré momentanément des contraintes mentales (désirs/peurs) jaillisse… dans un orgasme vertigineux, révélateur de potentialités inouïes qui nous emportent vers des états impensables, spacieux, lumineux, inconcevables, trop fugaces, incontrôlables… puis c'est le retour « ici-bas » avec dans notre mémoire, dans nos cellules, des traces de cette beauté, de cette splendeur entrevue…

L'Acte sexuel dans sa perfection constitue « un acte libérateur » dans la mesure où il nous fait découvrir nos potentialités, nos capacités de dépassement, d'accession à d'autres plans de conscience, quand les trois niveaux (intellect, affectif, physique) de l'être participent, fusionnent, préfigurant dans leur union fugace l'ouverture qui plus tard, élargie encore, initiera la Libération ultime.

V - Que faire ? méthodologie !

Nous portons tous en nous le besoin d'absolu, l'intuition fondatrice de l'existence de l'harmonie universelle à retrouver, à redécouvrir… Cette quête nous apparaît au départ possible à travers le sentiment amoureux, d'où recherche de Celui/Celle qui sera la porte…

Comment reconnaître cet « Autre inspirant » ? Les difficultés

commencent…

A - Trouver cet « Autre inspirant »

- Répondant à nos critères :
1 - une attirance physique (initiée par le cerveau reptilien, image, phéromones…),
2 - une attirance affective dans l'espoir de rompre la solitude - Je t'aime/Tu m'aimes, entendre surtout « aime-moi ! ». Cerveau mammalien.
3 - une attirance intellectuelle, mêmes centres d'intérêts et/ou intérêts complémentaires. Cortex.

- Toutefois, le plus souvent.

Le besoin prégnant de rencontrer cet Autre pare momentanément un malheureux/une malheureuse de qualités qu'ils ne possèdent pas. Le temps cruel des illusions dure généralement peu, le quotidien se chargeant de débusquer les erreurs d'appréciation du départ…

On se sépare pour repartir en quête ou on reste pour « x » raisons plus ou moins avouables à soi-même, aux autres…

- Si, parfaitement LUCIDE, on ne trouve pas[1] l'Autre, où « se fondre » pour redécouvrir l'indicible en nous et au-delà, on peut penser que cette lucidité indique « une vieille âme » qui a déjà parcouru ces chemins amoureux « où l'on se rompt le cou » et qui à présent cherche ailleurs la poursuite de la course…

Seule la méditation répondra à ses aspirations, passant de la trop

1. *Entendre que, ne pas trouver l'Autre ne provient pas d'une pathologie, d'un blocage psychique quelconque, mais du parfait équilibre mental qui induit la lucidité (pleine possession des facultés intellectuelles).*

2. ***Samyama n'est qu'un outil, une technique, un processus de connaissance que l'on applique sur n'importe quel sujet qui nous intéresse*** *permettant de le comprendre jusque dans son essence et selon nos conclusions, d'y adhérer, de nous en écarter par*

fugace perception de l'Infini de l'acte sexuel à la pratique dans Samyama[2], du Sabîja-Samâdhi (avec support, pensée, concept) au Nirbîjâ-Samâdhi (sans aucun support pour l'attention) qui progressivement permettent d'accéder et de demeurer de plus en plus longuement en « l'état d'indicible Liberté » vers lequel nous guident les Yoga-Sûtras.

B - Une prise de conscience inattendue !

Dans l'acte sexuel l'Autre, on l'a compris, sert de base/support au « processus de la méditation » qui commence par la focalisation sur UN sujet/objet, qui sera regardé, analysé, décrypté, au point de fusionner avec…

Il apparaît dans le processus comme « l'agent révélateur de nos potentialités » de nos capacités d'atteindre l'Infini mais !

Et c'est encore à travers lui/elle que l'on va accéder à une autre prise de conscience !

1 - *Palier « diabolique »* où l'on se rend compte que l'Autre n'éprouve pas[3] au même moment, la même extase[4] ! voire même pas du tout ! Que nous sommes seul(e) à vivre l'apothéose !

D'où le questionnement intérieur, mais alors ? Je suis seul(e) à vivre ce moment extraordinaire ! Moi qui recherchais la communion, la fin de la solitude ! Il/elle ne m'aime pas comme je l'aime ! L'Amour n'existe pas… Ce n'est qu'un leurre !

---

le détachement, la distanciation ou de nous immerger en lui pour, au-delà des formes, rejoindre l'UN.

3. *Dans l'acte, le couple atteint extrêmement rarement simultanément les « pics » de sensations. D'où pour satisfaire le partenaire des simulations et en ce domaine les femmes sont favorisées et expertes… et les hommes, pas si naïfs que cela, demeurent parfois dubitatifs ! Elle mime ? Elle est sincère ?*

4 *Extase : n.f. Etat d'une personne qui se trouve comme transportée hors de ce monde sensible par l'intermédiaire d'un sentiment mystique.*

2 - Et pourtant « j'ai vécu quelque chose », il faut que je retrouve cet état « génial »…

On peut rencontrer au cours de l'existence plusieurs « amours ».

Ce qui confirme l'idée que cette faculté de dépassement éveillée, réactivée à travers l'expérience sexuelle, nous est propre et ne dépend pas du partenaire (celui-ci étant à chaque fois bien sûr « de niveau inspirant »). Alors ?

Qu'est-ce que cette énergie qui nous transporte au-delà des contingences de ce monde ?

De quelle nature est-elle ?

Ne peut-on, par d'autres chemins retrouver cet État de grâce ?

Certainement en cherchant un peu.

3 - Cet État de grâce ineffable est celui dont parlent tous les mystiques depuis tous les temps.

La plupart ont généralement été involontairement, inconsciemment basculés, emportés par l'immense houle lumineuse, dans la plénitude heureuse…

Les chercheurs spirituels des Védas ont avec leur esprit d'analyse « décortiqué » le phénomène et découvert les conditions favorables à sa manifestation, puis transmis leurs connaissances à travers des symboles, des hymnes.

Patanjali dans ses 162 sûtras nous livre ces connaissances…

On peut, en appliquant l'enseignement des Yoga-Sûtras, à partir de Samyama, la méditation qui dans le Samâdhi sans germe/sans attente particulière ouvre l'accès à l'état Indicible, accéder de nouveau à celui fugacement entrevu lors de l'acte sexuel.

État qui devient alors directement accessible volontairement, renouvelable et d'une durée de plus en plus longue…

Mais alors ! Il n'y a plus besoin de l'Autre ?

Et si c'était cela, cette autonomie, que « l'acte sexuel humain » nous enseigne ? La procréation n'étant pas son véritable but !

On découvre ainsi en nous la capacité d'être, d'exister pleinement seul(e), nouveau pas vers l'ultime Libération…

Le célibat devient alors évident, naturel, nécessaire !

Ce que d'ailleurs le cinquième Yama confirme en enchaînant avec Aparigrahâ (non-possessivité, indépendance du célibat, détachement des biens) suite logique des précédents et qui organise ainsi le contexte favorable de la mise en œuvre de la discipline personnelle dont parlent les Niyamas qui suivent.

Il est bon de rappeler que l'activité sexuelle (à ne pas lier avec la reproduction) n'est pas un besoin, comme la respiration, la nécessité de boire, de s'alimenter. Nous ne sommes pas soumis comme les animaux à des pulsions reproductrices saisonnières. Mais libres toute l'année d'aimer avec la tête, le cœur et les organes concernés…

Inutile de préciser que « l'acte sexuel humain » implique que soient respectés les organes sollicités et la détermination spécifique de leurs fonctions respectives.

C - Et si l'on ne trouve pas l'Autre !

Lorsque les conditions premières ne sont pas réunies (harmonie possible - même illusoire - des trois niveaux), apparaît l'inutilité, voire la nocivité de l'acte puisque sans véritable plaisir dispensateur d'Éveil, évitant ainsi les échecs frustrants, la mésestime de soi, la tristesse, la dépression qui peu à peu s'installe à la suite d'actes mécaniques décevants.

Le coït hygiénique ! la gymnastique sexuelle ! la naïve obligation de baiser ! Leurres à la mode, qui alimentent un discours criminel, pourvoyeur de détresses intimes pour les êtres qui « ne tenant pas la distance » se culpabilisent, se jugeant insuffisants, ce qui leur interdit (à tous les âges) toutes perspectives de joies, d'épanouissement puisque bouclant dans « le cercle infernal de l'orgasme à tout prix ».

Ces orgasmes au rabais, tristes « pétards mouillés », ces petits spasmes obtenus dans l'effort, la tension, dopés par des excitations plus ou moins perverses, soutenus par des drogues (qui là encore disent « tu vois, tu en es là, pour y arriver »), le tout à mille lieues de tout ce qu'apporte la fonction sexuelle d'Éveil quand elle est vécue pleinement, doivent être écartés.

Ce sont vraisemblablement ces tristes pratiques qui ont conduit à l'adage « Après le coït, l'homme est triste ! » Dans ces conditions on le comprend.

Le saucissonnage auquel on assiste violente l'être qui, faisant abstraction de l'harmonie affective et intellectuelle, se contente de « gigoter sans réellement s'impliquer », ce qui détruit toute la dignité de l'acte et n'inspire que le mépris de soi devant la médiocrité, les compromissions acceptées pour faire comme tout le monde ! Pour ne pas se retrouver seul(e)… Dérisoire ! Attristant !

Le Yoga nous invite constamment à nous Libérer.

Commençons par nous libérer des tabous sociaux entre autres, celui de « l'obligation de baiser »… seul mot qui correspond à la trivialité des faits.

La véritable « libération sexuelle » passe par la libération de la tyrannie ambiante, le respect de soi, de l'Autre en ne le condamnant pas à la dimension réduite « d'objet de jouissance ».

VI - L'activité sexuelle ? Une activité parmi d'autres…

On peut utiliser son énergie intelligemment, « s'éclater » de mille façons…

Quand les conditions ne sont pas réunies pour faire de l'acte sexuel un acte sacré, mieux vaut momentanément s'abstenir.

Il reste tellement de choses à découvrir, à faire, en attendant l'Autre.

En rencontrant d'autres passions qui, tout autant, nous révèlent à nous-mêmes.

Les grands (les vrais), créateurs, chercheurs, écrivains, peintres, musiciens, sportifs haut de gamme… sont tellement pris, absorbés dans leur projet, tendus vers son achèvement que, comme dans toute activité menée à la perfection, nous l'avons vu, dans l'aboutissement de celui-ci vient la détente, l'Abandon (puisqu'il n'y a plus rien à donner, à faire) et son corollaire la Plénitude bienheureuse, le Silence lumineux, un état Indicible, même quelques secondes…

Processus bien connu de tout acte qui nous arrache à nous-mêmes ce, jusqu'au jour où eux aussi, se demandent s'il n'y a pas moyen de court-circuiter « l'activité » qui les a portés au-delà d'eux-mêmes ? Pour vivre directement cet État !

Ceux-là ne sont guère préoccupés par des aventures amoureuses qui leur prendraient un temps trop précieux à leurs yeux pour être galvaudé à autre chose qu'à leur œuvre.

« Œuvre » qui à notre insu nous transforme…

Il nous faut « user bien des activités » pour comprendre que la Route directe est là, toute proche, indiquée dans les Yoga-Sûtras…

Pour conclure ce sûtra qui traite de « Brahmâchârya », n'oublions pas que ce qui compte, c'est de « nous découvrir » dans des activités qui nous incitent à nous dépasser, afin de prendre conscience de toutes nos potentialités mêmes les plus insoupçonnées…

C'est en cela que l'on observe fidèlement Brahmâchârya, le quatrième Yama.

II. S 17 Asana - ***« La posture doit être stable, confortable ».***

- Shavasana -

« Padmâsana » la posture du Lotus, voire plus accessible Siddhâsana (assise en tailleur) dites dans le Hatha-Yoga particulièrement adaptées à l'état de méditation, posent des questions dès que l'on veut pratiquer la méditation.

La méditation implique le passage progressif de l'attention de la conscience du plan matériel au plan subtil. Comme si on déplaçait le curseur/conscience au long des différents niveaux de l'être.

I - Plan matériel :
1 - une posture (conscience d'un corps stable, confortable/exempt de douleurs !),
2 - la conscience de la respiration - Prânayama,
3 - la déconnexion des perceptions des cinq sens du plan matériel - Prathyahara,
II - Puis plan subtil : Samyama.
A - focalisation/Dharana sur un seul objet/concept,
B - analyse, discrimination/Dhyana,
C - fusion avec/Samadhi.

Dès la déconnexion (réussie) des sens, plus aucun contrôle n'est exercé par la conscience sur le corps qui, laissé à lui-même se relâche complètement, s'abandonne à la pesanteur et se retrouve « en vrac » au sol ! Rompant là, brutalement dans sa chute, avec toute tentative de méditation !

Le chercheur débutant plein de doutes, de mauvaise conscience, se jugeant incapable, malheureux, épuisé par les reproches qu'il se fait à

lui-même, les questions qui se bousculent, les réponses qui ne collent pas… demeure désemparé après de multiples essais tous aussi infructueux et pour cause !

Certains renoncent à persévérer dans la Voie du Yoga, jugeant cette technique inepte, inefficace et s'en vont errer ailleurs multipliant les échecs, alors que tout est dit dans les Yoga-Sûtras ! Quand ils sont explicités clairement !

Il arrive de temps en temps qu'Une/qu'Un plus « têtu » abandonne momentanément le combat et reste à plat ! Vaincu ! en Shavâsana !

La posture de « l'abandon », celui qui est enseigné tout au long des sûtras.

Et Eurêka ! L'enchaînement ci-dessus 1-2-3 - A-B-C peut s'accomplir ! cela marche !!!

Shavasana[1] la posture de l'Abandon suprême
la « posture du cadavre ! »

Bien sûr « ce n'est pas vendeur », mais ce n'est pas non plus la préoccupation, pour méditer, franchir les plans de conscience jusqu'à l'Émancipation ultime, seul l'Abandon complet sur le plan matériel comme sur le plan subtil demeure la clef qui ouvre toutes les portes, à chaque niveau de conscience.

***C'est alors que l'on découvre dans Shavâsana
« la posture stable et confortable »
pour cheminer vers l'Indicible.***

À plat dos (en décubitus dorsal) Shavâsana porte à l'endormissement les débutants pas encore suffisamment « éveillés » au sens philosophique du terme. Entendre, encore incapables de se concentrer/Dhâranâ.

---

1. *Se reporter à la « Katha Upanishad » section II - verset 21 : Assis il (le Sage) marche loin,* ***couché il (niveau Atman) va partout…*** *« Les Upanishad » texte et traduction sous la direction de Louis Renou.*

Ce qui peut expliquer l'enseignement des postures assises, la majorité des adeptes n'étant pas encore capables de dépasser le stade du plan matériel et s'endormant dès que s'installe l'amenuisement de la respiration puis le retrait des sens/Prathyâhâra nécessaires à la pratique de la concentration/Dhâranâ premier stade de Samyama.

Pour l'anecdote, on découvre à travers l'invention des « Gamti », littéralement : caisse-siège, une tentative de réponse aux difficultés rencontrées dans la méditation assise.

> ***Alexandra David-Neel dans « La puissance du néant » parle de « caisses pour la méditation ».***
>
> ***« C'est en effet une sorte de caisse sans couvercle dont trois côtés sont bas et un haut, servant de dossier. Le fond de cette « caisse » peu profonde est garni de coussins. Sur ceux-ci le lama ou le gömpchén s'assoit les jambes croisées. Les rebords de la caisse empêchent d'étendre celles-ci. L'on s'assoit sur ces sièges pendant les périodes consacrées à la méditation ».***

Donc pas d'effondrement lors de la déconnexion des cinq sens. Le dos est soutenu et les jambes empêchées de se détendre… On peut « tenir » plus longtemps ! Mais cela ne doit pas empêcher les ankyloses, les douleurs…

Où est le confort préconisé pour pouvoir détacher l'attention du corps ?

Et puis les longues méditations ne sont pas garantes d'efficacité.

Le cerveau fonctionne par cycles de vingt minutes environ.

Comme on passe dans la méditation au-delà de l'Espace/Temps, on perd conscience de la durée et c'est au « retour » que l'on constate que « ce jour-là » la méditation a duré, une phase, deux, trois phases de vingt minutes…

> **« Tenir » longtemps ne signifie rien. Les prises de conscience, l'accès à des connaissances sont « fulgurants »**

et ce n'est pas en s'acharnant sur la durée, mais sur la qualité de l'état de conscience du moment que l'on obtient les réalisations, les instants indicibles…

Ces constatations, observations issues de la pratique, permettent d'ajuster sa démarche et d'obtenir des résultats.

La pratique de Shavâsana se révèle particulièrement utile pour développer la conscience du corps et le retrait des sens/Prathyâhâra. Quand le corps est tout à fait détendu, la perception du « schéma corporel » au niveau prânique (énergétique/flux vital) se réalise aisément.

Les effets de cette perception développent la conscience (tant au niveau de la structure physique, qu'au niveau psychique) dont l'acuité augmente.

Acuité qui va servir dans la phase de Samyama jusqu'à l'Abandon final.

Cette posture inerte en raison de la relaxation musculaire, évoque nettement avec la respiration qui « s'effiloche », le décrochage des sensations, les phénomènes de la mort.

Perspective éprouvante pour ceux qui n'ont pas travaillé au développement de l'Éveil de la conscience à travers l'expérimentation, la mise en œuvre dans leur existence des Huit Instructions des YS.

Même ceux qui font l'expérience des NDE[1] - non précédée par la connaissance et la pratique des YS de Patanjali - sont désorientés, ne savent pas mettre les mots, reconnaître les niveaux auxquels ils accèdent dans les plans subtils.

Inconnu du plus grand nombre, le phénomène de la mort inquiète. D'où cette répugnance pour tout ce qui l'évoque plus ou moins.

En cela Shavâsana « posture de départ », lieu d'élan vers la

1. *« Near Death Experience ». traduit comme « Expérience de mort imminente ». Appellation française : EMI.*

Libération, « va les sécuriser » en leur faisant connaître, vivre déjà en toute conscience les phases du Chemin de l'émancipation, ses différents stades…

Shavasana dans l'abandon des tensions physiques, facilite la perception de la « phase spacieuse » de la respiration pour enfin, dans la déconnexion entre la matière et le subtil (déconnexion des cinq sens), permettre la pratique de Samyama…

> ***La « posture du cadavre vécue », devient alors acte de Vie, processus libératoire puisque reproduisant les phases du départ final ici-bas, elle l'apprivoise et en glissant vers Samyama nous prépare à passer consciemment d'un univers à un autre, de l'ombre à la lumière…***

Apprendre à « mourir » pour découvrir la Vie…

II. S 20
« La posture (Shavâsana) étant prise, la suspension (par amenuisement naturel) du souffle s'ensuit ».

Dans cette phase « spacieuse » deviennent alors perceptibles les phénomènes énergétiques subtils appartenant à ***Prânamaya-Kosha***, l'un des cinq plans prâniques de notre constitution.

Cinq plans de conscience dénommés Kosha/enveloppe/strate, correspondant aux niveaux de la manifestation, du plus subtil/Atman/le Spectateur, au plus dense/la matière.

Partant de la manifestation visible, extérieure on observe :

1 - Annamaya-Kosha : plan matériel, le corps,

2 - Prânamaya-Kosha *: plan de l'énergie vitale, imbrication subtile du corps et du mental. Tant que ce plan demeure actif, l'organisme reste en vie. Sa manifestation la plus grossière en est la respiration, charnière entre la matière et le mental dans la mesure où celui-ci peut, dans une certaine mesure, influer sur ce mécanisme physiologique.*

3 - Manomaya-Kosha : plan du mental qui centralise et exploite les informations fournies par les cinq sens - considéré lui-même comme un 6e sens

4 - Vijnâna-Kosha : plan de l'intellect capable de discrimination et de volition.

5 - Anandamaya-Kosha : plan dans lequel l'être humain est le plus proche d'Atman (par la cessation de l'activité mentale).

L'Atman en ce qui le concerne n'entre jamais en contact avec ces plans de conscience car ne partageant aucun de leur constituant.

C'est par la pratique du Pranayama/la phase charnière, que l'on accède du plan matière au plan prânique.

- Le Prâna : littéralement « respiration, souffle vital ».
Comprendre : **énergie vitale** qui sous différentes déclinaisons[1] anime et conserve tout ce qui vit, ici l'être humain.

- Prânâmaya-kosha
Le deuxième des cinq Koshas (précisés ci-dessus), ***constitué par les flux énergétiques/Nadis et leurs Chakras*** qui esquissent, déterminent le schéma corporel énergétique qui devient alors perceptible :

1 - des ***Nadis*** : littéralement « tube, veine », ***comprendre flux ».*** Flux d'énergie irriguant tout le corps, animant les organes, (les méridiens de l'acupuncture chinoise).

2 - des ***Chakras***[2] (Cakra) : Littéralement « roue, cercle » - ***comprendre « vortex »*** d'où émanent et où se résorbent les Nadis/flux qui animent la structure concernée (les points d'acupuncture utilisés par la médecine chinoise).

Ces phénomènes appartiennent à un autre niveau de la réalité phénoménale.

Interface, éléments constitutifs de l'interpénétration du physique et du psychisme.

1. *L'hindouisme (toujours classificateur) décrit cinq modes d'action du Prâna : 1) Prâna/essence du souffle, force vitale pure - 2) Vyâna/circulation sanguine, 3) Samâna/métabolismes chimiques liés à l'alimentation, 4) Apâna/éliminations des éléments usés,* ***5) Udâna/lien entre la partie physique et le niveau spirituel.***

2. *Les sept principaux Chakras du Kundalinî-Yoga : Mûlâdhâra-Chakra - Svâdhishthâna-Chakra - Manipûra-Chakra - Anâhata-Chakra - Vishuddha-Chakra - Ajnâ-Chakra - Sahasrâra-Chakra.*

Déclinons les phénomènes, les éléments en cause, le vocabulaire spécifique permettant d'évoquer l'expérience vécue à partir de la respiration et de son utilisation.

Ne jamais paniquer !

Quelques précisions sont nécessaires afin d'aborder sereinement les phénomènes qui se manifestent lorsque le mental relativement neutralisé, fait place à l'Énergie/Prâna qui « s'autorégule » immédiatement, automatiquement, revitalise et rétablit spontanément le cours normal des flux inhibés, bloqués, engorgés.

C'est ainsi qu'au début, l'on peut parfois percevoir lors de ces régulations de petites douleurs, des picotements, des flux de chaleur ou de fraîcheur très agréables qui ne sont jamais dangereux, mais au contraire bénéfiques puisqu'ils fluidifient la circulation énergétique. La santé s'améliore ainsi que les facultés mentales.

I - La « prise de conscience » du schéma corporel se fait en partant des pieds, à partir des gros orteils, puis des deuxième, troisième, quatrième, cinquième orteils.

Leur appréhension est délicate, nous n'avons pas l'habitude de les identifier séparément. Et pour que ce ne soit pas le mental qui œuvre mais seulement la « conscience de… » je vous donne un moyen de vérifier la nature des processus :

1 - si vous voulez que la conscience anime, revitalise vos gros orteils, et que vous constatez que vos yeux (même fermés) s'orientent vers eux - c'est la preuve que vous utilisez le plan mental ! Incorrect.
2 - si par contre « vous devenez, vous êtes, vos gros orteils » (samyama), que vos globes oculaires ne réagissent pas, ne sont pas concernés, alors le plan « conscience » seul est activé et les phénomènes énergétiques d'autorégulation se mettent en place.

De façon étonnante on perçoit une polarité chaude fourmillante qui s'installe dans la plante des pieds et qui activée crée un phénomène de feed-back avec la calotte crânienne qui elle, devient fraîche et également délicieusement fourmillante[1].

C'est entre ces deux polarités que se joue l'autorégulation générale.

Il est tentant et possible de « conscienciser »[2] un organe, une douleur afin de rétablir l'équilibre, le fonctionnement normal. Au fur et à mesure que l'on pratique cette technique on acquiert de la maîtrise, de l'efficacité. Comme en toute chose !

II - Mais ici encore « s'abandonner » pour faciliter le travail s'avère être la meilleure attitude.

1 - Les petites douleurs organiques déclenchées par la régularisation cessent assez rapidement accompagnées généralement de deux ou trois reprises de souffle légères, rapides qui ponctuent le déblocage énergétique et laisse place au bien-être.
2 - D'autres disparaissent dans les heures qui suivent… On se dit tiens ! je n'ai plus mal !
3- D'autres enfin plus « enkystées » nécessiteront (en dehors des soins médicaux classiques) un certain nombre de séances.

Attention, une douleur persistante signale un déséquilibre qu'il ne faut pas négliger ! Il convient de consulter.

Petit à petit, semble-t-il, le système immunitaire se rééquilibre, le « terrain énergétiquement harmonisé » répond mieux aux agressions, à l'usure.

---

1. *Incidemment, amélioration de tout le système capillaire.*

2. *Laissons de côté la terminologie habituelle « conscientiser » : faire prendre conscience (à qqn) de la réalité. Ici « notre conscience fusionne avec l'objet »…on passe à une toute autre dimension.*

Ceci bien sûr, dans le cadre de l'hygiène de vie du 1er Niyama S II. 3.

Certaines manifestations peuvent surprendre, la douleur perçue étant loin de l'organe en difficulté ! Inutile de théoriser, de mettre des noms, des mots, « le phénomène qui guérit » rétablit l'équilibre bien mieux que nous ne saurions le faire, notre ignorance des circuits exacts des nadis (éventuellement obstrués/surchargés), faisant obstacle.

Un mental continuant à « s'imposer, à pédaler, prétendant savoir ce qu'il convient de faire » ne laisse aucun espace pour la régulation naturelle…

Autre petite indication.

On observe parfois que des sensations de brûlure, de démangeaison se manifestent, selon la structure énergétique du sujet ou comme suite au développement de la puissance énergétique dû à la pratique de la méditation.

Ces désagréments peuvent généralement trouver leur solution dans la suppression de vêtements en thermolactyl/acrylique en contact direct avec le corps.

Aussi convient-il de porter à même sur la peau (ceci en grande partie) du coton ce qui met fin à ces petits problèmes et n'interdit pas ensuite – par-dessus ces vêtements de coton – le port de vêtements composés de fibres de thermolactyl ou d'acrylique. Les matières naturelles coton, laine, soie demeurant toutefois à privilégier lors de vos achats.

Pour terminer l'exploration des premières manifestations induites par l'Éveil de la Conscience, la mise en œuvre du prâna, n'oubliez pas que « tout est en vous », faites confiance à la dimension qui se manifeste quand le mental se stabilise, « Celle qui sait ».

Seul le résultat importe !

Cette phase de régulation traversée, la suivante Pratyahara/la déconnexion des six sens[1], s'installe progressivement. La Conscience stabilisée dans l'attention aux phénomènes énergétiques devient sourde aux informations communiquées par les sens, ce qui les déconnecte automatiquement permettant ainsi de glisser naturellement vers le palier suivant Samyama (focalisation, évocation, fusion avec le sujet-l'objet) permettant d'accéder à la Libération…

III - Ne pas être obnubilé par l'accession à des états connus ou inconnus.

Selon notre niveau de conscience, notre pratique, le contexte du jour, notre état de santé, se manifestent des états de conscience en rapport avec ***ce que nous sommes à cet instant !***

Les jours sans ! ne sont pas catastrophiques, il faut les accepter en douceur, ne rien tenter ce jour-là. La fenêtre (comme celle des astronautes) n'est pas ouverte ! Ne pas insister, culpabiliser, cela créerait de nouvelles tensions, de nouveaux liens…

Se demander simplement s'il n'y a pas une erreur de « gestion de sa vie quelque part » ; si l'on n'est pas fatigué(e) sans raison valable (coucher tardif non nécessaire, erreur alimentaire…), si l'environnement n'est pas perturbateur, si un gros souci n'occupe pas le mental qui « boucle » de façon irrépressible…

L'élément perturbateur étant identifié ! il ne reste qu'à le « traiter » sur le plan concret, puis à le désactiver sur le plan mental afin que l'on puisse reprendre la recherche des espaces lumineux…

Ce petit accident ne préjuge en rien de la suite de l'évolution et ne doit pas, par des appréciations culpabilisantes ou laudatives (quand l'expérience de la veille s'est révélée ineffable) entraver le processus de méditation du jour.

---

1. *Les cinq sens habituels (vue, ouïe, goût, odorat, toucher) et le mental considéré comme le sixième.*

Il arrive même qu'après un jour, voire « quelques jours sans », on fasse un grand pas en avant dans la connaissance des processus, des réalisations…

Les « états de Conscience auxquels nous accédons correspondent à des états d'Éveil », ils fondent sur nous par temps calme, comme dans les remous de l'existence si âpres soient-ils, chaque fois que nous « lâchons prise » quelle qu'en soit la raison !

l'Infini « s'engouffre » en nous
chaque fois que les activités mentales cessent de faire barrage !

En dehors de situations pathologiques on observe que : chaque fois que « sidéré[1] » par une situation agréable ou douloureuse, un espace est créé par l'arrêt du fonctionnement du mental, celui-ci induit le phénomène d'Éveil.

Il ne s'agit pas en l'occurrence de glissement d'un plan à un autre mais « d'un basculement » dont la dynamique nous échappe complètement. Résultat bien sûr de tout le travail « évolutif » exercé antérieurement.

Il n'y a pas de secours, de cadeau à attendre d'aucune aide extérieure, il s'agit d'un long processus d'Éveil qui brusquement « éclôt »…

Ici encore seul l'Abandon, l'installation dans le Spectateur/Atman, demeurent les seules options à retenir tout au long du Chemin…

C'est dans l'Abandon de la lutte, que tout est donné !

1. *Couramment - Sidérer : frapper de stupeur. Sidération : Pathol. : Anéantissement subit de forces vitales, marqué par l'arrêt de la respiration.*

Attention.

Ce n'est pas en pratiquant plus ou moins intelligemment, approximativement, plus ou moins régulièrement que les processus évoqués vont « fonctionner » du premier coup.

Ici l'humilité, la patience, la douceur envers soi-même sont les premières qualités requises.

Il est admis pour un champion Olympique que des années d'entraînement soient nécessaires et pour cette entreprise infiniment plus vaste, défiant la matière et ce qui la sous-tend l'Énergie première, il suffirait de quelques semaines, quelques mois ?

Infantile !

Le défi est à notre mesure, des Anciens l'ont relevé.
Ils nous ont laissé l'Itinéraire, les Connaissances.
À nous de mettre nos pas dans les leurs…
Leur rendant en cela hommage.

Osez ! Expérimentez ! Faites-vous confiance ! C'est possible…

Imprimé en France
ISBN 978-2-7563-530-0
Dépôt légal : 1er trimestre 2010