

En 195 aphorismes, les Yoga-Sutras de Patanjali codifient l'enseignement d'une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire.

C'est l'esprit même du Yoga qui se trouve ici décrit, résumé en une série de remarques lapidaires et lumineuses.

Vrai traité de connaissance de soi, cet ouvrage est l'un des textes majeurs de l'humanité. Son message, transcendant les siècles, se révèle bien plus que moderne : essentiel.

pierre fauchoux **apf** / Photo : Josseline Rivière
Traduction du sutra : *Quand le désir de prendre
disparaît, les joyaux apparaissent.*

ISBN 2-226-05247-X

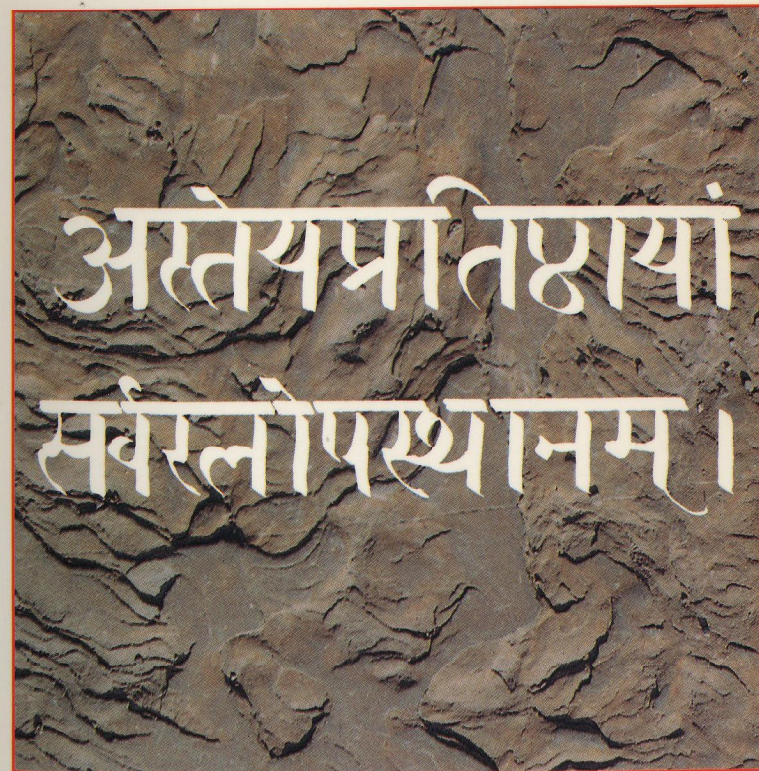
Patanjali
Yoga-Sutras

Spiritualités vivantes

89

YOGA-SUTRAS

Patanjali



Spiritualités vivantes

Albin Michel

Albin Michel
Spiritualités

*Collections dirigées par Jean
Moultapa et Marc de Smedt*

Traduction du texte sanscrit reproduit en couverture :
« Quand le désir de prendre disparaît, les joyaux
apparaissent », II, 37 (en hommage à Gérard Blitz qui
aimait particulièrement ce sutra).

Traduction française : I Éditions
Albin Michel S.A., 1991 22, rue
Huyghens, 75014 Paris

ISBN : 2-226-05247-X
ISSN : 0755-1835

A Gérard Blitz, sans lequel ce livre
n'existerait pas.

Il avait des sutras une compréhension
intime et profonde qu'il savait admirable-
ment nous faire partager.

Je lui suis infiniment reconnaissante pour
cette porte qu'il m'a ouverte sur la vie.

INTRODUCTION

Il est difficile de situer très exactement le Yoga-Sutra, mais, que Patanjali ait existé en tant que personne, ou qu'il représente un courant de pensée, que ce soit deux siècles avant notre ère ou quatre siècles après, l'enseignement du Yoga exposé dans les Sutras codifie une pratique traditionnelle d'une très grande ancienneté.

Le mot Sutra, en sanscrit, désigne le fil du collier et, par extension, le fil conducteur d'un raisonnement, d'un exposé. Il évoque aussi les perles du collier, et désigne alors les 195 aphorismes qui constituent le traité. On parle donc aussi des Yoga-Sutras.

Dans tous les enseignements spirituels en Inde, existent ces résumés, sortes d'aide-mémoire destinés à être appris par cœur et expliqués par le maître, leur brièveté les rendant souvent difficilement compréhensibles sans commentaires.

Si on ajoute que le sanscrit, la plus ancienne de toutes nos langues indo-européennes, ouvre, pour chaque mot, un large éventail de sens, on comprendra que la lecture du Yoga-Sutra ne peut se faire qu'à la lumière de la pratique, celle-ci éclairant

celle-là et vice versa. C'est tout le sens du mot Svâdhyâya, qui est à la fois étude des textes sacrés et connaissance de soi.

Traduire et commenter le Yoga-Sutra, c'est seulement en donner une vision parmi d'autres, fruit de sa propre expérience de l'état de Yoga. C'est pourquoi il m'a paru important de donner pour chaque terme le ou les différents sens, afin que chacun puisse, au-delà de ma traduction — qui ne peut être que mon interprétation —, trouver la sienne à partir du texte tel qu'en lui-même...

Par souci de simplification, je n'ai pas jugé nécessaire de donner le texte dans l'alphabet sanscrit, et j'ai choisi la transcription simplifiée, assez phonétique.

Je ne suis pas non plus entrée dans les détails de grammaire, laissant inexplicées les terminaisons d'un même mot, par exemple, Yoga au sutra n° 1, et Yogash au n° 2, le premier étant le thème pur dans un mot composé, le second étant affecté de la marque du nominatif indiquant que le mot est le sujet de la phrase. A part quelques exceptions, j'ai donné, dans le mot à mot détaillé qui permettra au lecteur de se référer plus facilement au texte initial, le mot non affecté de sa terminaison grammaticale..

Le message

Cet ouvrage obéit à deux exigences :

— mettre en valeur le fil conducteur et la composition ;

— éclairer, en relation avec la pratique, ce qui, pour nous, actuellement, paraît essentiel dans la lecture des Sutras.

En effet, depuis des millénaires, la pratique du Yoga a pour but la liberté : se libérer de la loi du Karma ou loi de la cause et de l'effet, se délivrer des entraves de la condition humaine, devenir un Jivan Mukta, un éveillé vivant. Le quatrième chapitre des Sutras développe l'ultime étape de ce chemin de transformation.

Pour nous, Occidentaux, le message des Sutras me paraît davantage résider dans la relation avec les autres, qui passe par la relation avec soi-même.

L'immense richesse de ce texte est utilisable au quotidien, dans notre vie physique et psychique, personnelle et relationnelle, et constitue une ouverture privilégiée à la vie spirituelle.

Avec un souci du détail permanent, Patanjali explore l'univers psychomental et nous donne un moyen simple, concret, merveilleusement efficace, pour devenir plus conscients, plus vigilants, plus aptes à vivre chaque instant dans sa plénitude.

Patanjali développe sa pensée de façon typiquement indienne. Elle n'est pas linéaire, conformément à la logique occidentale, mais revient plusieurs fois sur un même thème pour l'élargir et l'approfondir. On pourrait dire qu'elle s'exprime en spirales, comme l'énergie elle-même.

Et pour mieux la faire passer, il fait appel, comme dans tous les textes sacrés, à des images : celle de la fleur de coton, symbole de légèreté, ou celle de la digue de terre dans le champ labouré.

Or, là où il y a image, il y a sensibilisation, donc, encore une fois, interprétation.

1. Le Yoga-Sutra est réparti en quatre livres ou chapitres, les Pâdaïs : Samâdhi Pâda ; Sâdhana Pâda ; Vibhûti Pâda ; Kaïva-lya Pâda.

AVIS AU LECTEUR

Le Yoga-Sutra est un texte inspiré. On ne le lit pas comme un roman, on le consulte, on le savoure, dans des moments privilégiés qui deviennent une méditation.

C'est pourquoi j'ai essayé d'écrire comme je guide mes séances de Yoga, au rythme de ma respiration naturelle lorsqu'elle est apaisée.

C'est pourquoi j'ai choisi de présenter les Sutras comme des poèmes, chacun d'eux rayonnant comme un joyau.

Peut-être serait-il profitable de lire ce texte à haute voix ?

SAMADHI PADA

Le premier chapitre, « Samâdhi Pâda », nous indique la direction. La finalité du Yoga, c'est le Samâdhi, cet état déconditionné dans lequel, enfin libre des automatismes de comportement et de pensée, on peut faire un avec la vie, en acceptant que tout change et se modifie.

Il nous montre les moyens pour y parvenir, les obstacles, et nous dit comment nous pouvons supprimer ces obstacles.

Il nous décrit ensuite les différents stades du Samâdhi.

→ *Ouverture un peu solennelle du traité.*

1.1. Atha Yogânushâsanam.

« Maintenant, le Yoga va nous être enseigné, dans la continuité d'une transmission sans interruption. »

atha : maintenant

yoga : le Yoga

anu : de façon ininterrompue

shâsanam : enseignement

Ce sutra d'introduction nous dit comment le Yoga se transmet. « Maintenant », dit Patanjali. C'est dire qu'il s'enseigne à celui qui est prêt, disponible, motivé. Et il se transmet selon une chaîne ininterrompue, de maître à disciple.

Importance de la motivation, caractère initiatique de cet enseignement qui plonge ses racines dans un passé aussi lointain que les textes sacrés les plus anciens : les Védas.

→ *Définition du Yoga. Voie à suivre. Argument clef: lorsque la périphérie s'apaise, notre Centre se révèle.*

1.2. Yogashchittavrittinirodhah.

« Le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. »

yoga : le Yoga

chitta : conscience périphérique, mental

vritti : agitation, modification, perturbation

nirodha : arrêt, interruption

1.3. Tadâ drashtuh svarûpé avasthânam.

« Alors se révèle notre Centre, établi en lui-même. »

tadâ : alors

drashtar : voyant ; témoin

svarûpé : dans sa propre forme

avasthânam : le fait de s'établir

Patanjali nous donne un moyen : arrêter l'agitation automatique du mental.

Et il nous dit d'entrée de jeu quelle est l'extraordinaire conséquence de cet acte apparemment si

simple. En nous libérant des automatismes, le Yoga nous révèle notre capacité d'être. Cette conscience profonde que Patanjali appelle Drashtar, celui qui voit, c'est le Témoin immobile, permanent, qui nous fait participer à l'énergie cosmique, au-delà de notre incarnation matérielle.

Qu'on le nomme Drashtar, l'Atman, le Soi, le Centre, c'est une richesse commune à tous les hommes, source d'amour, de vie, de créativité, que, pour la plupart, nous cherchons à l'extérieur, alors qu'elle est en nous.

→ *Que se passe-t-il si la conscience périphérique ne s'apaise pas ?*

1.4. Vrittisārūpyam itaratra.

« Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec l'agitation du mental. »

vritti : modification

sārūpyam : assimilation, identification

itaratra : autrement

Comment ce Centre, qui est immobile, permanent, peut-il s'identifier avec la conscience périphérique, essentiellement instable puisqu'elle est reliée aux sollicitations extérieures par l'intermédiaire des sens?

Comme un diamant qui reflète la couleur du support sur lequel il est posé. Au lieu de rester pur et transparent, il se teinte. On peut imaginer qu'une humeur passionnelle, violente — colère, indignation — va le colorer en rouge, une humeur sombre — peur, dégoût, découragement — le colorer en noir. Le langage populaire est éloquent : voir rouge, avoir des idées noires.

La conscience profonde va refléter ces états changeants de Chitta, le mental au sens large, et le monde change alors à nos yeux. Il n'est plus l'expression de la réalité mais celle de notre subjectivité. On s'identifie à cet état passager, comme le conducteur d'une voiture peut s'identifier à son

véhicule, un homme riche à ses richesses, un homme puissant à son pouvoir.

On ne se rend pas compte de cette identification : un mental agité fait écran, comme une eau agitée empêche de voir le fond, et le mental ne peut pas connaître le Centre parce qu'il est d'une tout autre nature.

On ne peut qu'enlever les obstacles, calmer cette agitation qui fait écran.

Alors, comme l'eau calme laisse voir le trésor au fond de l'eau, le mental apaisé révèle notre Centre qui nous permet d'accéder à la réalité.

→ *De quelle nature est cette agitation du mental ?
Les Vrittis ou les cinq modalités de la pensée.*

1.5. Vrittayah panchatayyah klishtha-aklishtâh.

« Les modifications du mental sont au nombre de cinq, douloureuses ou non. »

vritti : modification, agitation
pancha : au nombre de cinq
klishtha : douloureuse
aklishta : non douloureuse

1.6. Pramâna-viparyaya-vikalpa-nidrâ-smritayah.

« Ce sont le raisonnement juste, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la mémoire. »

pramâna : raisonnement juste
viparyaya : pensée erronée
vikalpa : imagination
nidrâ : sommeil
smritayah : de *smriti* : mémoire ; souvenirs

1.7. Pratyaksha-anumâna-agamah pramânâni.

« Les raisonnements justes ont pour base la perception claire, la déduction, la référence aux textes sacrés. »

pratyaksha : observation, connaissance directe, perception claire
anumânâ : déduction
âgama : tradition
pramâna : raisonnement

Pour raisonner juste, il faut savoir observer, avoir une bonne faculté d'analyse, mais également l'humilité de ne pas se fier entièrement à soi-même et donc se référer à la sagesse des anciens.

1.8. Viparyayo mithyâ-jnânam a-tadrûpa-pratishtham.

« L'erreur est une connaissance fausse non établie sur le Soi (qui n'est pas en relation avec la conscience profonde). »

viparyaya : erreur, conception fausse, contradiction avec soi-même
mithya : faux, de travers
jnâna : connaissance
a- : non
tad : cela, le Soi, la conscience profonde
rûpa : la forme
pratishtha : établie

1.9. Shabdajnâna-anupâtī vastu-shûnyo vikal-pah.

« L'imagination est vide de substance car elle s'appuie sur la connaissance verbale. »

shabda : son, mot, parole, discours

jñâna : connaissance ; *shabdajnâna* : connaissance verbale

anupâtī : qui suit

vastu : substance, chose existante ; de *vas-* : habiter, être à.

shûnya : vide

vikalpa : imagination

Le mot n'est pas la chose.

1.10. Abhâva-pratyaya-âlambanâ vrittir nidrâ.

« Le sommeil avec rêves est une agitation du mental fondée sur un contenu fictif. »

abhâva : qui n'existe pas

pratyaya : croyance, conception, idée, expérience

âlambanâ : fait de s'appuyer sur, point d'appui, support

vritti : modification

nidrâ : sommeil

1.11. Anubhûta-vishaya-asampramoshah smri-tih.

« La mémoire consiste à ne pas dépouiller l'objet dont on a fait l'expérience de ce caractère d'expérience. »

anubhûta : d'expérience ; de *anubhû* : ressentir, éprouver, percevoir

vishaya : champ d'action, d'expérience, ce qui est accessible aux sens.

asampramoshah : fait de ne pas voler

Ce sont les cinq modalités du fonctionnement mental. Son utilité n'est pas remise en cause; c'est un merveilleux outil tout à fait nécessaire.

Il s'agit simplement de le nettoyer de tout ce qui l'encombre et nuit au discernement. Alimenté par nos émotions, nos traumatismes, nos schémas habituels, nos interdits culturels ou génétiques, le mental nous entraîne dans la confusion.

Même sous la forme d'un raisonnement juste, il ne peut égaler la connaissance directe que permet le Yoga quand la pensée s'est tue et que notre Centre, délivré de tous ces bruits parasites, peut connaître immédiatement et dans sa totalité tout élément de la réalité, que ce soit un objet ou un être vivant.

C'est l'évidence, qui apparaît clairement quand plus rien ne vient brouiller la conscience.

Calmons l'agitation du mental; il devient alors transparent, permet la relation avec la conscience profonde, source de vie, et la réponse devient juste, adéquate.

→ *Comment apaiser cette agitation du mental ?*

1.12. Abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhah.

« L'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise. »

abhyāsa : pratique, travail sur soi-même demandant effort et volonté ; racine *as* : projeter, lancer + préf. *abhi* : idée de force, de difficulté + *ā* : idée que l'action est faite dans la direction de celui qui agit.

vairāgya : absence de passion, d'attachement, ne pas s'impliquer émotionnellement, ne pas se laisser identifier avec ; dérivé du mot *raga* : passion, au sens large, à partir de la racine *ranj* : teindre en rouge, + préf. *vi* : qui est négatif.

tan : celles-ci [les Vrittis]

nirodha : arrêt, interruption, suppression.

Nous sommes là au cœur du Yoga et l'esprit occidental comprend difficilement que les contraires puissent coexister.

Pourtant la posture symbolise bien cette attitude mentale. Il n'y a pas de posture sans structure et celle-ci s'établit grâce à des points de fermeté ; mais l'état d'Asana « notion d'infinité dans un espace heureux », comme le traduisait Gérard Blitz, ne peut s'installer que si on relâche toutes les tensions inutiles, au niveau musculaire, respiratoire et mental.

S'engager complètement dans une pratique, dans une action, sans pour autant s'identifier avec elle, c'est le message de la *Bhagavad Gitā* : ne pas rechercher les fruits de l'action tout en faisant aussi parfaitement que possible ce que l'on doit faire.

La recherche d'un résultat n'a rien à voir avec l'action elle-même. Escompter un résultat, c'est se projeter dans l'avenir, et l'action, elle, ne peut exister que dans le présent.

Pratiquer Abhyāsa Vairāgya, c'est être ici et maintenant, trouver l'équilibre, intégrer les contraires.

1.13. Tatra sthitau yatno'bhyāsah.

« Dans ce cas, cette pratique intense est un effort énergétique pour s'établir en soi-même. »

tatra : là, alors, dans ce cas

Sthitau : être établi ; racine *sthā* : se tenir debout

yatna : effort, énergie

abhyāsa : pratique intense

Pratiquer intensément, ce n'est pas rechercher des postures difficiles et compliquées, contraindre son corps avec volontarisme pour obtenir souplesse ou puissance physique. Ce n'est pas chercher à copier parfaitement une forme, mais, à travers un travail approprié du corps, atteindre, dans la posture, cet apaisement du mental qui est l'état de Yoga.

L'effort dont il s'agit est l'effort d'attention, nécessaire pour être présent, vigilant, disponible.

1.14. Sa tu dīrghakāla-nairantarya-satkāra-âdara-âsevito dridha-bhūmih.

« Mais elle n'est une base solide que si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue et pendant longtemps. »

sa : elle

tu : mais

dīrghakāla : longtemps

nairantarya : de façon ininterrompue

satkāra : ferveur, dévotion

âdara : persévérance

âsevita : pratiqué

dridha : solide

bhūmi : base

Cet effort d'attention à l'instant présent va devenir peu à peu un état d'attention, mais cela demande du temps et du sérieux.

Remplacer notre dispersion, notre inattention par cette conscience de tout à chaque instant, c'est une rééducation dont les points forts peuvent être les moments de pratique en salle de Yoga, mais qui ne peut devenir état de conscience, état de Yoga, que grâce à une vigilance continue, dans tous les actes du quotidien.

Dans la pratique du Yoga, on essaye d'être à la

fois conscient du geste, de la respiration, et de la sensation. Continuer à être conscient dans la vie quotidienne est une véritable gageure qui demande bien l'engagement total, la motivation dont parle ce Sutra.

1.15. Drishta-anushravika-vishaya-vitrishnasya vashīkāra-samjñā vaīrāgyam.

« Le non-attachement est induit par un état de conscience totale qui libère du désir face au monde qui nous entoure. »

drishta : ce qui est vu

anushravika : racine *shru* : entendre ; entendu

vishaya : champ d'action, d'expérience; objet d'expérience

vitrishnasya : sans soif, sans désir

vashīkāra : qui soumet, subjugué, a pouvoir sur, étend son empire sur

samjñā : *jñā* : connaître + *sam* : complètement ; connaissance intime, profonde conscience

vaīrāgyam : lâcher prise; non-attachement, liberté à l'égard de

Lâcher prise, ne pas se projeter vers les êtres et les choses de façon volontaire et possessive, mû par le désir de prendre, de s'approprier, de contrôler.

Lâcher prise, accepter ce qui est, ce qui survient, accepter l'autre dans sa différence, sans le vouloir pareil à soi, ou tel qu'on voudrait qu'il soit, aimer sans vouloir attacher, identifier, asservir.

Accepter est très difficile. On le veut, on croit y parvenir, et le corps, qui, lui, ne ment pas, manifeste par la souffrance et la maladie que l'on ne donne pas une adhésion profonde, de tout l'être, à cette acceptation.

Dans la pratique du Yoga, lâcher prise, c'est accepter de négocier avec son manque de souplesse, accepter que la posture parfaite soit celle que l'on ne peut plus améliorer avec ses moyens du moment.

Le lâcher-prise, c'est l'humilité, la simplicité retrouvées, l'état sans désir. Sans désir, on est sans pensée ; sans pensée, on est dans la réalité.

1.16. Tat-param purusha-khyâter guna-vaïtrish-nyam.

« Le plus haut degré dans le lâcher-prise, c'est se détacher des Gunas grâce à la conscience du Soi ».

tat : cela (le lâcher-prise)

param : le plus haut

purusha : le Soi, le Centre

khyâti : la conscience, la connaissance absolue

guna : qualité, propriété, attribut, modalité de la manifestation

vaïtrishnya : détachement

Voici évoquée la vision de l'univers selon le Sam-khya.

Le Purusha, qui est inexprimable, inconnaissable, est mêlé, pour des raisons qui nous dépassent, à la

Prakriti, matière dynamique et créatrice, selon trois modalités appelées Gunas : Sattva, ou le mode de la lumière, de l'équilibre ; Rajas, ou le mode de l'énergie motrice, de l'activité mentale ; Tamas, celui de l'inertie physique et psychique.

Dans l'ordre du manifesté auquel nous appartenons, tout est soumis à ces trois modes d'expression.

Etre détaché des Gunas, c'est être libre de la manifestation, libéré de l'Avidya, ignorance existentielle, inhérente à la matière. Selon la tradition, c'est être éveillé vivant, Jivan Mukta.

Dans la vie quotidienne, se libérer des Gunas, c'est peut-être prendre conscience, dans la relation, de la modalité rajasique, sattvique ou tamasique de nos réactions.

Cette prise de conscience crée un espace qui permet de ne pas être emporté par l'émotion du moment ; reconnaître la colère qui monte en soi, c'est pouvoir négocier avec cette émotion, agir de façon juste, adéquate, sans se couper de son être profond.

→ *Le Samâdhi ou l'état de pure conscience.*

1.17. Vitarka-vichâra-ânanda-asmitâ-rûpa-anugamât samprajnâta.

« Le Samâdhi Samprajnâta, dans lequel la conscience est encore tournée vers l'extérieur, fait appel à la réflexion, au raisonnement.

Il s'accompagne d'un sentiment de joie et du sentiment d'exister. »

vitarka : raisonnement, réflexion

vichâra : examen mental, investigation

ânanda : joie sans objet, béatitude

asmita : sentiment du « je suis »

rûpa : forme

anugamât : démarche, pratique ; finale -ât : vient de

sam : idée de perfection

pra : idée d'aller vers l'extérieur

jnâ : connaître

Il y a raisonnement et réflexion ; donc, il y a support sur lequel s'exerce la conscience. L'esprit ne se disperse plus. Il est en harmonie avec l'objet sur lequel il est concentré et cet accord total donne un sentiment de plénitude et de joie.

Mais l'ego est encore là, sujet qui pense et qui ressent.

1.18. Virâma-pratyaya-abhyâsa-pûrvah samskâra-shêsho anyah.

« Quand cesse toute activité mentale grâce à l'expérience renouvelée de cet état, s'établit le Samâdhi Asamprajnata, sans support. Cependant, demeurent les mémoires accumulées par le Karma. »

virâma : cessation

pratyaya : idée, opinion, croyance

abhyâsa : pratique intense

pûrvah : qui vient de

samskâra : impressions, empreintes, strates psychiques accumulées

shêsha : reste, reliquat

anyah : autre

Etat d'unité, de pure conscience, mais ce n'est que passer. On porte encore en soi les graines du passé, qu'elles fassent partie de l'inconscient collectif ou de notre propre histoire, elles peuvent germer dès que les circonstances le permettent et déstabiliser à nouveau la conscience.

1.19. Bhava-pratyayo vidéha-prakriti-layànam.

« De naissance, certains êtres connaissent le Samâdhi. Ils sont libres des contraintes du corps physique, tout en étant incarnés. »

bhava : naissance

pratyaya : idée, croyance, expérience

vidéha : sans corps

prakritilaya : immergé dans la manifestation

Le Dharma, loi d'ordre divin, donne à chacun la destinée qui lui est due. Certains êtres possèdent, de naissance, cette transparence de la conscience que les autres peuvent atteindre seulement par l'effort et la pratique.

→ *La voie à suivre [20 à 31]. Voie de la pratique (qui développe Abhyasa).*

1.20. Shraddhâ-vîrya-smrîti-samâdhi-prajnâ-pûrvaka itareshâm.

« Les autres connaissent le Samâdhi grâce à la foi, l'énergie, l'étude et la connaissance intuitive. »

shraddhâ : foi, croyance, désir, loyauté, fidélité

vîrya : énergie, volonté

smrîti : mémoire, étude

samâdhi-prajnâ : connaissance immédiate, subtile, globale

pûrvaka : qui vient de

itara : autre

1.21. Tîvra-samvégânâm âsannah.

« Il est accessible à ceux qui le désirent ardemment. »

tîvra : intense, violent, ardent, fort, excessif, terrible

samvéga : élan

âsanna : de

à-sad : atteindre, obtenir, avoir part à ; obtention, réussite

1.22. Mridu-madhyā-adhimātrātvaṭ tato (a)pi vi- śheshah.

« Même dans ce cas, il y a une différence selon que la pratique est faible, moyenne, ou intense. »

mridu : faible, doux

madhyā : moyen

adhimātra : supérieure

tatah : à partir de cela

api : aussi, même

viśhesha : distinction, discrimination, différence

Reprise du Sutra 14. Patanjali insiste de nouveau sur le caractère sérieux, engagé, d'une Sadhana ou démarche de connaissance de soi. Qu'elle soit traditionnelle, comme en Inde, où le Sadhaka se rend disponible pour cette quête spirituelle, ou moderne, immergée dans la vie relationnelle, elle nécessite le même engagement.

→ *Voie de l'abandon à Dieu — qui élargit la notion de Vairāgya.*

1.23. Ishvara-pranidhānād va.

« Ou bien, grâce à l'abandon au Seigneur. »

īshvara : le Seigneur

pranidhāna : préfixes *pra* : en avant et, *m* : de haut en bas ; racine *dhā* : poser ; déposer dans une attitude dévotionnelle

va : ou bien

Pour certains, plus religieux, le lâcher-prise est plus facile, en passant par cet acte dévotionnel de soumission à la volonté divine. Le Samkhya est une philosophie non religieuse, mais Patanjali, qui connaît le cœur des hommes dans leur diversité, ne néglige pas cette approche du réel.

1.24. Klésa-karma-vipāka-āshayaīr a-parāmrishṭah puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ.

« Ishvara est un être particulier qui n'est pas affecté par la souffrance, l'action, son résultat et les traces qu'elle peut laisser. »

klésa : affliction, souffrance
 karma : action, travail, activité
 vipāka : maturation, résultat, conséquence
 āshaya : transformation, trace
 a-parāmrishṭa : non affecté
 puruṣa : être
 viśeṣa : particulier
 īśvara : seigneur

Cet être particulier, d'essence divine, n'est pas lié à la loi de la cause et de l'effet.

Pour nous, soumis à la loi du Karma, si « nos actes nous suivent, c'est parce qu'ils ne sont pas désintéressés ».

1.25. Tatra nir-atishayaṃ sarvajñā-bījam.

« En lui est le germe d'une conscience sans limites. »

tatra : là
 nir-atishaya : sans limites
 sarvajñā : connaissance totale
 bīja : semence, principe

Comment, dès lors, ne pas s'en remettre à cet absolu que nous ne pouvons même pas concevoir?

1.26. Sa ēśa pūrvēśam api guruḥ kâlēna an-avacchēdāt.

« Non limité par le temps, il est le maître spirituel des anciens eux-mêmes. »

sa ēśa : il
 pūrvēśam : de *purva* : ancien, des anciens
 api : même
 guru : maître spirituel
 kâla : le temps
 an-avacchēda : non limité

D'essence divine, il est la source de toute vie spirituelle depuis l'origine. Sans lui, pas d'enseignement spirituel, pas de Yoga.

1.27. Tasya vâchakah pranavah.

« On le désigne par le Om. »

tasya : de celui-ci

vâchaka : désignation

pranava : racine *nav-* : chanter les louanges ; le Om que l'on chante en Inde avant toute récitation de texte sacré.

1.28. Taj-japas tad-artha-bhâvanam.

« La répétition de ce Mantra permet d'entrer dans sa signification. »

tad : cela

japa : répétition

artha : signification

bhâvana : ce qui révèle

1.29. Tatah pratyak-chétanâ-adhigamo (a)py antarâya-abhâvash cha.

« Grâce à cela la conscience périphérique s'intériorise et les obstacles disparaissent. »

tatah : grâce à cela

pratyak : vers l'intérieur

chétanâ : de

chitta : mental ; conscience périphérique

adhigama : accession

api : aussi

antarâya : obstacle

abhâva : qui n'existe pas

cha : et

Dieu ne peut être perçu directement, mais la vibration peut nous faire participer de son étreté, car le son permet à la conscience de le percevoir comme une évidence.

Chaque vibration, une fois manifestée, se fond à nouveau dans la source originelle. Om, Mantra parmi les Mantras, correspond à l'unité primordiale, au verbe originel. C'est une syllabe sacrée : le chanter mécaniquement serait un non-sens, mais unifié par une pratique de Yoga, on entre alors dans sa signification.

→ *Les obstacles*

**1.30. Vyâdhi-styâna-sarnshaya-pramâda-âlasya-
avirati-bhrântidarshana-aîabdhabhûmi-katva-
anavisthitatvâni chitta-vikshépâs té antarâyâh.**

« La maladie, l'abattement, le doute, le déséquilibre mental, la paresse, l'intempérance, l'erreur de jugement, le fait de ne pas réaliser ce qu'on a projeté ou de changer trop souvent de projet, tels sont les obstacles qui dispersent la conscience. »

vyâdhi : maladie, douleur, souci
styâna : abattement, dépression
sarnshaya : doute, hésitation, incertitude
pramâda : déséquilibre mental
âlasya : paresse, léthargie
avirati : intempérance
bhrântidarshana : erreur de jugement
alabdabhûmikatva : qui n'a pas atteint son but
anavisthitatva : instabilité, inconstance
chitta : le mental
vikshépa : distraction, dispersion
té : ils
antarâyâ : obstacle

Patanjali reprend et développe la voie de la pratique. A la foi s'opposent le doute, le déséquilibre mental ; à l'énergie, la maladie, l'abattement, la paresse, le

découragement ; à l'étude, l'intempérance ; à l'intelligence intuitive, l'erreur de jugement.

Ces obstacles sont inhérents aux automatismes du mental, ils sont liés à la méconnaissance de la réalité.

→ *Leurs conséquences.*

1.31. Dukha-daurmanasya-angaméjayatva-shvâ-saprashvâsâ vikshépa-sahabhuvah.

« La souffrance, l'angoisse, la nervosité, une respiration accélérée, sont les compagnons de cette dispersion mentale. »

dukha : peine, douleur, souffrance
 daurmanasya : angoisse, anxiété
 angaméjayatva : tremblement
 shvâsaprashvâsâ : inspir/expir (concerne une respiration irrégulière)
 vikshépa : dispersion
 sahabhu : compagnon

Description alarmante mais qui traduit bien notre réalité : le stress de la vie moderne, la nervosité, l'anxiété, la respiration courte, autant de malaises que nous pouvons éviter en apaisant l'agitation du mental.

Le Yoga n'est pas une voie facile. Les obstacles sont nombreux et l'énergie de la foi est nécessaire.

Vouloir les vaincre demande de veiller à sa santé, à ses pensées, ses désirs, ses actes. C'est un engagement à tous les niveaux, sur tous les plans.

→ *Comment les éliminer?*

1.32. Tat-pratishédha-artham éka-tattva-abhyâ-sah.

« Pour éliminer cela, il faut centrer sa pratique sur un seul principe à la fois. »

tat : cela
 pratishédha : élimination, suppression
 artham : pour, afin de
 éka : un
 tattva : principe
 abhyâsa : pratique

Ne pas se disperser, ne pas vouloir tout expérimenter à la fois, creuser son sillon avec patience et humilité. L'apprentissage de cette non-dispersion se fait dans la pratique du Yoga où l'on suit un fil conducteur. L'effort d'attention du début devient état d'attention. De Asana, on passe tout naturellement à Pranayama. On crée les conditions et l'état de Yoga s'installe...

1.33. Maïtri-karunà-mudità-upékshànâm sukha-dukha-punya-apunya-vishayànâm bhâva-nâtash chitta-prasâdanam.

« L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient et apaisent le mental; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous fait du bien comme vis-à-vis de ce qui nous fait mal. »

maïtri : amitié, sentiments amicaux

karuna : ouverture de cœur, compassion

muditâ : gaieté, joie

upékshâ : tranquillité d'esprit

sukha : bonheur

dukha : malheur

punya : impur, malheureux, mauvais

vishaya : champ d'action, ce qui est accessible aux sens

bhâvana : manière d'être, attitude

tah : à partir de

chitta : conscience périphérique, mental

prasâdana : clarté, sérénité, calme, apaisement

Indifféremment dans le bonheur et le malheur, dans un environnement bienfaisant, comme dans un environnement hostile.

Il est aisé de se sentir amical, compréhensif et gai face à une personnalité que l'on apprécie, à des idées ou à un comportement avec lesquels on se sent en accord.

Cela devient très difficile si on se sent agressé, agacé et que l'on ne comprend pas la démarche ou la situation.

C'est facile d'être ouvert quand on est heureux mais on a tendance à se fermer dès qu'on est mal.

Agir, nous rappelle Patanjali, en accord avec la conscience profonde et non réagir, emporté par les modifications de la conscience périphérique.

1.34. Pracchardana-vidhâranâbhyâm va prâna-sya.

« L'expir et la suspension de la respiration produisent les mêmes effets. »

pracchardana : expir

vidhârana : fait d'arrêter, de restreindre

va : ou bien

prâna : souffle, respiration, souffle vital, énergie

La respiration est un merveilleux baromètre de l'état intérieur. Affectée par toute agitation du mental, elle peut, à l'inverse, lui redonner le calme.

Créer un espace à la fin de l'inspir et de l'expir, c'est lui permettre de retrouver le rythme du corps, beaucoup plus lent, le rythme de l'univers, auquel nous sommes accordés quand le mental ne le modifie pas.

L'attention au souffle suffit : elle crée les conditions et la respiration se régule d'elle-même.

1.35. Vishayavatī va pravrittir utpannâ manasah sthitinibandhinī.

« La stabilité du mental peut aussi venir de son activité en relation avec le monde sensible. »

vishayavatī : en relation avec le champ d'expérimentation des sens

va : ou

pravritti : activité du mental

utpanna : vient de

manas : pensée, esprit, intellect

sthiti : stabilité

nibandhinī : cause

Reprenons l'exemple du diamant qui reflète son support.

Si la conscience périphérique est en relation, par l'intermédiaire des sens, avec des objets générateurs de calme, de paix, de tranquillité, rien ne viendra altérer la paix de la conscience profonde. La beauté et le silence de la nature ne produisent pas le même effet sur la conscience que les nuisances de la vie urbaine.

1.36. Vishokâ va jyotishmatī.

« Ou bien de l'expérience d'un état lumineux et serein. »

vishokâ : sans souffrance, serein

va : ou

jyotishmatī : qualité lumineuse

Moments de plénitude et d'apaisement que nous connaissons dans la pratique du Yoga, mais aussi dans la vie.

Tout est en harmonie, à sa place; on est en situation d'adhésion face à la vie, et naît alors un sentiment de joie qui efface le temps et stabilise la conscience.

1.37. Vītarāga-vishayam va chittam.

« On peut aussi stabiliser le mental en le mettant en relation avec un être qui connaît l'état sans désir. »

vītarāga : dénué de désir

vishaya : champ d'expérience

va : ou

chitta : conscience mentale

Vivre près d'une personne réalisée peut conduire à la réalisation.

Si l'on concentre son attention sur un support

dont les vibrations sont libres de l'attachement et du désir, il peut y avoir identification de la conscience périphérique avec cet état de détachement et la conscience alors se centre ; c'est l'état d'unité.

1.38. Svapna-nidrâ-jnâna-âlambanam va.

« Ou bien en restant vigilant au cœur même du sommeil et des rêves. »

svapna : sommeil

nidrâ : sommeil avec rêves

jnâna : connaissance

âlambana : ayant pour support

va : ou

Etre vigilant pour percevoir tous les états de conscience, sommeil et rêves y compris, accéder ainsi au quatrième état de conscience appelé Turîya, qui correspond au Samâdhi.

1.39. Yathâ-abhimata-dhyânâd va.

« Ou encore, par la méditation sur un objet de son choix. »

yathâ : comme, en outre

abhimata : souhaité, agréable

dhyâna : méditation

va : ou

En sept Sutras, Patanjali énumère les moyens qui vont créer les conditions de l'état d'unité.

Que ce soit l'exercice de la concentration, de la respiration, la qualité de la relation avec l'environnement, tous ces moyens convergent et trouvent leur aboutissement dans la méditation.

Dhyâna est formé sur la racine *dhi-*, qui signifie penser, au sens global, intuitif. Il a donné le mot Tchan en chinois, prononcé Zen en japonais.

C'est l'étape ultime, dans la pratique du Yoga, avant le Samadhi. On peut décider de se concentrer, on ne peut pas décider de méditer. La méditation est un mode de vie. Elle élargit le champ de conscience.

« Méditer, dit Krishnamurti, c'est être conscient de tout à chaque instant. »

→ *Les différents stades du Samādhi.*

1.40. Parama-anu-parama-mahattva-anto (a)sya vashikarah.

« La force de celui qui est arrivé à cet état va de l'infiniment petit à l'infiniment grand. »

parama : le plus, l'infiniment

anu : l'atome

parama anu : l'infiniment petit

parama mahattva : l'infiniment grand

anta : la fin

asya : de celui

vashikāra : pouvoir, force, puissance d'action

La conscience périphérique étant stabilisée, la conscience profonde se révèle. Elle participe de l'absolu et permet donc de connaître cette dimension.

1.41. Kshīna-vritter abhijātasya iva maner grahītri-grahana-grāhyēshu tatstha-tadanjanatā samāpattih.

« Les turbulences de la conscience périphérique étant apaisées comme un cristal reflète le support sur lequel il repose, le mental est en état de réceptivité parfaite vis-à-vis du

connaissant, du connu et du moyen de connaissance. Cet état de réceptivité est Samāpatti. »

Kshīna : atténuation, apaisement

vritti : fluctuation, turbulence

abhijāta : bien poli, transparent

iva : comme

manī : cristal

grahītri : le connaissant, le sujet

grahana : la connaissance ; relation entre le sujet et l'objet

grāhya : l'objet de connaissance

stha : ce qui est

tad : cela

anjanatā : teinté

samāpatti : état de réceptivité parfaite

Le premier stade de Samādhi est de prendre conscience de l'interpénétration entre l'Absolu, le monde tangible et soi-même, dans la mesure où nous participons à la fois du monde tangible et de l'absolu.

Ce qui connaît, c'est le Soi, le Drashtar, la conscience profonde. Ce qui est connu, c'est le monde extérieur à soi, et soi-même aussi, le mental, l'ego. Le moyen de connaissance c'est la conscience périphérique, les sens, le mental.

Cette conscience mentale ne participe de la conscience profonde que parce qu'elle lui est associée, de même qu'un fer chauffé au rouge semble être le feu lui-même ou qu'une cruche remplie d'eau chaude paraît chaude, une lanterne allumée, lumineuse.

De même, la conscience périphérique, qui participe du monde manifesté, prend une apparence

consciente, alors que la conscience n'appartient qu'au Soi.

Polluée par l'agitation des pensées, elle voile la conscience profonde et déforme la perception que l'on peut en avoir.

Rendue au calme, à la transparence, elle s'intègre alors à la conscience, et notre êtreté, source de vie, se révèle.

1.42. Tatra shabda-artha-jnâna-vikalpaih sam-lûrnâ sa-vitarkâ samâpattih.

« Le Samâpatti avec raisonnement est cet état de réceptivité non encore dégagé des constructions mentales liées à l'usage des mots, à leur signification et à la connaissance qui en découle ».

tatra : là

shabda : mot

artha : signification

jnâna : connaissance

vikalpa : construction mentale

samkîrnâ : confus, mélangé

sa-vitarkâ : avec raisonnement

samâpatti : réceptivité parfaite

On est donc encore sujet à la confusion qu'entraînent inévitablement les mots avec leur connotation variable selon les individus et les expériences.

1.43. Smriti-parishuddhau svarûpa-shunya iva artha-mâtra-nirbhàsà nir-vitarkà

« La mémoire ayant été purifiée, comme vidée de sa substance, l'état d'unité sans raisonnement ne s'intéresse alors qu'à l'objet lui-même, libre des connotations mentales. »

smriti : la mémoire

parishuddha : purifiée

svarûpa : forme, nature essentielle

shunya : vide de

iva : comme

artha : objet, signification réelle

mâtra : seulement

nir-bhàsà : présentant, retenant, offrant

nir-vitarkà : sans raisonnement

Se simplifier, devenir transparent et permettre ainsi la fusion entre la conscience et l'objet.

1.44. Etayâ éva sa-vichârâ nir-vichâra cha sùkshma-vishayâ vyākhyâtâ.

« Cet état de fusion permet alors à la conscience d'appréhender la réalité subtile des choses, même sans activité mentale. »

étayâ : par cela
 éva : même
 sa-vichârâ : avec raisonnement
 nir-vichârâ : sans raisonnement
 cha : et, également
 sùkshma : subtil
 vishayâ : objet d'expérience
 vyākhyâtâ : appelée

Le Yoga permet d'aller de la périphérie vers le centre, d'une perception grossière, au niveau de la réalité physique, à une perception subtile, du domaine de l'énergie.

1.45. Sùkshma-vishayatvam cha alinga-paryava-sânam.

« En atteignant la nature subtile des choses, le Samâdhi participe de l'indifférencié. »

sùkshma : subtile
 -tva : [marque la qualité]
 vishaya : objet
 cha : et
 alinga : l'indifférencié
 paryavasâna : aboutissement

1.46. Ta éva sabījah samâdhih.

« Ces Samâdhi eux-mêmes comportent encore des graines. »

ta : ces
 éva : même, aussi
 sabīja : avec graine, avec germe
 samâdhi : état d'unité, absorption, accomplissement

Nous ne sommes pas encore totalement libérés des imprégnations passées qui peuvent provoquer des réactions, dès que les conditions s'y prêtent.

1.47. Nirvichâra-vaishâradyé adhyâtma-prasâdah.

« L'expérience du Samâdhi sans activité mentale induit un état intérieur de paix et de clarté. »

nirvichâra : sans réflexion, sans effort
vaishâradya : expérience, intelligence
adhyâtma : intérieur, spirituel prasâda :
paix, clarté

Samâdhi que l'on reçoit quand on est en état de réceptivité parfaite, en unité avec la conscience profonde.

1.48. Ritam bharâ tatra prajñâ.

« Là est la connaissance de la réalité. »

ritam bharâ : porteuse de vérité
tatra : là
prajñâ : connaissance

1.49. Shruta-anumāna-prajñābhyām anyā-vishayā vishēsha-arthatvāt.

« La connaissance qui découle de l'enseignement des textes sacrés et de l'exercice de l'intelligence est différente de celle du Samâdhi parce que son champ d'expérience est différent. »

shruta : entendu, enseignement oral des textes sacrés
anumāna : inférence, déduction
prajñā : connaissance
anyā : autre
vishayā : objet d'expérience
vishēsha : autre, différent
artha : cause, raison d'être

C'est d'un autre ordre. Différent du savoir, différent de l'expérience quotidienne.

1.50. Taj-jah samskâro anyasamskâra-pratiban-dhî.

« L'imprégnation qui résulte de ce Samâdhi s'oppose
à la formation d'autres types d'imprégnations. »

tad-ja : né de cela

samskâra : impression, construction mentale, imprégnation,
prégnance

anya : autre

pratibandhî : ce qui fait obstacle

Cette expérience est d'un autre ordre que celle
de la vie quotidienne ; l'énergie qu'elle fait
naître ne peut pas créer les mêmes imprégnations
que celles qui sont provoquées lorsque le mental est
agité.

1.51. Tasya api nirodhé sarva-nirodhân nir-bījah samâdhih.

« Quand tout cela aussi est supprimé, on connaît le
Nirbīja Samâdhi. »

tasya : de cela

api : aussi

mrodha : suppression, arrêt

sarva : tout

nir-bīja : sans graines

Les pensées automatiques sont calmées, les mémoires énergétiques supprimées. C'est l'état déconditionné, l'état de pure conscience.

SADHANA PADA

Après avoir défini l'état de Yoga, et décrit les différents stades de Samâdhi, jusqu'à l'étape ultime où les imprégnations qui créent les forces de l'habitude sont enfin supprimées, Patanjali nous parle des moyens pratiques que nous pouvons mettre en œuvre pour créer les conditions favorables à ce processus de transformation.

Sâdhana, terme militaire, signifie stratégie. C'est bien de cela qu'il s'agit, pour amener le mental à découvrir et lâcher ce qui l'encombre.

Ainsi désencombré, apaisé, il ne fera plus obstacle entre la réalité et notre conscience profonde, véritable source de perception.

→ *Le Kriya-Yoga : son action sur la souffrance.*

II. 1. Tapah-svādhyāya-īshvarapranidhānāni kriyā-yogah.

« Le Yoga de l'action se pratique selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon au Seigneur. »

tapas : ascèse, pratique régulière et sérieuse; racine
tap-: brûler, chauffer ; le-feu-de-notre-ardeur-à-pratiquer
va brûler tout ce qui nous encombre
svādhyāya : étude des textes qui conduit à la connaissance de soi par la référence constante à son expérience dans la pratique
īshvara pranidhana : abandon au Seigneur; humilité
d'accepter ce qui est

La pratique est donc notre moyen d'action. Mais quel type de pratique ? Faire des exercices physiques et respiratoires, et laisser à nouveau le mental entraîner la conscience dans le tourbillon de ses modifications incessantes? Le mot Tapas exprime que notre vigilance, notre intérêt pour cette connaissance de la réalité, doit être constante, ininterrompue, qu'elle doit s'exercer dans les actes simples du quotidien afin de développer l'intuition de soi que Pantajali appelle Svādhyāya.

Que ce mot signifie à la fois étude de soi et étude des textes sacrés est révélateur. C'est l'étreté qui

donne un sens au savoir. La connaissance des textes est inutile si elle ne recoupe pas la connaissance de soi, dans l'expérience de la pratique.

Et ce travail intérieur ne porte ses fruits que si on le soutient avec patience et humilité, dans l'acceptation de ce qui est, dans un état d'abandon au Seigneur, dit Patanjali, qui, à nouveau, nous rappelle que la juste attitude face à la vie ne peut ignorer la dimension divine.

II.2. Samâdhi-bhâvana-arthah klésa-tanû-karana-arthash cha.

« Ce Yoga de l'action a pour but d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le Samâdhi. »

samâdhi : état de pure conscience

bhâvana : objectif et réalisation de cet objectif

artha : but

klésa : affliction, souffrance, tourment, difficulté

tanu-karana : atténuation

cha : et

L'objectif du Yoga est l'état de pure conscience. Nous le savons déjà, mais Patanjali devient plus concret. C'est en atténuant les causes de souffrance que cette pratique va agir. Il n'y a rien à prendre, à vouloir acquérir, il suffit d'atténuer, réduire, abandonner, lâcher.

Ce qui nous tourmente, c'est tout ce qui nous

encombre, ce qui étouffe en nous la joie qui naît de l'adhésion au moment présent.

La souffrance, c'est l'intrusion dans le présent du passé ou de l'avenir, chargés de souvenirs ou de projections qui altèrent la perception de la réalité.

→ *Les cinq Kléshas ou le champ de l'émotionnel.*

11.3. Avidyâ-asmitâ-râga-dvésha-abhinivêshâh klêshâh.

« Les causes de souffrance sont l'aveuglement, le sentiment de l'ego, le désir de prendre, le refus d'accepter, l'attachement à la vie. »

avidyâ : ignorance, méconnaissance de la réalité, nescience
 asmitâ : le sens du je, l'ego
 râga : désir de prendre, de garder
 dvêsha : aversion, refus
 abhinivêsha : attachement à la vie, peur de la mort
 klêsha : souffrance, affliction

Les Vrittis constituent les cinq modalités de la pensée ; les Kléshas, celles de l'état émotionnel. Sous son aspect affectif, c'est encore le mental, et l'émotion est aussi fluctuante que la pensée.

II.4. Avidya kshetram uttarethâm prasupta-tanu-vichinna-udârânâm.

« L'ignorance de la réalité est la source des autres causes de souffrance, qu'elles soient développées ou en sommeil. »

avidyâ : ignorance, aveuglement
 kshetram : champ, lieu, siège
 uttara : autre
 prasupta : endormi
 tanu : petit, léger
 vichinna : momentanément interrompu
 udâra : important, développé

Le premier sens du mot Kshetram, champ, est très imagé. L'inconnaissance du réel, l'aveuglement, est bien le champ clos où s'affrontent toutes nos dualités, toutes nos pulsions contradictoires, toutes nos émotions.

L'émotion refuse ou se laisse emporter. Dans les deux cas, on se dissocie du mouvement de la vie en laissant se glisser entre la vie et soi un jugement, même implicite, une réaction. On est alors décentré, périphérique, désuni, et la souffrance s'installe.

II.5. Anitya-ashuchi-dukha-anâtmasu nitya-shucni-sukha-âtma khyâtir avidyâ.

« L'ignorance de la réalité, c'est prendre l'impermanent, l'impur, le malheur, ce qui n'est pas le Soi, pour le permanent, le pur, le bonheur, le Soi. »

nitya a-nitya : permanent impermanent
 shuchi a-shuchi : pur impur
 dukha : malheur
 âtman : le Soi
 an-atman : ce qui n'est pas le Soi
 sukha : bonheur
 khyâti : conscience de, connaissance
 avidyâ : ignorance, aveuglement

Un villageois rentrait chez lui à la tombée de la nuit. Il aperçut un serpent au travers du chemin et retourna chercher de l'aide. A la lumière de la lanterne, on vit que le serpent était une corde. Plongés dans l'Avidyâ, nous prenons souvent la corde pour le serpent.

II.6. Drig-darshana-shaktyor éka-âtmatâ iva asmitâ.

« Le sentiment de l'ego vient du fait que l'on identifie le spectateur et le spectacle. »

drig : celui qui voit
 darshana : ce qui est vu, la façon dont c'est vu
 shaktyor : les deux pouvoirs
 éka : un
 âtma : essence
 -ta : le fait de ; *âtmata* : le fait de donner la même identité
 iva : comme si
 asmitâ : le sentiment de l'ego

La capacité de voir, c'est Drashtar, ce témoin silencieux, cette conscience profonde qui est en nous, et Darshana, c'est la chose vue, à la fois ce que nous voyons et nous-mêmes, nos sens, notre mental, grâce auxquels nous avons la faculté de voir.

Comme le fer chauffé au rouge semble être le feu lui-même, notre moi incarné, habité par la conscience profonde, paraît être cette conscience. De cette imbrication, naît la confusion. On identifie celui qui voit avec la vision, celui qui agit avec l'action. On identifie l'être et le faire.

Il est intéressant de remarquer que le mot Darshana signifie aussi le point de vue. Dès qu'il y a point de vue, il y a subjectivité, identification du sujet et de l'objet.

Pour le Drashtar, il n'y a pas de points de vue, il n'y a que des points à voir.

II.7. Sukha-anushayi ragah.

« Le désir de prendre est lié à la mémoire du plaisir. »

sukha : bonheur, bien-être

anushayin : qui vient de

râga : attirance, désir irrésistible

II.8. Dukhà-anushayī dvéshah.

« Le refus est lié à la peur de souffrir. »

dukha : mal-être

anushayin : qui vient de

dvésha : répulsion, dégoût, refus

Le désir et le refus, deux attitudes opposées, différentes de la seule qui soit adéquate face à la vie : dire oui à ce qui est.

Face aux propositions que nous fait la vie, nous avons souvent l'une de ces deux attitudes. Elles nous viennent de nos expériences dont la mémoire crée en nous des habitudes de comportement. Nous agissons de façon automatique, non consciente.

Quand le désir de prendre est prépondérant, on a tendance à accumuler les projets, les actions, les engagements. On est constamment happé vers l'extérieur, attitude refuge face à la peur de la vie intérieure.

A l'inverse, dans le refus automatique, on fuit le

monde extérieur, relationnel, l'action, on se réfugie dans l'immobilisme, dans l'attente, voire l'ennui, la déprime. L'équilibre est entre les deux.

Dans la pratique, il est souvent plus facile que dans la vie de prendre conscience de notre propension à ce déséquilibre dans un sens ou dans l'autre. Aller aussi loin que possible dans la prise d'une posture sans pour autant créer des tensions, négocier dans le calme, paisiblement, avec un ligament récalcitrant, sans renoncer, atteindre ses limites, les reconnaître, s'installer à leurs frontières, et de pratique en pratique, le corps devient un outil mieux adapté.

De même, dans la relation, une observation vigilante permet de faire du mental un outil plus transparent, plus adapté à se maintenir sur le fil du rasoir de la juste attitude.

II.9. Sya-rasa-vâhī vidusho api tathâ rûdho abhinivêshah.

« L'instinct de conservation, lié au sentiment que l'on a de son importance, est enraciné en nous, même chez l'érudit. »

sva-rasa : goût que l'on a de soi-même, sens de son intérêt

vâhin : véhiculé, entraîné, lié à

vidusha : l'érudit api : même

tathâ : ainsi, de la même façon

rûdha : enraciné

abhinivêsha : instinct de conservation qui nous amène à ne pas tenir compte des autres quand on se sent menacé.

Le savoir n'est pas la connaissance. Le rationnel n'empêche pas la pulsion. Savoir que l'on mourra un jour parce que l'on est mortel et l'accepter dans sa tête n'empêche pas la pulsion de vie de se manifester, quelquefois avec la violence de l'instinct animal. Un navire qui sombre, un immeuble qui prend feu, et chacun est capable, pour sauver sa vie, de piétiner l'autre.

Cet instinct de conservation se manifeste de mille façons, à travers des réactions parfois enfantines : la peur de manquer qui conduit à ne pas vouloir partager, le fait de se précipiter dans une salle de spectacle, voire de Yoga, pour être sûr d'être bien placé, autant de moments où la certitude sous-jacente de mourir un jour entraîne l'ego à s'approprier pour se rassurer.

Le sentiment d'insécurité entraîne ces réactions :

sortir de son cadre de vie, en avivant cette anxiété fondamentale, réactive des attitudes que l'éducation et les protections de l'habitude ont réussi à masquer, mais la racine est là, et la plante repousse dès que le terrain s'y prête.

→ *Comment éliminer la souffrance.*

11.10. Té pratiprasava-héyâh sūkshmâh.

« Quand ces causes de souffrance sont légères, on peut les éliminer en les prenant à contre-courant. »

té : ils {*klesha* est masculin)

prati- : en sens contraire

prasava : naissance, courant

héya : qui doit être rejeté, éliminé

sūkshma : léger, subtil

Dans la souffrance, qui souffre ? L'ego, parce que le désir du moment n'est pas satisfait, ou qu'il refuse ce qui est, ou qu'il a peur de l'avenir. Et la cause essentielle est toujours la confusion mentale.

Essayer d'atténuer la souffrance par la réflexion est un non-sens. Même le raisonnement juste, nous dit Patanjali, est une Vritti, une agitation du mental et cela ne peut que renforcer la confusion.

Aller à contre-courant, c'est lâcher prise, cesser de se débattre, ne pas chercher d'argument ou d'explication à la souffrance; c'est inverser le processus habituel par lequel le mental nous entraîne dans des raisonnements basés sur le passé et nous coupe de notre conscience profonde.

Dans la pratique, la posture inversée permet de vivre concrètement cette expérience. L'attitude debout, en mouvement, est celle de l'être humain

engagé dans son extériorité. Toute posture inversée renverse cette tendance et favorise le retour vers l'unité.

11.11. Dhyâna-héyâs tad-vrittayah.

« Les perturbations mentales qu'elles entraînent peuvent être éliminées par la méditation. »

dhyâna : méditation

héya : qui doit être supprimé

tad : de celles-ci

vritti : perturbation, agitation

Les Vrittis sont les manifestations des Kléshas, lorsqu'elles sont actives, développées. L'état de méditation dans lequel le mental est apaisé, vide d'automatismes, permet d'être en relation directement avec la réalité objective. Alors la confusion cesse et la souffrance se dissout.

La pratique nous permet de connaître l'état de méditation. Nous pratiquons pour avoir accès à la vie.

→ *Le processus karmique.*

11.12. Klésa-mùlah karma-âshayo drishta-adrishta-janma-védanīyah.

« Au cours de naissances successives, on expérimente la loi du Karma, qui trouve ses racines dans nos affections. »

klésa : souffrance, affliction
 mùla : racine
 karman : action, œuvre, fait
 âshaya : accumulation, strates
 drishta/adrishta : visible /invisible
 janman : naissances successives
 védanīya : qui doit être connu, expérimenté

La loi du Karma, ou accumulation karmique, désigne, en Inde, les conséquences inéluctables d'actes accomplis dans une existence antérieure, ou dans celle du moment. Nos actes nous suivent. Chaque acte produit un effet qui devient à son tour une cause. Et la qualité des effets dépend de la qualité des causes.

Les Kléshas forment un dépôt karmique dont naissent, incessamment, des causes, et donc des effets. Cercle vicieux, ronde infernale dont nous sommes prisonniers.

11.13. Sati-mûlé tad-vipako jàty-âyur-bhogâh.

« Tant que la racine est là, le développement des Kléshas se fait au cours de naissances, de vies et d'expériences différentes. »

sati-mûlé : la racine étant
 tad : de ceux-ci
 vipâka : maturation, développement
 jati : naissance, famille, espèce
 ayus : vie, existence
 bhoga : jouissance, emploi, utilisation

11.14. Té hlâda-paritâpa-phalâh punya-apunya-hétu-tvât.

« Selon qu'elles sont justes ou non, ces expériences produisent la joie ou la souffrance. »

té : ils
 hlâda : amusement, joie
 paritâpa : ardeur
 phala : fruit
 punya/apunya : pur, juste/impur, injuste
 hétu-tvât : en raison de

La nature des effets dépend de la nature des causes. Si un acte est juste, adéquat, son effet produira une énergie bénéfique qui engendrera une cause de bonheur, et inversement.

11.15. Parinâma-tâpa-samskâra-duhkhair guna-vritti-virodhâch cha duhkham éva sarvam vivékinah.

« Pour le sage, tout est douleur, parce que nous sommes soumis aux conflits nés de l'activité des Gunas et à la douleur inhérente au changement, au malaise existentiel, au conditionnement du passé. »

parinâma : maturation, changement, déclin

tapa : ardeur spirituelle, ascèse, anxiété, malaise existentiel

samskâra : imprégnations sur le plan énergétique venant de nos vies passées et nous conditionnant

duhkha : douleur, détresse, malheur

guna : modalité d'activité de la matière

vritti : agitation, perturbation

virodha : conflit, incompatibilité

cha : et

éva : en vérité, même

sarva : tout

vivéka : séparation, discrimination

vivékin : qui a du discernement, le sage

Pour celui qui discerne la réalité, dans le monde manifesté plongé dans l'ignorance, tout est douleur. Comme on ne peut songer à installer sa demeure sur un pont, on ne peut s'installer de façon durable dans cette vie où tout change et se modifie.

Dans la tradition indienne, ce détachement par rapport à l'existence ordinaire n'est pas sentimental. Il ne provient pas d'une déception ou d'un dégoût, mais d'une réflexion logique. La misère de la vie

humaine est due à l'ignorance de la vraie nature du Soi. Le mental ne peut pas nous aider car le Soi est d'une autre nature. Seule la pratique spirituelle peut nous donner la connaissance et supprimer la douleur.

11.16. Héyam duhkham an-âgatam.

« La douleur à venir peut être évitée. »

héya : peut, doit être évité

duhkha : malheur, souffrance

an-âgata : non encore survenu

Après avoir décrit le drame de la condition humaine, Patanjali nous redonne l'espoir.

Nous ne pouvons plus rien sur le passé. L'action se fait au présent. Si nous agissons avec une attitude mentale conforme à Vairâgya, le lâcher-prise, sans vouloir prendre, obtenir pour soi, nos actes ne sèmeront pas de graines susceptibles de faire éclore plus tard de la souffrance.

Seul le présent est le lieu d'expérimentation du lâcher-prise.

→ Cause première de la souffrance : la relation entre le Soi et la matière (ou monde manifesté).

11.17. Drashtri-drishayoh samyogo héya-hétuh.

« L'identification entre celui qui voit et ce qui est vu constitue la cause première de la douleur qui peut être évitée. »

drashtar : celui qui voit, le témoin
drishaya : ce qui est vu
samyoga : identification, confusion
héya : qui peut être évitée
hétu : cause, motif

La douleur qui peut, qui doit être évitée, est celle de la condition humaine soumise à l'ignorance du réel.

Celui qui voit et ce qui est vu, le spectateur et le spectacle, le Soi et la matière, la conscience profonde et la conscience mentale, la conscience universelle et le monde manifesté, autant de termes pour désigner ce que le Samkhya appelle Purusha/Prakriti, couple indissociable dans la vie humaine.

L'Inde ne se demande pas pourquoi et quand s'est faite cette relation entre Purusha et Prakriti. Ce pourquoi sans réponse ne l'intéresse pas. Ce qui l'intéresse, c'est l'analyse et la compréhension de ce qui en résulte. On constate chez l'homme un malaise existentiel, la nostalgie d'un bonheur non duel. Comment retrouver cet état d'unité, se libérer de l'aveuglement, du sentiment de l'ego, voilà le but du Yoga.

11.18. Prakâsha-krivà-sthiti-shilam bhûta-indriya-âtmakam bhoga-aparvarga-artham drishyam.

« Le monde matériel se manifeste dans l'immobilité, l'activité ou la clarté. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent. La raison de cette manifestation est d'en jouir ou de s'en libérer. »

prakâsha : clarté, splendeur, lumière
kriyâ : activité, travail, œuvre
sthitî : état, arrêt, immobilité
shîla : ayant les qualités, les caractéristiques
bhûta : créature, élément
indriya : organes des sens
âtmaka : qui appartient à, composé de
bhoga : jouissance, utilisation, perception
aparvarga : béatitude, délivrance finale
artha : but, cause, motif
drishya : ce qui est vu, le monde manifesté matériel

L'homme, dans la manifestation, est soumis à l'activité des Gunas. C'est pourquoi tout change, en lui et autour de lui.

On peut demeurer dans ce système, nourrir le processus karmique, en acceptant de vivre les bonheurs et les souffrances de l'existence, ou essayer, par la pratique du Yoga, de mettre fin à cet engrenage, d'annuler les forces karmiques.

11.19. Vishésa-avishésa-lingamàtra-alingàni guna-parvâni.

« L'activité des Gunas se manifeste à des niveaux différents sur des éléments grossiers ou subtils, manifestés ou non. »

vishésa : particulier, spécifique

avishésa : non différencié

lingamàtra : caractérisé, manifesté

alinga : non caractérisé

guna : modalité de manifestation de la matière

parvam : niveau, étape

11.20. Drashtâ drishi-mâtrah shuddho 'pi pratyaya-anupashyah.

« Drashtar, celui qui voit, est uniquement le pouvoir de voir. Mais bien que pur, il est témoin de ce qu'il voit. »

drashtar : celui qui voit, la conscience profonde

drishi : action, faculté, pouvoir de voir

-mâtra (en composé) : seulement, rien que

shuddha : pur

api : même, bien que

pratyaya : croyance, opinion, expérience

anupashya : celui qui regarde

Comme le diamant reflète la couleur du support, la conscience profonde, pourtant immuable et perma-

nente, reflète le caractère changeant, impermanent de ce qu'elle voit, et la confusion du mental nous la fait percevoir comme altérée par le spectacle du monde manifesté.

11.21. Tad-artha éva drishyasya âtmâ.

« La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu. »

tad : cela

artha : cause, raison d'être

éva : seulement

drishya : la chose vue, le spectacle

âtmâ : nature, principe, essence

Le monde manifesté n'existe que pour permettre la discrimination entre Purusha et Prakriti, cette dernière étant la manifestation existentielle des virtualités de Purusha. Il n'existe pas pour lui-même mais seulement en fonction du Soi, pour permettre sa libération.

**11.22. Krita-artham prati nashtam apy a-nash-tam
tad anya-sâdhâraṇa-tvât.**

« Pour celui qui atteint ce but, cela disparaît,
mais continue d'exister pour les autres. »

krita : achevé, acquis, atteint
artha : but
prati : pour, en ce qui concerne
nashta/anashta : détruit, existant
api : quoique
-tad : cela
anya : autre
sâdhâraṇa : commun à
-tvât : en raison du fait que

Pour l'éveillé, le Sage, la vision du monde est
différente mais elle perdure pour ceux qui continuent à
vivre dans l'ignorance et la confusion.

**11.23. Sya-svâmi-shaktyoh svarûpa-upalabdhi-
hêtuh sam-yogah.**

« Le Samyoga permet de comprendre la nature
propre de ces deux facultés, celle de voir et
celle d'être vu. »

sva : son, le sien
svâmi : propriétaire, roi, mari, maître spirituel
shakti : pouvoir, puissance, force
svarûpa : nature propre
upalabdhi : acquisition, compréhension
hêtu : cause
samyoga : union parfaite, plénitude du yoga

L'état d'unité que donne le Yoga, dans la plénitude de
sa pratique, permet la discrimination, sans laquelle on
ne perçoit pas la réalité.

→ *La discrimination : comment mettre fin à l'état de confusion.*

11.24. Tasya hêtur avidyâ.

« La non-connaissance du réel est la cause de cette confusion entre les deux. »

tasya : de cela

hctu : cause

a-vidyâ : ignorance, méconnaissance du réel

Nescience, que, dès le début du premier livre, Patanjali accuse d'être la source de toutes les causes de souffrance.

11.25. Tad-abhâvât samyoga-abhâvo hânâ tad drishéh kaïvalyam.

« Quand la non-connaissance du réel disparaît, disparaît aussi l'identification du spectateur et du spectacle. Alors le spectacle n'a plus d'existence. C'est la libération du spectateur. »

tad : cela

abhâva : absence, non-être, destruction

samyoga-abhâva : disparition de la relation

hânâ : cessation

drishi : chose vue

kaïvalya : délivrance

Le spectateur, conscience universelle, reste dans sa solitude, libre de tous les attachements. C'est l'état d'unité, de pure conscience.

11.26. Vivéka-khyàtir a-viplavâ hâna-upâyah.

« Le discernement, pratiqué de façon ininterrompue, est le moyen de mettre fin à l'inconnaissance du réel. »

vivéka : séparation, distinction, discrimination, discernement, raison

khyâti : déclaration, opinion, idée

a-viplavâ : privé de bateau, confus, transitoire, fugitif

hâna : laisser-aller, cessation

upâya : arrivée, moyen, voie, procédé, stratagème

11.27. Tasya sapta-dhâ prânta-bhûmi prajnâ.

« La connaissance de celui qui pratique la discrimination devient graduellement sans limites. »

tasya : de celui-ci

sapta-dhâ : en sept parties, de sept manières

bhûmi : terre, sol, étendue, position, base

prajnâ : connaissance

prânta : fin, limites

11.28. Yoga-anga-anushthânâd ashuddhi-kshayé jnâna-dīptir â vivéka-khyàteh.

« Quand les impuretés du mental sont détruites par la pratique du Yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit la discrimination. »

anga : membre, position, thème

yoga-anga : les constituants du Yoga

anushtâna : pratique

a-shuddi : impureté

kshaya : destruction, ruine, perte

jnâna : connaissance

dīpti : lumière, lueur, éclat

â : jusqu'à

vivéka : discernement, discrimination

khyâti : opinion

Après nous avoir montré les causes de la souffrance et être remonté à la source, c'est-à-dire la confusion entre ce qui perçoit réellement en nous et ce qui est perçu, Patanjali va enfin nous donner le moyen d'acquérir et de développer cette faculté de discrimination, nécessaire pour mettre fin à notre aveuglement.

→ *Le moyen de développer la faculté de discrimination : exposé détaillé de l'Ashtanga Yoga.*

11.29. Yama-niyama-asana-prânâyâma-pratyâra-dhâranâ-dhyâna-samâdhayo astnâv angâ-ni.

« Les huit membres du Yoga sont :

- les règles de vie dans la relation aux autres ;
- les règles de vie dans la relation à soi-même ;
- la pratique de la posture ;
- la pratique de la respiration ;
- l'écoute intérieure ;
- l'exercice de la concentration ;
- la méditation ;
- l'état d'unité. »

yama : contrôle, maîtrise, observance, règle, discipline ;

deyam : maîtriser, dompter, tenir en main

niyama : répression, limitation, contrainte, règle, observance

âsana : fait d'être assis, posture, fait d'être installé dans une posture

prânâyâma : travail, allongement du souffle

pratyâra : retrait des sens

dhâranâ : concentration de l'esprit

dhyâna : méditation

samâdhi : état d'unité

astha : huit

anga : membre

Ce moyen d'action, c'est l'Ashtanga Yoga, que l'on appelle couramment le Yoga de Patanjali.

Il est intéressant de connaître le sens de ces termes sanscrits, mais chacun d'eux, développé, expliqué par Patanjali, est passé tel quel dans le langage usuel du Yoga. C'est ainsi que nous les utiliserons.

→ *Les Yamas.*

11.30. Ahimsâ-satya-astéya-brahmacharya-aparigrahâ yamâh.

« Les Yamas sont la non-violence, la vérité, le désintéressement, la modération, le refus des possessions inutiles. »

ahimsa : non-violence, abstention du mal, respect de la vie

satya : réalité, vérité, exactitude

asteya : fait de ne pas voler

bramacharya : état de l'étudiant brahmanique, célibat, chasteté, sagesse, modération

aparigraha : refus de possessions inutiles

Nous sommes des êtres sociaux, relationnés; les premiers conseils que nous donne Patanjali concernent donc la relation aux autres.

Le premier Yama contient tous les autres.

Qu'est-ce que la non-violence, sinon le respect de l'autre dans sa différence? Accepter un mode de pensée, un fonctionnement affectif différents des siens, cela implique d'être vrai, de ne pas jalouser le sort des autres, de rester modéré, de ne pas entasser des biens dont on n'a nul besoin.

11.31. Jâti-déssha-kâla-samaya-anavacchinnâh sârva-bhaumâ mahâ-vratam.

« Ils constituent une règle universelle, car ils ne dépendent ni du mode d'existence, ni du lieu, ni de l'époque, ni des circonstances. »

jâti : naissance, forme d'existence, famille, caste, caractère spécifique

déssha : endroit, région, pays, localité

kâla : temps, saison, époque, destin

samaya : fréquentation, condition, moment déterminé, circonstance

anavacchina : non interrompu, non limité

sârva-bhaumâ : toute la terre

mahâ-vrata : grande règle, observance

Caractère universel du Yoga.

→ *Les Niyamas.*

11.32. Shaucha-santosha-tapah-svâdhyâya-îsh-varapranidhânâni.

« Etre clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit, sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie que propose le Yoga. »

shaucha : pureté, propreté, purification, honnêteté, correction

santosha : satisfaction, contentement

tapah : ascèse, pratique intense

svâdhyâya : connaissance de soi, des textes

îshvarapranidhâna : lâcher-prise, abandon à Dieu

Dans l'énumération des huit membres du Yoga, les Niyamas précèdent Asana et Prânâyâma. Ils font la transition entre le code moral exprimé dans les Yamas, et la pratique.

Ils reprennent les termes du Kriya Yoga en affinant l'attitude mentale.

Importance du mental dans la pratique des Yamas et des Niyamas.

11.33. Vitarka-bâdhané pratipaksha-bhâvanam.

« Quand les pensées perturbent ces attitudes, il faut laisser se manifester le contraire. »

vitarka : supposition, conjecture, doute, raisonnement, réflexion

bâdhanâ : oppression, fait de harceler

pratipaksha : côté opposé, parti contraire, opposition, rivalité

bhâvanâ : action de faire apparaître, création mentale, conception

Une pensée qui perturbe est forcément inadéquate. En méditant sur le contraire, on rétablit l'équilibre. C'est simple, évident, et si difficile à appliquer. Il faut beaucoup d'humilité pour se rappeler, dans un moment de trouble, que l'on est toujours subjectif, qu'un autre point de vue peut être tout aussi valable, et qu'il convient d'éviter de se laisser enfermer dans ce qui paraît certain.

« L'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire », a dit Pascal.

→ *Exemple de pensée perturbatrice : la violence.*

11.34. Vitarkà himsà-ādayah krita-kârita-anumoditâ lobha-krodha-moha-pûrvakâ mridu-madhya-adhimâtrâ dukha-ajnâna-ananta-phalâ iti pratipaksha-bhâvanam.

« Ces pensées, comme la violence, qu'on la vive, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur.

Qu'elles soient faibles, moyennes ou fortes, elles engendrent une souffrance et une confusion qui n'ont pas de fin. Méditer sur le contraire empêche cela. »

vitarka : conjecture, raisonnement, doute

ahimsa : dommage, délit, nuisance

ādayah : et autres, etc.

krita : fait, acte accompli

kârita : causé, occasionné, provoqué

anumodita : autorisé, approuvé

lobha : avidité, impatience, cupidité

krodha : colère, fureur, emportement

moha : égarement, erreur, illusion

pûrvaka : précédé de, accompagné de

mridu : petit, faible

madhya : moyen

adhimâtrâ : forte

dukha : malheur, douleur

ajnâna : ignorance, inconnaissance

anantaphala : fruit destiné à durer, résultat sans fin

iti : ainsi

pratipaksha : le contraire

bhâvanam : fait de produire

La violence peut prendre des formes multiples, de sa manifestation la plus grossière, la plus apparente, dans les actes physiques, à sa forme la plus subtile, à travers d'éloquents non-dits.

Sans rien dire, on peut violenter l'autre, sous couvert d'amour, en exigeant de lui qu'il soit différent de ce qu'il est, en essayant de le « réduire » à soi-même.

Sans rien dire, on peut participer à la violence ou l'autoriser, on peut la provoquer par son attitude intérieure-

→ *Développement sur les Yamas.*

**11.35. Ahimsâ-pratishthâyam tat-samnidhan
vaïra-tyâgah.**

« Si quelqu'un est installé dans la non-violence,
autour de lui, l'hostilité disparaît. »

ahimsâ : la non-violence

pratishthâ : stabilité, base, support

tad : lui

samnidhi : proximité, présence

vaïra : animosité, hostilité, haine, discorde, armée enne-
mie

tyâga : abandon, séparation, don, renoncement

C'est toute l'importance de l'attitude intérieure. Si
quelqu'un vit dans un état de non-violence, c'est-à-dire
de non-jugement, de respect de l'autre, il va influencer
son entourage, et il sera très difficile d'être agressif à
son égard ou même simplement en sa présence

**11.36. Satya-pratishthâyâm kriyâ-phala-
âshraya-tvam.**

« Quand on est établi dans un état de vérité,
l'action porte des fruits appropriés. »

satya : vérité

pratishthâ : installation

kriyâ : action

phala : fruit

âshraya : recours, aide, point d'appui

tvam : en raison de

Quand on est vrai, on échappe à l'illusion, aux pièges
du mental. Alors la conscience profonde guide des
actes qui deviennent justes, adéquats, et produisent des
fruits appropriés.

**11.37. Astéya-pratishthâyâm sarva-ratna-upa-
sthânam.**

« Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux
apparaissent. »

astéya : ne pas voler, ne pas prendre, ne pas convoiter

pratishthâ : installation

sarva : tout

ratna : joyau, pierre précieuse, perle

upasthâna : fait d'approcher, d'apparaître

On a besoin de prendre pour se rassurer, parce qu'on a
peur, la peur de la mort étant sous-jacente à toutes les
autres peurs.

Ne plus avoir besoin de prendre, c'est accepter de lâcher ses défenses, accepter la vie dans ce qu'elle a d'imprévisible. On ne s'enferme plus pour se protéger, alors on est disponible, libre de recevoir.

11.38. Brahmacharya-pratishthâyâm vīra-lābhah.

« Etre établi dans la modération donne une bonne énergie de vie. »

bramacharya : sagesse, modération

pratishthā : installation vīra : homme, héros, guerrier

lābha : fait de trouver, d'obtenir

Car ce sont les excès, les extrêmes, qui provoquent le déséquilibre et consomment notre énergie.

11.39. Aparigraha-sthaîryé janma kathamtâ-sambodhah.

« Celui qui se désintéresse de l'acquisition de biens inutiles connaît la signification de la vie »

aparigraha : désintérêt face à la possession, absence d'avidité

sthaîrya : fermeté, solidité, permanence, constance, persévérance

janman : naissance, origine, existence

kathamtā : le pourquoi

sambodha : fait d'être éveillé, connaissance

La vie est mouvement. Tout change à chaque instant. Il est vain de s'attacher à l'impermanent en espérant le voir durer, et seule l'absence d'avidité permet d'être dans le fil de la vie, d'en connaître le sens.

→ *Développement des Niyamas.*

11.40. Shauchât svânga-jugupsâ parair a-samsar-gah.

« La pureté nous amène à être détaché de notre corps et de celui des autres. »

shaucha : propreté, clarté, pureté
svânga : son propre corps
jugupsâ : aversion
para : autre
a- : absence de
samsarga : contact, relation

11.41. Sattva-shuddhi-saumanasya êkâgrya-indriya-jaya-âtmadarshana-yogyatvâni cha.

« Le fait d'être pur engendre la bonne humeur, la concentration d'esprit, la maîtrise des sens et la faculté d'être en relation avec la conscience profonde. »

sattva-shuddhi : pureté
saumanasya : satisfaction, bonne humeur
êkâgrya : concentration
indriya-jaya : maîtrise des sens
âtmadarshana : vision du Soi
yogatva : faculté, moyen
cha : et

11.42. Samtoshâd an-uttamah sukha-lâbhah.

« Par la pratique du Samtosha, on connaît le plus haut degré de bonheur. »

samtosha : satisfaction de ce qui est, contentement
an-uttama : insurpassé
sukha : bonheur
lâbha : obtention

Pratiquer Samtosha, ce n'est pas se contenter ponctuellement de quelque chose. C'est l'état de contentement, un état d'esprit, une attitude mentale qui oriente les pensées, les actes, les réactions.

C'est vivre au présent, dans un état de paix intérieure dans lequel il n'y a plus ni manque ni volonté d'obtenir.

« Désire tout ce que tu as, et tu as tout ce que tu désires. »

→ *La pratique.*

11.43. Kâya-indriya-siddhir ashuddhi-kshayât tapasah.

« Grâce à une pratique intense, qui entraîne la destruction de l'impureté, on améliore considérablement le fonctionnement du corps et des sens. »

kâya : le corps

indriya : organe, faculté des sens

siddhi : accomplissement, réalisation, pouvoir

ashuddhi : impureté

kshaya : destruction

tapas : pratique ardente, soutenue

Le Soi est intégré à notre réalité charnelle. Comment connaître le Soi si le corps et les sens, chargés d'impuretés, opacifiés, font écran, accaparent notre attention ?

N'oublions pas que Pantajali cite la maladie comme l'un des obstacles sur le chemin de transformation.

11.44. Svâdhyâyâd isthadévatâ-samprayogah.

« L'état d'intériorisation permet l'union totale avec la divinité d'élection. »

svâdhyâya : intériorisation, écoute et connaissance de soi

ishtadévata : divinité d'élection

samprayoga : union parfaite

Seule l'écoute intérieure permet d'appréhender le subtil, la dimension divine.

11.45. Samâdhi-siddhir īshvara-pranidhânât.

« Par l'abandon à Dieu, s'accomplit la réalisation du Samâdhi. »

samâdhi : état d'unité, de pure conscience

siddhi : accomplissement, succès

ishvara-pranidhâna : abandon à Dieu

Il n'y a pas de hiérarchie dans les différents membres du Yoga. Vivre totalement l'un ou l'autre permet de connaître l'état de pure conscience.

→ *Asana*.

11.46. Sthirasukham âsana.

« *Asana* : être fermement établi dans un espace heureux » (selon la très belle traduction de Gérard Blitz).

sthira : ferme, solide, durable

sukha : bonheur

âsana : posture

11.47. Prayatna-shaṭīlya-ananta-samâpatti-bhyâm.

« Grâce à la méditation sur l'infini et au renoncement à l'effort-volonté. »

prayatna : effort, activité

shaṭīlya : relâchement, diminution, faiblesse, dépression, diminution

ananta : infini, illimité, éternel

samâpatti : rencontre, absorption, méditation

On trouve l'équilibre entre les deux pôles.

L'équilibre corporel se situe entre l'effort et la détente, le faire et le lâcher-prise. C'est particulièrement sensible dans les postures d'équilibre : crispé

dans la volonté de tenir, on trébuche ; trop détendu, peu vigilant, on ne tient pas non plus.

Asana est ce moment parfait où, le corps étant absolument tranquille, tout effort de volonté aboli, la sensation et la respiration sont suspendues et immobilisent le temps.

Alors on est heureux, dans un sentiment d'infini-tude.

11.48. Tato dvandva-an-abhighâtaḥ.

« A partir de cela, on n'est plus assailli par les dilemmes et les conflits. »

tato : de *tatas* : venant de cela, grâce à cela

dvandva : paire, couple, alternative an- : absence de
abhighâta : coup, attaque, dommage

Dans cet état d'équilibre, les opposés coexistent et ne s'opposent plus.

Cesse alors la vision duelle du monde, qui morcelle et défigure la réalité.

→ *Pranayama.*

II.49. Tasmin sati shvâsa-prashvâsayor gati-vicchédah prânâyâmah.

« Ceci étant accompli, on expérimente le Prânâyama qui est l'arrêt des perturbations de la respiration. »

tasmin : ceci

sati : accompli

shvâsa/prashvâsa : les deux mouvements de la respiration, inspir et expir

gati : allure, mouvement, cours

vicchédah : interruption

prânâyama : contrôle, allongement du souffle

De même que pour Asana, Patanjali ne parlait pas des différentes postures mais de l'essence même de la posture : être stable dans un ressenti d'infinitude, de même, il n'énumère pas les différents exercices qui peuvent conduire à contrôler l'amplitude ou la qualité de la respiration, mais il fait la distinction entre la respiration irrégulière, légèrement sifflante, évoquée par les termes Shvâsa/Prashvâsa, et la respiration yogique qui devient fluide, ininterrompue, de qualité.

11.50. Bâhya-âbhyantara-stambha-vrittir désa-kâla-samkhyâbhih pari-drishto dīrgha-sūkshmah. »

« Les mouvements de la respiration sont l'expir, l'inspir et la suspension. En portant l'attention sur l'endroit où se place la respiration, sur son amplitude et son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil. »

bâhya : extérieur, externe

âbhyantara : intérieur, interne

stambha : suspendu, arrêté, interrompu, immobile

vritti : mouvement

désa : lieu, endroit

kâla : temps, durée

samkhyâ : nombre

paridrishta : vu, regardé, considéré

dīrgha : long

sūkshmah : subtil, léger

L'important, c'est la conscience de la respiration.

Le corps est lent, la respiration naturelle est lente, mais le mental est mobile, papillonnant, et, se portant sur des objets changeants, il modifie la respiration, l'accélère ou la bloque.

Si on le centre sur l'écoute de la respiration, celle-ci retrouve son rythme naturel, s'allonge.

Se laisser respirer, et la respiration s'allonge d'elle-même.

11.51. Bâhya-âbhyantara-vishaya-âkshépī catu-rhah.

« Une quatrième modalité de la respiration dépasse le plan de conscience où l'on distingue inspir et expir. »

bâhya : externe
 âbhyantara : interne
 vishaya : champ d'action, d'expérience
 âkshépi : qui dépasse, transcende
 caturhah : quatrième

Respiration yogique, quasi immobile, dans laquelle le souffle est suspendu, poumons moitié pleins, dans cette communion avec le subtil.

11.52. Tatah kshīyaté prakâsha-âvaranam.

« Alors, ce qui cache la lumière se dissipe. »

tatah : alors, à cause de cela
 kshīyaté : se dissout, disparaît
 prakâsha : lumière
 âvaranam : ce qui couvre, cache

11.53. Dhâranâsu cha yogyatâ manasah.

« Et l'esprit devient capable des diverses formes de concentration. »

dhârana : racine
 dhar : tenir, maintenir ; concentration
 d'esprit accompagné
 cha : et de la suspension du souffle
 yogyata : habileté, technique, aptitude
 manas : esprit

→ *L'écoute intérieure*

11.54. Svavishaya-asamprayogé chitta-svarupa-anukâra iva indryânâm pratyâhârah.

« Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi. »

svavishaya : son propre champ d'expérience

a-samprayoga : dissociation

chitta : le mental

svarûpa : sa propre forme

anukâra : ressemblance, conformité, direction

iva : comme, pour ainsi dire

indriyâ : organes des sens

pratyâhâra : retrait, retour vers

Dans la vie courante, nos sens sont happés vers l'extérieur par tout ce qui les sollicite. Si le mental cesse d'être identifié à cette vie extériorisée, on est libre de retrouver la dimension d'intériorité.

11.55. Tatah paramâ vashyatâ indriyânâm.

« Alors les sens sont parfaitement maîtrisés. »

tatah : à partir de cela, alors

paramâ : extrême, excellent, parfait

vashyatâ : souveraineté, pouvoir, maîtrise

indriya : sens

Nous accédons alors à un autre niveau de conscience.
Celui de la méditation : Dhyana.

VIBHUTI PADA

Vibhûti (de *vibhû* : se manifester, être capable) : développement, manifestation de force, déploiement d'énergie, puissance, résultat heureux, succès, bonheur, splendeur.

Dans le premier livre, Patanjali nous explique ce qu'est le Yoga : calmer les automatismes de la pensée pour permettre à la conscience profonde de se révéler et de nous ouvrir ainsi l'accès à la vie.

Dans le deuxième, il nous indique les moyens pratiques pour créer les conditions dans lesquelles cet état d'unité peut exister.

Dans le troisième, il décrit l'état heureux, les manifestations de puissance et d'énergie qui sont le résultat de l'action juste, grâce à un mental déconditionné. Délivré de la dualité sujet/objet, on découvre de nouvelles aptitudes, on explore d'autres niveaux de conscience, tous les aspects de la vie sont différents.

→ *Définition des trois derniers Angas.*

III. 1. Désha-bandhash chittasya dhàranâ.

« Dhâranâ est la relation d'attention du mental à un secteur déterminé. »

déssha : lieu, espace, territoire

bandha : lien, fixation, relation

chitta : mental, conscience périphérique

dhâranâ : concentration de l'esprit accompagnée de l'arrêt du souffle

La concentration est une action volontaire, un effort conscient, le choix délibéré de porter son activité mentale sur un objet déterminé. C'est une activité de l'esprit qui élargit la sphère des expériences et développe la capacité cérébrale. Grâce à la concentration, on peut être plus efficace dans le secteur où on l'applique, quel qu'il soit.

En Yoga, on peut pratiquer Dhâranâ de différentes façons et sur plusieurs points à la fois. Dans la pratique, écoute subtile des sensations, de la respiration, de l'espace intérieur. Dans l'immobilité de l'assise, observation du fonctionnement du mental, des pensées qui passent, des espaces sans pensée.

Mais quelle que soit la qualité de cette attention, il y a le sujet, la relation et l'objet.

II 1.2. Tatra pratyaya-ékatânâtâ dhyânam.

« Dhyâna est le fait de maintenir une attention exclusive sur un seul point. »

tatra : là

pratyaya : conception, idée, objet d'expérience

ékatâna : fixé sur un seul objet, attentif exclusivement à

ta : faculté de

dhyâna : méditation, contemplation mentale

Dans la concentration, c'est le mental qui est sollicité.

Dans la méditation, c'est la conscience profonde, l'êtré. Imaginons un faisceau de lumière qui émane de la conscience. Dans Dhâranâ, il englobe le mental, il est suffisamment large pour éclairer un espace privilégié. Si la conscience s'affine et devient comme une pointe qui dirige toute sa force, toute son intensité sur un point, et si elle ne passe plus par le mental, c'est Dhyâna.

La relation entre sujet et objet n'est plus perceptible, il reste cependant la dualité : sujet/objet.

II 1.3. Tad-éva-artha-mâtra-nirbhâsam svarûpa-shûnyam iva samâdhih.

« Quand la conscience est en relation avec cela même qui n'a pas de forme, c'est le Samâdhi. »

tad : cela

éva : même

artha : but, cause, objet, motif, cas, affaire, signification

mâtra : qui a pour mesure, n'étant que

nirbhâsa : éclat, splendeur, apparition

svarûpa : forme, substance

shûnya : vide de

iva : comme si

La pointe affinée de la conscience a traversé l'objet. Elle rejoint l'infini, le sans-forme, l'Absolu. C'est le Samâdhi.

Il n'y a plus sujet/objet, mais fusion. C'est l'état d'unité.

→ *Le Samyama [3 à 15].*

III.4. Trayam ékatra samyamah.

« L'accomplissement des trois est le Samyama. »

traya : triade, trinité

ékatra : ensemble

samyama : maîtrise parfaite, conscience totale

Quand Dhyâna est parfaitement réalisée, c'est le Samâdhi. On est en relation directe avec ce que l'on appréhende, sans l'intervention de la pensée, totalement et dans l'instant. Le je disparaît. On n'est plus limité par l'activité des sens, on agit naturellement et instantanément de façon adéquate.

Le Samyama est l'usage, la conséquence de l'état de méditation, le comportement induit par l'état d'unité.

III.5. Taj-jayât prajñâ-âlokaḥ.

« La pratique du Samyama donne l'éclat de la connaissance. »

tad : cela

jayât : grâce à la conquête, à la victoire

prajñâ : connaissance, intelligence, sagesse, jugement

âloka : vue, aspect, éclat, apparence

C'est une connaissance totale et immédiate, au-delà des sens. En présence de quelqu'un, on sait qui il est, sans avoir recours à l'expérience, trop ancrée dans le passé pour être fiable, ou à la déduction.

« La méditation n'est pas un état d'esprit, mais un état de l'être tout entier. On vit dans la méditation ou on ne vit pas en elle », dit Vimala Thakar.

III.6. Tasya bhūmīṣhu viniyogaḥ.

« Son application pratique se fait par étapes, d'un territoire conquis à un autre. »

tasya : de celui-ci

bhūmī : terre, sol, endroit, territoire, position, étendue, limite

viniyoga : méthode de travail, discipline

Ces étapes, cette gradation, évoquent le chemin spirituel sur lequel on avance pas à pas, le seul effort nécessaire étant celui de vigilance qui permet de

dénouer un nœud, un autre. Une prise de conscience ouvre sur le lâcher-prise, ce qui nous encombrait nous abandonne progressivement. C'est l'image des voiles qui s'écartent, redonnant à la conscience sa clarté originelle.

→ *L'état de pure conscience.*

II 1.7. Trayam antar-angam pûrvébhyah.

« Ces trois aspects du Voga sont plus intérieurs que les précédents. »

trayam : triade

antar-angam : intérieur, interne

pûrva : précédent, premier.

Yamas, Niyamas, Asana, Prânâyamâ sont les moyens pratiques. Ils constituent la voie externe dans laquelle l'attention volontaire est encore fréquente. On aborde avec le Samyama la voie interne où l'effort d'attention cède la place à l'état d'attention.

III.8. Tad api bahir-angam nir-bījasya.

« Et ceci est encore plus extérieur [que le Samādhi Nirbija]. »

tad : ceci

api : mais, tout au moins

bahir-angam : extérieur

nir-bīja : sans semence

Cette fusion n'est pas encore l'étape ultime sur la voie de la conscience. Nos actions non désintéressées ont déposé en nous des semences qui peuvent éclore dès que les circonstances s'y prêtent.

La peur de perdre, le désir de prendre, de garder, peuvent n'apparaître que dans certaines circonstances en dehors desquelles on peut s'imaginer qu'on en est libéré. Piège de l'autosatisfaction, présent sur tout chemin spirituel.

III.9. Vyutthāna-nirodha-samskārayor abhibha-va-prādhurbhāvau nirodha-kshana-chitta-anvayo nirodha-parināmah.

« Nirodha Parināma ou étape de la suspension, se produit ou non, selon qu'apparaissent ou s'apaisent les conditionnements que nous légèe notre passé. »

vyutthāna : réveil

nirodha : arrêt, répression, suppression

samskāra : résidu des vies antérieures, imprégnations énergétiques, mémoires, forces de l'habitude

abhibhava : disparition, suppression

prādhurbhāva : apparition

kshana : moment, instant, loisir, occasion, opportunité

chitta : conscience périphérique, mental

anvaya : suite, lieu, liaison, relation.

parināma : maturation, transformation, résultat, conséquence

« Vritti nirodhah », dit le Sutra 2 du premier livre. L'arrêt des Vrittis apaise le mental et donne un calme intérieur.

La suppression des Samskāras opère de la même façon, mais à un niveau plus profond, celui des imprégnations du corps subtil, énergétique, qui viennent des émotions, des traumatismes, non seulement dus à la vie présente, mais aussi aux vies antérieures, ou au patrimoine génétique.

Calmer les pensées automatiques est relativement facile par la pratique du Yoga, effacer les blessures de l'inconscient demande déjà une certaine transparence de la conscience périphérique pour atteindre ces couches profondes.

III. 10. Tasya prashânta-vâhitâ samskârât.

« En fonction de l'imprégnation que laisse celui-ci [le Nirodha Parinâma], le flot du mental s'apaise. »

tasya : de cela

prashânta : apaisé, tranquilisé, calmé, éteint, évanoui,

disparu vâhitâ : flot, flux

samskâra : trace du passé au niveau énergétique

Bénéfices secondaires des imprégnations positives qui s'opposent à la formation d'autres traces, plus gênantes ou douloureuses. Déjà au Sutra 50 du livre I, il était ainsi question de l'imprégnation due au Samâdhi.

III.11. Sarvârthatâ-ékâgratayoh kshaya-udayau chittasya samâdhi-parinâmah.

« A ce stade de l'évolution de la conscience, que l'on appelle Samâdhi Parinâma, ce ne sont encore que des moments d'attention exclusive ».

sarva : tout

artha : but, cause, fait, réalité

ékâgrata : attention exclusive

kshaya : diminution, ruine, perte

udaya : apparition, production, succès

chitta : conscience périphérique, mental

Ce n'est pas encore le Samâdhi sans graines. Les graines du passé peuvent encore germer et entraîner la conscience dans les automatismes, dans la dispersion.

III. 12. Tatah punah shânta-uditau tulya-pratyayau chittasya êkâgratâ-parinâmah.

« Dans la phase d'évolution que l'on appelle Ekâgrata Parinâma, il y a alternance égale d'activité et d'apaisement de la conscience face à l'objet d'expérience. »

tatah : alors
 punah : encore
 shânta : calmé, apaisé
 uditâ : accru, produit
 tulya : égal, équivalent
 pratyaya : champ, objet d'expérience
 chitta : mental

Rien n'est encore définitif. La méditation n'est pas encore totalement état de méditation. Il y a des reprises de l'activité du mental.

→ *L'évolution de la conscience donne accès aux Siddhis.*

III. 13. Eténa bhûta-îndriyeshu dharma-lakshana-avasthâ-parinâma vyâkhyâtâh.

« Cela explique les modifications intrinsèques qui se manifestent au niveau de la nature profonde et des organes sensoriels. »

éténa : par, au moyen de cela
 bhûta : éléments naturels
 indriya : organes des sens
 dharma : ordre, nature d'une chose, qualité fondamentale
 lakshana : marque, signe, attribut
 avasthâ : état, condition, espèce
 parinâma : changement, modification
 vyâkhyâta : expliqué

Quand le niveau de conscience se modifie, la perception du monde également, en harmonie avec la conscience.

111.14. Shânta-udita-avyapadêshya-dharma-anupâtî dharmî.

« Tout objet se fonde sur l'êtré, qu'elle soit manifeste ou non. »

shânta : apaisé
udita : accru, produit
avyapadêshya : non manifesté
dharma : qualité fondamentale, essentielle
anupâtî : qui découle de, se fonde sur
dharmin : porteur des qualités fondamentales

II 1.15. Krama-anyatvam parinâma-anyatvé hé-tuh.

« La diversité des lois naturelles est cause de la diversité dans le changement. »

krama : démarche, chemin, ordre, devenir, destin, succession
anyatva : différence, diversité
parinâma : modification
hé-tu : cause

Tout change, à chaque instant. Comme il est vain de vouloir que les choses durent !

→ *Les Siddhis.*

III. 16. Parinâma-traya-samyamàd atîta-anâgata-jnânam.

« Grâce au Samyama, on a la connaissance du passé et du futur. »

parinâma : transformation
traya : triade
atîta : passé
anagâta : futur
jnâna : connaissance

A ce stade d'évolution de la conscience, on transcende la perception normale du temps, linéaire, et limité à notre vie terrestre.

Certaines images mentales qui nous viennent parfois, spontanément, et qui s'inscrivent dans un autre environnement que celui de notre vie présente, nous donnent un éclairage ponctuel sur les mémoires du passé, créant un pont sur l'infini. Nous avons alors le sentiment d'appartenir à l'univers, à cette conscience-énergie sans commencement ni fin.

111.17. Shabda-artha-pratyayânam itaretara-adhyâsât-san-karas tat-pravibhâga-samyamât sarva-bhûta-ruta-jnânam.

« Il y a confusion entre le mot, la chose et l'idée qu'on s'en fait, car on les prend l'un pour l'autre.

Grâce au Samyama, on comprend le langage de tous les êtres. »

shabda : mot

artha : but, cause, objet, réalité

pratyaya : idée, opinion

itaretara : l'un l'autre, réciproque

adhyâsa : superposition

san-kara : mélange, confusion

tat : ceux-ci

pravibhâga : séparation, division, partie

sarva : tout

bhûta : être

ruta : cri, son

jnâna : connaissance

On peut entendre que ce Sutra exprime un pouvoir : celui de comprendre les langues inconnues, l'exemple le plus connu étant celui des disciples du Christ. A un niveau plus quotidien, comprendre ce que dit l'autre, dans la même langue, mais au travers du sens différent que chacun donne aux mots, à partir de sa propre histoire, de sa subjectivité, et malgré les réactions que provoquent les mots, précisément, voilà déjà quelque chose d'extraordinairement difficile, et y parvenir relève du « Siddhi ».

III. 18. Samskâra-sâkshât-karanât pûrva-jâti-jnânam.

« Par la vision claire des imprégnations latentes en nous, on a la connaissance des vies antérieures. »

samskâra : mémoire énergétique, imprégnation

sâkshât : de ses yeux, évidemment, réellement

karana : accomplissement, acte, moyen

pûrva : ancien, antérieur

jâti : naissance

jnâna : connaissance

Qui n'a pas dans sa vie reconnu un lieu où il est certain de n'être jamais venu? Cela peut rester à l'état d'impression fugitive, ou constituer un fil d'Ariane dans les dédales de la vie actuelle, si ces impressions répondent à des schémas de comportement que l'on décèle en soi, ou à des visions qui se forment au cours de méditations.

Grâce au Samyama, ce ne sont plus des pièces de puzzle éparées, c'est la connaissance des différentes existences.

III. 19. Pratyayasya para-chitta-jnanam.

« On connaît les pensées des autres. »

pratyaya : idée, opinion
para : différent, étranger
chitta : conscience jnâna
: connaissance

Etre suffisamment désencombré de son ego pour écouter l'autre de l'intérieur, et ses pensées, ses sentiments deviennent évidents.

III.20. Na cha tat-sâmbanam tasya a-vishayî-bhûtatvât.

« Mais on ne connaît pas le Centre : l'essence de l'être ne peut être objet d'investigation. »

na cha : mais pas
tat : de cela
sâmbana : point d'appui, contenu
tasya : de celle-ci (la conscience profonde)
a- : négation
vishaya : objet, champ d'action
bhûtatvât : en raison de la vraie nature de l'être

111.21. Kâya-rûpa-samyamât tad-grâhya-shakti-stambhé chakshuh-prakâsha-asamprayo-gé antar-dhânam.

« Par le Samyama sur l'apparence formelle du corps, on le rend invisible en supprimant la faculté d'être vu grâce à la dissociation de la lumière qu'il réfléchit et de l'œil qui le regarde. »

kâya : corps
rûpa : forme
samyamât : par le samyama
tad : cela
grâhya : qu'on doit ou peut saisir, considérer, admettre, tenir
shakti : faculté, pouvoir
stambha : suspension, arrêt
chakshuh : œil
prakâsha : lumière
asamprayoga : sans contact
antar-dhâna : invisibilité, disparition

De façon plus ordinaire, grâce à une bonne concentration énergétique, on peut attirer l'attention, ou passer inaperçu, permettre la communication au niveau des vibrations ou la rendre impossible.

111.22. Eténa shabda-âdy antar-dhânâ ukta.

« Ce qui précède explique que l'on puisse supprimer le son et les autres manifestations corporelles. »

éténa : par cela

shabda : mot, son

âdi : et autres

antardhâna : invisibilité, disparition

ukta : ce qui a été dit, prononcé

111.23. Sa-upakramam nir-upakramam cha karma tat-samyamâd aparânta-jnânâ arishtébhyo va.

« Le Karma peut être proche de son terme, ou non. On connaît le moment de la mort grâce au Samyama exercé sur cela ou grâce à l'étude des signes, des présages. »

sa : avec

upakramam : approche, arrivée, procédé

nir- : sans

cha : et

karma : acte, sujétion aux actes et à leurs conséquences inéluctables, destinée

tat : cela

aparânta : fin ultime

jnâna : connaissance

arishta : signe, présage

va : ou bien

Sutra qui reprend et complète ceux qui parlent de la connaissance du temps, au-delà de la façon habituelle de l'appréhender.

Si on connaît le passé, le futur, les vies antérieures, comment ne pas connaître l'heure de la mort ?

III.24. Maïtry-âdishu balâni.

« Samyama sur la bienveillance et les autres qualités du cœur développe les pouvoirs correspondants. »

maïtri : bienveillance, amitié, sympathie, chaleur humaine

âdi : les autres

balâni : les pouvoirs

Le rayonnement d'un cœur chaleureux attire la sympathie, crée une dynamique de vibrations positives, et devient source d'influence sur l'entourage.

111.25. Baléshu hasti-bala-âdîni.

« Grâce aux pouvoirs du Samyama, le sage est fort comme un éléphant. »

bala : force

hasti : éléphant

âdi : et autres

Merveilleux exemple du style imagé de Patanjali. En Inde, l'éléphant est une figure symbolique très riche : symbole de la puissance royale qui donne la paix et la prospérité, il est aussi symbole de l'immuabilité, de la connaissance. C'est le manifesté et le non-manifesté, l'alpha et l'oméga. Il évoque l'éveil. Sa force est donc celle de la connaissance.

111.26. Pravrittī-aloka-nyāsāt sūkshma-vyavahīta-viprakrishta-jñānam.

« En dirigeant le regard intérieur vers le Centre, on connaît l'invisible, l'inaccessible. »

pravrittī : origine, activité, pratique, progrès, sort, destinée

âloka : fait de regarder, vue, éclat

nyāsa : fait de placer, de confier

sūkshma : fin, subtil

vyavahita : interrompu, séparé, invisible

viprakrishta : retiré, emmené, éloigné

jñāna : connaissance

Le Samyama sur l'écoute intérieure donne accès à la perception subtile. On transcende les possibilités des sens, on va au-delà du corps physique, matériel.

Les trois Sutras qui suivent donnent comme exemple de cette connaissance globale, immédiate, totale, la perception du cosmos.

111.27. Bhuvana-jñānam sūrya samyamāt.

« Samyama sur le soleil donne la connaissance de l'univers. »

bhuvana : être vivant, humain, humanité, univers

jñāna : connaissance

sūrya : soleil

II 1.28. Chandré târâ-vyûha-jnânânam.

« Samyama sur la lune permet de connaître l'ordre cosmique. »

chandra : la lune

tara : les étoiles

vyûha : fait de se déplacer séparément, distribution, forme, foule

jnâna : connaissance

111.29. Dhruvé tad-gati-jnânânam.

« Samyama sur l'étoile polaire permet de connaître le cours des planètes. »

dhruva : étoile polaire

tad : cela

gati : marche, allure

jnâna : connaissance

II 1.30. Nâbhi-chakré kâya-vyûha-jnânânam.

« Samyama sur le chakra du nombril donne la connaissance de la physiologie du corps. »

nâbhi : nombril

chakra : centre d'une roue, mouvement circulaire, centre d'énergie dans le corps subtil

kâya : corps

vyûha : distribution, forme

jnâna : connaissance

Nous sommes un microcosme, à l'image du macrocosme qu'est l'univers. Samyama nous en donne une connaissance intérieure parfaite, grâce à la connaissance des Chakras, centres importants sur le tracé de l'énergie qui circule en nous dans des canaux spécifiques appelés Nadis : Mûlâdhâra, dans la zone racine; Svâdhisthana, à la base de la colonne vertébrale; Manipûra, littéralement le joyau dans la cité ; Anâhata, qui préside à l'ouverture, à la purification du cœur ; Vishuddha, qui libère l'énergie de la parole ; Ajnâ qui donne une vision claire, et enfin Sahasrâra, le lotus aux mille pétales, dont l'ouverture permet l'état d'unité.

111.31. Kantha-kûpé kshut-pipâsà-nivrittih.

« Par le Samyama sur le fond de la gorge, on supprime la faim et la soif. »

kantha : cou, gorge, voix, son
 kûpa : puits, fontaine, grotte, fond
 kshudh : faim
 pipâsa : soif
 nivritti : retour, cessation, disparition

La fontaine de la gorge, dit Patanjali, de façon imagée, parlant de la faim et de la soif, au sens propre et au sens figuré.

Il évoque ici le travail de l'ascèse, inhérent à tout travail de Yoga, qui va dans le sens de la réduction des désirs et des besoins physiques. Vivre Brama-charya, la modération, sans qu'il en coûte, parce que associée à Samtocha, le contentement de ce que l'on a.

III.32. Kûrma-nâdyâm sthāīryam.

« Sur la Kûrma Nâdi, on obtient la stabilité. »

kûrma : tortue
 nâdi : conduit, canal, courant d'énergie, voie où circule
 le souffle vital : Prana
 sthāīrya : fermeté, solidité, stabilité

La difficulté ici est la traduction de Kûrma Nâdi, que certains situent au niveau des bronches, d'autres à l'endroit où se pose le menton sur la poitrine quand on fait Jalandhara Bandha. Cela n'est pas contradictoire si on considère qu'il s'agit d'un courant d'énergie dans lequel circule Prana, le souffle vital. Il a donc un trajet et non un point fixe.

III.33. Mûrdha-jyothishi siddha-darshanam.

« Sur Sahasrâra, on obtient la vision spirituelle des êtres réalisés. »

mûrdha : tête, crâne, sommet
 jyotis : lumière, clarté, lueur
 siddha : être réalisé, semi-divin doué des Siddhis
 darshana : vision, point de vue

III.34. Prâtibhâd va sarvam.

« Cette omniscience peut exister également grâce à une intuition naturelle. »

prâtibha : intuition

va : ou bien

sarvam : tout

Rappel des deux voies que Patanjali développe au livre I : la voie de la pratique et de l'effort dans laquelle, par l'exercice du Samyama sur les différents centres d'énergie, on atteint la connaissance ; et celle de la grâce où tout est donné à qui sait recevoir.

III.35. Hridayé chitta-samvit.

« Par Samyama sur le cœur, on a la connaissance parfaite du mental. »

hridaya : cœur, pensée, esprit

chitta : mental

samvit : connaissance totale

La voie du cœur est inséparable de la voie de la connaissance.

III.36. Sattva-pumshayor atyanta-samkīrnayoh pratyaya-avishésho bhogah para-arthat sva-artha-samyamât purusha-jnānam.

« L'expérience sensible, tournée vers l'extérieur, ne distingue pas l'objet et le sujet, et confond complètement le Purusha et le Sattva. Si on l'oriente vers l'intérieur, grâce au Samyama, on connaît le Soi. »

sattva : la plus haute des trois qualités que comporte la nature d'un être ; état de pureté, de lumière et d'équilibre énergétique

purusha : principe universel, atman

atyanta : constant, ininterrompu, entier

samkīrna : mélangé, confus, mixte

pratyaya : champ, objet d'expérience

avishésha : non-distinction, discrimination

bhoga : perception, jouissance, emploi

para : vers l'extérieur

artha : but, orientation

sva : soi-même

jnāna : connaissance

Le monde sensible se résume dans le couple Purusha/Prakriti, l'esprit et la matière.

Sattva est une qualité de la matière, Purusha est le souffle préexistant, l'énergie indifférenciée. Confondre les deux, c'est être dans l'Avidya, ignorance liée à la matérialité. Connaître Purusha, le Soi, l'Esprit, le Nous des Grecs, c'est transcender la condition humaine, s'ouvrir au divin, à l'absolu.

111.37. Tatah prâtibha-shrâvana-védana-âdarsha-âsvâda-vartâ jayanté.

« De là naissent les facultés subtiles au niveau de l'audition, de la perception, de la vision, du goût et de la sensation. »

tatah : de là, grâce à cela

prâtibha : intuition, connaissance

shravana : enseigné dans les Védas, qu'on peut ou doit entendre

védana : perception, sensation

âdarsha : fait de voir, miroir

âsvâda : goût

vartâ : odorat

jayanté : naissent

III.38. Té samâdhâv upasargâ vyutthiné sid-dhayah.

« Ces perceptions para-normales sont des obstacles dans la voie du Samâdhi quand leurs pouvoirs s'écartent du Centre. »

té : ceux-ci

upasargâ : malheur, mal

vyutthâna : fait de s'écarter

siddhayas : pouvoirs

On se trouve alors en effet sur la voie de la découverte des forces occultes dans la nature, voie qui s'écarte de la découverte spirituelle du Soi. On est sur le plan de la magie et non de la sagesse. Utiliser ces pouvoirs, c'est devenir important, renforcer son ego.

Cela va à rencontre de la libération.

III.39. Bandha-kârana-shaïtilyât prachâra-sam-védanâch cha chittasya parasharîra-âvé-shah.

« Quand on se libère des lois de causalité et qu'on a la connaissance des fonctionnements du mental, la " possession " d'autrui devient possible. »

bandha : lien, attache, chaîne, relation, fait de ne pas avoir atteint la libération

kârana : cause, motif, raison, cause première

shaïtilya : relâchement, diminution

prachâra : manifestation, apparition

samvédana : connaissance

cha : et

chitta : mental

para : extérieur

sharîra : corps

âvésha : fait d'entrer, de s'emparer, dévouement, possession maléfique

Mise en garde contre les pouvoirs occultes qui sont à l'inverse de la finalité du Yoga.

Plus « normal », mais tout aussi contraire à la voie du Samadhi, le pouvoir de mettre les gens sous influence quand on a soi-même la force psychique que donne une concentration parfaite.

Là est toute la différence entre un fondateur de secte qui utilise sa force mentale à son profit, et le véritable « Guru », ou simplement l'enseignant de Yoga, qui laisse une entière liberté à son élève et se contente de créer les conditions d'écoute dans lesquelles ce dernier va se découvrir et se connaître.

111.40. Udâna-jayâj jala-panka-kantaka-âdishv a-sanga ut-krantisn cha.

« Grâce à la maîtrise de l'Udâna, on peut s'élever au-dessus de l'eau, de la boue et des épines, et ne pas en être affecté. »

udâna : souffle (d'expiration qui monte vers le haut)

jayâ : victoire, conquête

jala : eau, liquide

panka : boue, fange, pâte, masse

kantaka âdi-cha : épine

a-sanga : non touché, non affecté

utkrânti : fait de se lever, lévitation

cha : et

Le Yoga distingue cinq souffles : Prâna, Apâna, Samâna, Udâna et Vyâna. La maîtrise de chacun d'eux donne des résultats particuliers. Udâna étant un expir dirigé vers le haut permettrait la lévitation attestée depuis toujours au nombre des pouvoirs.

Enfin, et surtout, par la pratique de la respiration, on peut s'élever au-dessus de ses problèmes, soucis, et difficultés, et retrouver la sérénité d'un mental apaisé.

111.41. Samana-j ayâj jvalanam.

« La maîtrise de Samâna provoque le rayonnement du corps. »

samâna : le souffle qui active la digestion

jayâ : conquête, victoire

jvalana : flamboiement, rayonnement

111.42. Shrota-âkâshayoh sambandha-samyamâd divyam shrotram.

« En établissant, grâce au Samyama, une relation entre l'espace et l'ouïe, celle-ci devient supranormale. »

shrotra : oreille, ouïe

âkâsha : ciel, espace, éther

sambandha : relation

divya : divin

Nous percevons au-delà du monde physique, sensible.
Accès au monde intérieur et à l'infini.

111.43. Kâya-âkâshayoh sambandha-samyamâ laghu-tûla-samâpattesh cha âkâsha-gamanam.

« Le Samyama sur la relation entre le corps et l'espace et un sentiment d'osmose avec la légèreté (celle du coton, par exemple) permettent de se déplacer dans l'espace. »

kâya : le corps

âkâsha : l'espace

sambandha : relation

laghu : léger, rapide, facile, libre

tûla : touffe d'herbe, de coton

samâpatti : relation totale, osmose

cha : et

gamana : fait de se déplacer

Une image, celle de la fleur de coton qui vole dans les champs. Pour les Indiens, elle doit être aussi évocatrice que, pour nous, les flocons de neige.

111.44. Bahir akalpitâ vrittir mahâ-vidéhâ tatah prakâsha-âvarana-kshayah.

« Quand on est libre de la sujétion du corps, on dissipe ce qui cache la lumière. »

bahih : extérieur
 akalpitâ : non fait, formé, conçu
 vritti : mouvement, agitation
 mahâ : grand
 vidéha : privé de corps
 tatah : de cela
 prakâsha : espace
 âvarana : qui couvre, cache
 kshaya : disparition, perte

111.45. Sth ûla-s varûpa-sûkshma-anvaya-arthavattva-samyamàd bhûta-jayah.

« On obtient la maîtrise des cinq éléments en faisant Samyama sur le but, la fonction et la relation entre leur apparence grossière, leur forme et leur essence subtile. »

sthûla : massif, épais, large, grand, rude, grossier
 svarûpa : forme
 sûkshma : menu, délié, mince, subtil
 anvaya : lien, relation
 arthavattva : but, fonction
 bhûta : les cinq éléments
 jaya : maîtrise

111.46. Tato (a)nima-âdi-prâdurbhâvah kâya-sampad tad-dharma-anabhighâtash cha.

« Grâce à cela, on acquiert la manifestation de pouvoirs tels que celui de réduire le corps à la dimension d'un atome, de le rendre parfait et incorruptible. »

tatah : en raison de cela
 animan : atome, Siddhi par lequel on se rend aussi petit qu'un atome
 âdi : et ainsi de suite
 prâdurbhâva : manifestation, apparition
 kâya : le corps
 sampad : réussite, succès, réalisation, perfection
 tad : ceci
 dharma : loi, fonction, attribut
 an-abhighâta : indestructibilité
 cha : et

Maîtrisant les sens, agissant sur les éléments constitutifs, on peut agir sur la forme matérialisée.

**111.47. Rûpa-lâvanya-bala-vajra-samhananat-vâni
kâya-sampat.**

« Un corps parfait a la beauté, le charme, la
vigueur et l'invulnérabilité du diamant. »

rûpa : forme, beauté

lâvanya : goût du sel, charme, beauté

bala : force, puissance, vigueur, énergie

vajra : foudre, arme magique, diamant

samhanana : dureté, fermeté

kâya : corps

sampad : réussite, perfection

111.48. Grahana-svarûpa-asmitâ-anvaya-arthavattva-samyamâd indriya-jayah.

« Grâce au Samyama sur leur pouvoir de
perception, leur substance propre, le sentiment
d'exister qu'ils procurent et la relation entre ces
caractéristiques et leur fonction, on obtient la
maîtrise des sens. »

grahana : perception svarûpa

: forme propre asmitâ : sens

de l'ego, du je anvaya : lien,

relation arthavattva : but,

relation indriya : organes des

sens jaya : maîtrise

Au Sutra 37, Patanjali nous parlait des facultés
sensorielles supranormales.

Avoir la maîtrise des sens, c'est ne pas jouer à
l'apprenti sorcier, savoir ce que l'on fait.

**111.49. Tato mano-javitvam vikarana-bhàvah
pradhâna-jayash cha.**

« Grâce à cela, on peut se déplacer comme la pensée, sans véhicule corporel, et on connaît alors la nature et le sens de l'univers. »

tatah : grâce à
 manas : l'intellect
 javitva : faculté de se déplacer
 vikarana : sans moyen, sans corps
 bhâva : existence, état, nature
 pradhâna : support et cause de l'univers
 jaya : maîtrise
 cha : et

**III.50. Sattva-purusha-anyatâ-khyâti-mâtrasya
sarvabhàva-adhishthâtritvam sarvajnâ-
tritvam cha.**

« Connaître seulement la différence entre la guna Sattva et le principe absolu suffit à donner le pouvoir sur toutes les manifestations et la connaissance de toute chose. »

sattva : guna de l'équilibre, de l'harmonie, de la lumière
 purusha : principe absolu
 annatâ : différence
 khyâti : idée, nom, célébrité
 mâtra : seulement
 sarvabhàva : tout ce qui existe
 adhishthâtritva : fait d'avoir la puissance, la suprématie
 sarvajnâtritva : fait d'avoir l'omniscience
 cha : et

L'état d'unité passe par la discrimination. Il est nécessaire de séparer ce qui est distinct pour trouver l'unité au-delà des contraires.

Patanjali nous a déjà parlé de la discrimination, mais il revient sur les sujets importants, de façon cyclique, typiquement indienne. Pensée en spirale (tout comme l'énergie elle-même) qui revient plusieurs fois au centre, pour élargir la vision sur un même thème, pour ajouter une nuance.

→ *Le détachement suprême conduit à la liberté.*

111.51. Tad-vaïragyâd api dosha-bīja-kshayé kaīvalyam.

« Se détacher de tous ces pouvoirs mène à la suprême Liberté, quand toute semence d'erreur a été détruite. »

tad : cela

vaïrāgya : détachement, total lâcher-prise

api : même

dosha : vice, faute, erreur, crime

bīja : graine, semence

kshaya : destruction, perte

kaīvalya : suprême liberté

III.52. Sthāny-upanīmantrané sanga-smaya-akaranam punar anishta-prasangāt.

« Il convient d'éviter l'orgueil et l'importance que l'on pourrait accorder à ce que nous donnent ainsi les dieux. »

sthāni : instances, autorités suprêmes, les dieux

upanīmantrana : invite, tentation

sanga : attachement

smaya : sourire, étonnement, orgueil, haute opinion que l'on a de soi-même

a-karana : refus

punah : encore, à nouveau

an-ishta : non désiré

prasanga : attachement

Ces pouvoirs sont l'occasion d'un nouvel attachement, qu'il faut savoir lâcher, pour vivre au niveau de l'être et non de l'avoir.

Lâcher ce qui attache, ce qui immobilise, ce qui empêche de glisser avec le mouvement même de la vie.

III.53. Kshana-tat-kramayoh samyamâd vivéka-jam jnânam.

« Par le Samyama sur le temps et la marche du temps, on a la connaissance née de la discrimination. »

kshana : moment, instant, temps

tat : cela

krama : marche, cours, succession

vivéka : discernement

ja : né de

jnâna : connaissance

III.54. Jâti-lakshana-désaïr anyatâ-anavacché-dât tulayos tatah pratipattih.

« Cette faculté de discrimination permet de connaître deux choses identiques qu'on ne peut pas distinguer par l'observation ordinaire portant sur le caractère distinctif et la localisation. »

jâti : naissance, espèce, caractère spécifique

lakshana : marque, signe, attribut

désa : lieu, endroit

anyatâ : autrement

an-avacchéda : non-distinction

tulya : égal, identique, similaire

tatah : grâce à cela

pratipatti : perception, observation

III.55. Târakam sarva-vishayam sarvathâ-vis-hayam a-kramam cha iti vivéka-jam jnânam.

« La connaissance née de la discrimination est intemporelle, totale, et induit la délivrance. »

târa : qui fait traverser, sauve, délivre

sarva-vishaya : toute chose

a-krama : intemporel

cha : et

iti : ainsi

vivéka : discrimination

ja : né de

jnâna : connaissance

II 1.56. Sattva-purushayoh shuddhi-sâmyé kaïvalyam.

« Quand la Guna Sattva est aussi pure que Purusha, le principe absolu, c'est la liberté suprême. »

sattva : guna de l'équilibre, de la lumière, de l'harmonie

purusha : le principe absolu

shuddi : pur

sâmya : égal

kaïvalya : délivrance, totale liberté, êtreté

Quand la matière est purifiée, elle ne fait plus obstacle à l'énergie, à la conscience, au Soi.

KAIVALYA PADA

Après avoir exposé, de façon détaillée, les pouvoirs qui sont la conséquence naturelle de la pratique de Yoga, mais non le but recherché, le livre III s'achevait sur la nécessité absolue de renoncer à ces pouvoirs.

Seul cet ultime renoncement permet de connaître Kaivalya, la délivrance des vicissitudes de la condition humaine, la suprême liberté.

De la dualité à l'unité : dans ce quatrième chapitre des Sutras, Patanjali, fidèle à sa pédagogie, reprend les thèmes déjà exposés pour les approfondir encore, les parfaire comme un diamantaire revient de façon de plus en plus précise sur la taille d'une pierre précieuse.

IV.I. Janma-oshadhi-mantra-tapah-samâdhi-jâh siddhayah.

« Les pouvoirs sont innés, ou engendrés par l'utilisation de plantes, de mantras, ou par la pratique du Yoga et du Samadhi. »

janman : naissance, origine, existence

oshadi : plante médicinale

mantra : formule magique

tapas : pratique assidue du Yoga

samadhi : état de fusion

ja : né de

siddhi : pouvoir

Les pouvoirs ne sont pas dus uniquement à la pratique du Yoga et ils n'en sont précisément pas le but.

On ne pratique pas pour obtenir la puissance, mais pour s'affranchir de l'insatisfaction de la condition humaine. Sutra de transition qui ouvre le dernier chapitre.

→La loi de cause à effet : le Karma ou la dualité.

IV.2. Jâty-antara-parinâmah-prakriti-âpûrât.

« La renaissance dans une forme d'existence différente est une modification due à l'exubérance des forces de la Nature. »

jâti : naissance, forme d'existence, famille, caste
 antara : intérieur, proche
 parinâma : modification, transformation
 prakriti : Nature, manifestation
 apura : abondance, excès

La force de vie de l'énergie entrée en manifestation, intégrée dans la matière, nous conduit à des réactions émotionnelles, à des actes non désintéressés, qui produisent des imprégnations polluantes, des graines, prêtes à germer dès que les conditions le permettent.

D'autres vies sont alors nécessaires pour se désencombrer.

IV.3. Nimittan a-prayojakam prakritinâm varana-bhédas tu tatah kshétrika-vat.

« Comme le paysan rompt la digue qui empêche l'eau de s'écouler sur ses terres, l'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation ».

nimitta : marque, signe, augure, but
 a-prayojaka : non produisant, causant, conduisant à
 prakriti : (au pluriel) éléments constitutifs de la nature
 varana : obstacle
 bhéda : fait de briser, de rompre
 tu : mais
 tatah : alors
 kshétrika : paysan
 vat : à la manière de

Le paysan qui rompt la digue de terre permet à l'eau de s'écouler à nouveau et de nourrir ses récoltes. Façon imagée de dire : créons les conditions, et la transformation intérieure se fera, tout naturellement.

Le volontarisme est inutile, le lâcher-prise essentiel. Mais on ne peut lâcher que ce que l'on a. De même que la digue a joué son rôle, de même, construire son ego est une étape nécessaire dans le processus de transformation.

Vient ensuite le moment de l'éliminer. En calmant l'agitation du mental, en éliminant les imprégnations énergétiques qui nous encombrant, on permet à l'énergie de vie de circuler en nous, librement, comme l'eau de la rivière.

IV.4. Nirmâna-chittâny asmitâ-mâtrât.

« Les différents états de conscience ne sont rien d'autre que création de l'ego. »

nirmâna : mesurage, création, formation

chittâni : (pi. de *chitta*) : états de conscience, variations du mental

asmitâ : sens du je, ego

mâtra : rien que, seulement

La conscience profonde ou Drashtar, est immuable. Nos changements intérieurs sont liés à l'émotionnel, à l'imaginaire, aux mémoires du passé, à tout ce qui concerne l'ego.

IV.5. Prayritti-bhédé prayojakam chittam ékam an-ékéshâm.

« Dans ces modifications de l'activité mentale, un seul état de conscience en entraîne d'innombrables. »

pravritti : mouvement, activité

bhêda : rupture, modification

prayojaka : cause, motif, occasion

chitta : mental

éka : seul

an-éka : innombrable

Réactions en chaîne, à partir d'une émotion, d'une idée, d'une croyance.

Nous sommes soumis à l'interaction des Gunas, qui provoque nos réactions multiples, nos changements d'humeur incessants.

IV.6. Tatra dhyâna-jam an-âshayam.

« L'état de conscience qui naît de la méditation est libre de constructions mentales. »

tatra : là

dhyâna : état de méditation

ja : né de

an- : négation

âshaya : sans base, sans intention

Il ne repose pas sur l'ego, avec ses strates de schémas, d'habitudes, de peurs, de défenses et de désirs.

Il ne conditionne pas le futur en semant des graines susceptibles de donner des fruits quand les circonstances le permettent.

« Seule la douleur à venir peut être évitée », et seul l'état de méditation permet l'acte juste, adéquat, qui ne sème pas la souffrance.

IV.7. Karma ashukla-akrishnam yoginas tri-vidham itarésham.

« Le Karma du Yogi n'est ni blanc ni noir, celui des autres est mélangé. »

karma : sujétion aux actes et à leurs conséquences

an- : ni... ni

ashukla : brillant, pur, immaculé, blanc

krishna : noir

trividha : triple, mélangé

itara : autre

L'acte juste reste neutre. Il ne charge pas le Karma, ni favorablement ni défavorablement.

IV.8. Tatah tad-vipâka-anugunânâm éva abhivyaktir vâsanânâm.

« Car nous sommes influencés par nos souvenirs subconscients liés à des imprégnations antérieures. »

tatah : alors

tad : ceci

vipâka : maturation, résultat

anuguna : qui a les qualités correspondantes, conforme à, lié à

éva : seulement

abhivyakti : apparition, manifestation

vâsanâ : trace parfumée, imprégnation mentale, souvenir subconscient dû à des impressions antérieures

Nous sommes en partie déterminés par notre passé et nous préparons le futur.

Le libre arbitre serait-il donc de devenir conscients de nos conditionnements, afin de nous en affranchir?

IV.9. Jāti-dēsha-kāla-vyavahitinām apy ānantaryam smṛiti-samskārayor ēka-rūpa-tvāt.

« Les impressions latentes et la mémoire ont un fonctionnement similaire, même si elles s'expriment différemment selon le lieu et le moment. »

jāti : naissance

dēsha : lieu

kāla : moment, temps, époque

vyavahita : séparé, divisé

api : même

ānantarya : proximité, conformité

smṛiti : mémoire

samskāra : impression latente

ēka : un

rūpa : forme

-tvāt : en raison de

Fonctionnement basé sur les automatismes. Ils s'opposent à la spontanéité de la vie qui demande des réponses neuves, adaptées à la situation du moment, et non des schémas figés.

IV. 10. Tâsâm anâditvam cha âshisho nitya-tvât.

« Il n'y a pas de commencement à leur existence car leur besoin de se manifester est là, depuis toujours. »

ta : elle, celle-ci

anâditva : sans commencement

cha : et

âshis : désir, besoin de se manifester

nitya : éternité, pérennité

-tvât : en raison de

La roue du Karma est sans fin, alimentée par nos désirs et nos besoins, sans cesse renaissants.

IV. 11. Hétu-phala-âshraya-âlambanaïh samgrihîta-tvâd éshâm abhâvé tad-abhâvad.

« Parce qu'elles sont liées à la cause et à l'effet du terrain qui les nourrit, quand ces derniers disparaissent, ces latences disparaissent également. »

hétu : cause, motif

phala : fruit, effet, résultat

âshraya : point d'appui, support

âlambana : base, terrain

samgrihîta : fait d'être lié ensemble

ésha : celui-ci

tad : cela

a-bhâva : disparition

Elles sont liées à cet instinct de vie que porte en elle la manifestation, ou Prakriti, mêlées indissociablement à la méconnaissance de la réalité qui fausse nos actions et perpétue le Karma.

Si le mental se calme, si son agitation ne voile plus ce qui, en nous, peut accéder à la vision de la réalité, alors ces latences, qui prennent racine dans nos désirs et dans notre aveuglement, disparaissent.

IV. 12. Atīta-anāgatam svarūpato (a)sty adhva-bhédād dharmânām.

« Le temps existe en raison de sa nature propre, en relation avec la différence des chemins et de leurs caractéristiques. »

atīta : passé, écoulé, mort

anāgata : non encore arrivé, futur

svarūpa : sa nature propre

asti : est, existe

adhva : chemin, trajet, distance

bheda : rupture, division, différence

dharma : ordre, droit, loi, trait caractéristique

La loi du Karma est liée au temps réel, passé et futur. Et le Dharma, qui est l'ordre cosmique, est aussi l'ordre de tout destin personnel. Chacun se doit de trouver et d'accomplir son Svadharma.

La *Bhagavad -Gītā* dit : « Mieux vaut pour chacun sa propre loi d'action [Svadharma], même imparfaite, que la loi d'autrui, même bien appliquée. Mieux vaut périr dans sa propre loi ! Il est périlleux de suivre la loi d'autrui. »

IV. 13. Té vyakta-sūkshmâ guna-âtmânah.

« Ces phénomènes, manifestés ou subtils, sont de la nature des Gunas. »

té : ils

vyakta : manifeste, évident

sūkshma : subtil

guna : qualité essentielle

âtman : être

Donc de la manifestation, de la Prakriti.

→ *Transition : ce qui vient d'être dit concerne la manifestation.*

IV. 14. Parinâma-ékatvâd vastu-tattvam.

« Toute chose porte en soi le principe unique, en raison de l'unicité du changement. »

parinâma : changement, modification

ékatva : unicité, union, identité

vastu : ce qui existe, chose réelle

tattva : principe d'une chose, réalité ultime, être suprême

Selon le principe de l'interaction des trois Gunas, à tout instant.

→ *De la dualité à l'unité.*

IV. 15. Vastu-sâmyé chitta-bhédât tayor vibhak-tah pantâh.

« Deux choses étant semblables, c'est à cause des différents états de conscience qu'on les perçoit différemment. »

vastu : objet, chose

sâmya : égalité, identité

chitta : mental

bhêda : différence

tayos : vient de

sa : les deux

vibaktha : séparé, distinct

pantha : chemin, sentier

La réalité est une, mais nous la vivons dans la dualité.

**IV. 16. Na cha éka-chitta-tantram vastu tad
apramânakam tadâ kim syât.**

« Un objet n'est pas l'œuvre du seul mental. Si c'était le cas, que deviendrait-il quand il n'est pas perçu ? »

na : ne

cha : et

éka : un

chitta : mental

tantra : continuité, succession, théorie, ouvrage

vastu : chose, objet

tad : cela

a-pramâna : non perçu, non reconnu

tadâ : alors, dans ce cas

kim : quoi ?

syât : serait

Traces des polémiques en vigueur à l'époque où écrit Patanjali sur la réalité objective du monde concret. Selon le Samkya, le monde est réel (et non pas illusoire comme il l'est pour le Védanta).

**IV. 17. Tad-uparâga-apékshitvâch chittasya
vastu jnâta-ajnâtam.**

« Un objet est perçu ou non, selon que sa coloration répond à l'intérêt que manifeste le mental. »

tad : celui-ci

uparâga : coloration, couleur

apéksha : égard, considération, désir

chitta : mental

vastu : chose, objet

jnâta : connu

a-jnâta : non connu

Notre vision des choses est fragmentaire et sélective car elle répond à nos centres d'intérêt, d'où notre vision subjective du monde.

A l'inverse, être en relation avec la conscience profonde, « c'est être conscient de tout à chaque instant », définition que donnait Krishnamurti de la méditation.

IV. 18. Sadâ jnâtash chitta-vrittayas tat-prabhoh purushsya aparinâmitvât.

« L'agitation du mental est toujours perçue par la conscience profonde, toute-puissante, en raison de son immuabilité. »

sadâ : toujours, constamment
jnâta : connu
chitta-vrittis : perturbations du mental
tat : cela
prabhû : seigneur, maître, puissant
purusha : conscience
a-parinâma : non-changement

IV. 19. Na tat sva-âbhâsam drishya-tvât.

« Le mental n'a pas d'éclat en soi puisqu'il est objet de perception. »

na : ne
tad : celui-ci
sva : soi
âbhâsa : éclat, apparence
drishya : perceptible, qui peut être vu
tvât : cela

Le mental ne peut pas se connaître lui-même. Il est instrument et objet de connaissance, mais ce n'est pas le sujet agissant.

La connaissance mentale est limitée, elle ne peut accéder à la réalité.

IV.20. Eka-samayé cha ubhaya-anavadhâranam.

« Et il n'y a pas connaissance des deux à la fois [de l'objet et de soi-même en tant qu'instrument de connaissance]. Le mental, n'étant pas conscience, ne peut se connaître alors qu'il est tourné vers la perception extérieure. »

éka : un
samaya : rencontre, fréquentation
éka-samayé : au même moment
cha : et
ubhaya : les deux à la fois
an-avadhârana : non-connaissance, non-conscience

IV.21. Chitta-antara-drishyé buddhi-buddher ati-prasangah smriti-samkarash cha.

« Si le mental pouvait être connu par une autre intelligence plus subtile, cela créerait un excès de consciences mentales et une confusion de leurs mémoires. »

chitta : mental

antara : intérieur, différent de

drishya : qui peut être perçu, connu

buddhi : esprit, intelligence, discernement, impression juste

ati-prasanga : parole excessive, prolixité

smriti : mémoire

samkara : confusion

cha : et

La Buddhi, intelligence subtile, affinée, fait encore partie de la matière.

Seule la conscience profonde est sujet de connaissance, seul témoin silencieux de la réalité.

IV.22. Chiter a-pratisamkramâyās tad-âkâra-âpattau svabuddhi-samvédanam.

« Le mental a une connaissance parfaite de sa propre intelligence quand il ne passe pas d'un objet à un autre et qu'il rejoint la forme de la conscience profonde. »

chiti : mental

pratisamkrama : revenu, interrompu dans son cours

tad : cela

âkâra : forme, figure, aspect

âpatti : occurrence

svabuddhi : sa propre intelligence

samvédana : connaissance parfaite

Quand le mental est apaisé, il devient transparent et l'étreté se révèle.

IV.23. Drashti-drishya-uparaktam chitta-sar-vârtham.

« Le mental coloré par le Soi devient conscience totale. »

drashtar : le Soi, celui qui voit, le témoin

drishya : ce qui peut être vu, le spectacle

uparakta : coloré, influencé par

chitta : mental

sarvartha : tout objet, universel

On retrouve l'image du diamant, développée dans le premier livre.

IV.24. Tad a-samkhyéya-vâsanâbhish chitram api parârtham samhatya-kâritvât.

« Le mental, bien qu'il soit coloré par d'innombrables imprégnations, dépend du Soi, auquel il est associé dans son activité. »

tad : cela

a-samkhyéya : innombrable

vâsanâ : imprégnation d'un parfum, imprégnation mentale, souvenir subconscient

chitra : multicolore, bariolé

api : bien que

parârtha : qui dépend de quelque chose d'autre

samhatya : ayant réuni, combiné

kâri : activité

IV.25. Vishésa-darshina âtmabhâva-bhâvanâ-vinivrittih.

« Pour celui qui est capable de discrimination, cessent les doutes et les interrogations sur l'existence et la nature du Soi. »

vishésa : discrimination, différence

darshin : qui voit, observe, comprend

âtmabhâva : nature de l'Atman

bhâvana : existence

vinivritti : cessation de, oisiveté

IV.26. Tadâ hi vivéka-nimnam kaïvalya-prâgbharam chittam.

« Alors, en vérité, le mental orienté vers la discrimination est porté vers le détachement de tous les liens. »

tadâ : alors

hi : en vérité

vivéka : discernement, discrimination

nimna : profond, bas, incliné

kaïvalya : béatitude, libération, non-dualité

prâgbhâra : porté en avant

chitta : mental

IV.27. Tach-chidréshu pratyaya-antarâni samskârêbhyah.

« En raison des impressions latentes, des pensées parasites ont accès à la conscience. »

tad : celle-ci (la conscience mentale)

chidra : fente, ouverture, accès, point faible, défaut

pratyaya : croyance, opinion, idée

antara : intérieur

samskâra : latence

Elles peuvent nuire au discernement.

IV.28. Hânam éshâm kléssha-vad uktam.

« Celles-ci disparaissent de la même façon que les causes de la souffrance. »

hâna : ruine, destruction

eshâm : de celles-ci

kléssha : cause de souffrance

-vat ; comme, pareil

ukta : dit, parlé

IV.29. Pra samkhyâné (a)py a-kusīdasya sarvathâ vivēka-khyâter dharma-méghah samâ-dhih.

« Le Samādhi Dharma-Mégha est possible si on est désintéressé dans la pratique du discernement sous tous ses aspects, même dans la méditation à son plus haut niveau. »

pra samkhyā : la plus haute méditation

api : même

kusīda : prêt à intérêt, usure

sarvathâ : sous tous ses aspects

vivēka : discernement

khyâti : opinion, idée

Ne rien garder pour soi, même pas la méditation et le bonheur qui en découle.

N'est-ce pas le vrai sens du mot renoncement, dans le contexte judéo-chrétien?

IV.30. Tatah kléssha-karma-nivrittih.

« Grâce à cette forme de Samādhi, cessent les causes de souffrance, et le Karma. »

tatah : alors

kléssha : cause de souffrance

nivritti : cessation

IV.31. Tadâ sarva-àvarana-mala-apétasya jnâna-sya ânantyâj jnéyam alpam.

« Alors, en regard de l'immensité de la connaissance libre de toute obscurité et de toute impureté, le domaine du savoir est insignifiant. »

tadâ : alors

sarva : tout

àvarana : ce qui couvre, cache, obscurcit

mala : saleté, souillure, impureté

apéta : parti, libre de

jnâna : connaissance

ânantya : immortalité, éternité

jnëya : qu'il faut savoir connaître

alpa : petit, insignifiant

IV.32. Tatah krita-arthânâm parinâma-krama-samâptir gunânâm.

« Et le processus de transformation des Gunas arrive à son terme, leur raison d'être ayant été réalisée. »

tatah : alors

krita : fait

artha : but, raison d'être

parinâma : changement, transformation

krama : par paliers

samâpti : fin, achèvement

IV.33. Kshana-pratiyogî parinâma-aparanta-nir-grâhyah kraman.

« Ce processus de changement, qui se fait d'instant en instant, devient perceptible quand il s'achève. »

kshana : moment, instant

pratiyogî : adversaire, rival, contraire

parinâma : changement

aparanta : limite, extrémité

nirgrâhya : perceptible

krama : démarche, chemin, processus

Le travail d'érosion sur une corde est lent, et la rupture est le fait de l'instant.

La maturation d'un fruit est longue. Quand il est mûr, il se détache en un instant.

IV.34. Purusha-artha-shûnyânâm gunânâm pratisavah kaivalyam svarûpa-pratishthâ va chiti-shaktir iti.

« La ré-absorption des Gunas, privées de leur raison d'être, par rapport au Purusha, marque l'état d'isolement de la conscience dans sa forme originelle. »

purusha : le Purusha, la conscience

artha : but, raison d'être

shûnya : vide, privé de

pratisava : ré-immersion, ré-absorption

kaivalya : libération totale, état d'unité, isolement, détachement de tous liens

svarûpa : dans sa propre forme

pratishtha : établi, installé

va : ou

chiti-shakti : conscience-énergie

iti : ainsi, point final

Iti : c'est ainsi ; tout a été dit.

TRADUCTION

SAMADHI PADA

1. Maintenant, le Yoga va vous être enseigné, dans la continuité d'une transmission sans interruption.
2. Le Yoga est l'arrêt des perturbations du mental.
3. Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.
4. Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec cette agitation du mental.
5. Les modifications du mental sont au nombre de cinq, douloureuses ou non.
6. Ce sont le raisonnement juste, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la mémoire.
7. Les raisonnements justes s'appuient sur la perception claire, la déduction, la référence aux textes sacrés.
8. L'erreur est une connaissance fausse parce qu'elle n'est pas en relation avec la conscience profonde.
9. L'imagination est vide de substance, car elle s'appuie sur la connaissance verbale.
10. Le sommeil est une agitation du mental, fondée sur un contenu fictif.
11. La mémoire consiste à ne pas dépouiller l'objet dont on a fait l'expérience de ce caractère d'expérience.

12. L'arrêt des perturbations du mental s'obtient par une pratique intense, dans un esprit de lâcher-prise.
13. En l'occurrence, cette pratique intense est un effort énergétique pour se centrer.
14. Mais elle n'est une base solide que si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue, et pendant longtemps.
15. Le lâcher-prise est induit par un état de conscience totale, qui libère du désir face au monde qui nous entoure.
16. Le plus haut degré du lâcher-prise consiste à se détacher des Gunas, grâce à la conscience du Soi.
17. Le Samâdhi Samprajnâta, où la conscience est encore tournée vers l'extérieur, fait appel à la réflexion et au raisonnement. Il s'accompagne d'un sentiment de joie et de la sensation d'exister.
18. Quand cesse toute activité mentale, grâce à une pratique intense, s'établit le Samâdhi Asamprajnâta, sans support. Cependant, demeurent les mémoires accumulées par le Karma.
19. De naissance, certains êtres connaissent le Samâdhi; ils sont libres des contraintes du corps physique, tout en étant incarnés.
20. Les autres le connaissent grâce à la foi, l'énergie, l'étude et la connaissance intuitive.
21. Il est accessible à ceux qui le désirent ardemment.
22. Même dans ce cas, il y a une différence, selon que la pratique est faible, moyenne, ou intense.
23. Le Samâdhi peut s'établir aussi grâce à l'abandon au Seigneur.
24. Ishvara est un être particulier, qui n'est pas affecté par la souffrance, l'action et ses conséquences.

25. En lui est le germe d'une conscience sans limites.
26. Echappant à la limite du temps, il est le maître spirituel, même des anciens.
27. On le désigne par le Om.
28. La répétition de ce Mantra permet d'entrer dans sa signification,
29. Grâce à cela, la conscience périphérique s'intériorise, et les obstacles disparaissent.
30. La maladie, l'abattement, le doute, le déséquilibre mental, la paresse, l'intempérance, l'erreur de jugement, le fait de ne pas réaliser ce qu'on a projeté, ou de changer trop souvent de projet, tels sont les obstacles qui dispersent la conscience.
31. La souffrance, l'anxiété, la nervosité, une respiration accélérée accompagnent cette dispersion du mental.
32. Pour éliminer cela, il faut centrer sa pratique sur un seul principe à la fois.
33. L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient le mental; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous convient, comme vis-à-vis de ce qui ne nous convient pas.
34. L'expir et la suspension de la respiration produisent les mêmes effets.
35. La stabilité du mental peut venir aussi de sa relation avec le monde sensible.
36. Ou bien de l'expérience d'un état lumineux et serein.
37. On peut également le stabiliser en le dirigeant sur un être qui connaît l'état sans désir.
38. Ou en restant vigilant au cœur même du sommeil et des rêves.

39. Ou encore, en se concentrant sur un objet qui favorise l'état de méditation.
40. La force de celui qui a expérimenté cela va de l'infiniment petit à l'infiniment grand.
41. Les fluctuations du mental étant apaisées, comme un cristal reflète le support sur lequel il est posé, le mental est en état de réceptivité parfaite, vis-à-vis du connaissant, du connu, et du moyen de connaissance. Cet état de réceptivité est Samâpatti.
42. Samâpatti Vitarka (ou réceptivité parfaite avec raisonnement) n'est pas encore dégagé des constructions mentales, liées à l'usage des mots, à leur signification et à la connaissance qui en découle.
43. Quand la mémoire est purifiée, comme vide de sa substance, le Samâpatti Nir-vitarka, sans raisonnement, nous met en relation avec l'objet lui-même, libre des connotations mentales.
44. Cet état de fusion permet alors à la conscience d'appréhender la réalité subtile des choses, avec ou sans activité mentale.
45. En atteignant la nature subtile des choses, le Samâdhi participe de l'indifférencié.
46. Mais ces Samâdhi eux-mêmes comportent des graines.
47. L'expérience du Samâdhi sans activité conduit à un état intérieur de paix et de clarté.
48. Là est la connaissance de la réalité.
49. La connaissance qui découle de l'enseignement des textes sacrés et qui participe de la déduction logique est différente de celle du Samâdhi, parce que son champ d'expérimentation est différent.

50. L'imprégnation qui résulte de ce Samâdhi s'oppose à la formation d'autres types d'imprégnations.
51. Quand toutes les mémoires énergétiques sont supprimées, on atteint le Samâdhi Nirbija (sans graine).

SADHANA PADA

1. Le Kriya-Yoga (ou pratique du Yoga) se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon à la volonté divine.
2. Le Kriya-Yoga est pratiqué en vue d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le Samâdhi.
3. Les causes de souffrance sont l'aveuglement, le sentiment de l'ego, le désir de prendre, le refus d'accepter, l'attachement à la vie.
4. L'Avidya (ou ignorance de la réalité) est à l'origine des autres causes de souffrance, qu'elles soient développées, ou en sommeil.
5. L'ignorance de la réalité, c'est prendre l'impermanent, l'impur, le malheur, ce qui n'est pas le Soi, pour le permanent, le pur, le bonheur, le Soi.
6. Le sentiment de l'ego vient de ce que l'on identifie le pouvoir de voir et ce qui est vu.
7. Le désir de prendre est lié à la mémoire du plaisir.
8. Le refus, à la peur de souffrir.
9. L'attachement, à la vie est lié au sentiment que l'on a de son importance, qui est enraciné en soi, même chez l'érudit.
10. Quand ces causes de souffrance sont légères, on peut les éliminer en les prenant à contre-courant.
11. Les perturbations mentales qu'elles entraînent peuvent être éliminées par la méditation.
12. La loi du Karma, que l'on expérimente au cours de naissances successives, trouve ses racines dans nos afflictions.
13. Tant que la racine est là, le développement des causes de souffrance se fait au cours de naissances, de vies et d'expériences différentes.
14. En raison de leur caractère juste ou non, ces expériences produisent la joie ou la peine.
15. Pour le sage, tout est douleur, parce que nous sommes soumis aux conflits nés de l'activité des Gunas, et à la douleur inhérente au changement, à l'effort, aux forces de l'habitude.
16. La douleur à venir peut et doit être évitée.
17. L'identification entre celui qui voit et ce qui est vu est la cause de cette douleur que l'on peut éviter.
18. Ce qui est vu se manifeste par l'immobilité, l'activité ou la clarté. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent et le révèlent. La raison de cette manifestation est d'en jouir ou de s'en libérer.
19. L'activité des Gunas se manifeste à des niveaux différents, sur des éléments grossiers ou subtils, manifestés ou non.
20. Le Drashtar (celui qui voit) est seulement faculté de voir. Bien que pur, il est témoin de ce qu'il regarde (et donc altéré par le spectacle du monde manifesté).
21. La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu.

22. Pour l'éveillé, cela devient inutile, mais continue d'exister pour ceux qui sont dans l'ignorance.
23. Le Samyoga permet de comprendre la nature propre de ces deux facultés, celle de voir et celle d'être vu.
24. La non-connaissance du réel est cause de cette confusion entre les deux.
25. Quand elle disparaît, disparaît aussi l'identification du spectateur et du spectacle. Alors le spectacle n'a plus de raison d'être; c'est la libération du spectateur.
26. Le discernement, pratiqué de façon ininterrompue, est le moyen de mettre fin à la non-connaissance du réel.
27. La connaissance de celui qui pratique le discernement devient graduellement sans limites.
28. Quand les impuretés du mental sont détruites par la pratique du Yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit ce discernement (ou discrimination).
29. L'Ashtanga Yoga, ou les huit membres du Yoga :
 - Yamas : les règles de vie dans la relation aux autres ;
 - Niyamas : les règles de vie dans la relation avec soi-même ;
 - Asana : la posture ;
 - Prânâyama : la respiration ;
 - Pratyâra : l'écoute sensorielle intérieure ;
 - Dhâranâ : le pouvoir de concentration ;
 - Dhyâna : la méditation ;
 - Samâdhi : l'état d'unité.
30. Les Yamas sont la non-violence, la vérité, le désintéressement, la modération, le non-désir de possessions inutiles.

31. Ils constituent une règle universelle, car ils ne dépendent ni du lieu, ni de l'époque, ni des circonstances.
32. Etre clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, tels sont les Niyamas.
33. Quand les pensées perturbent ces attitudes, il faut laisser se manifester le contraire.
34. Ces pensées, comme la violence, qu'on la pratique, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur.
35. Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît.
36. Quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés.
37. Lorsque le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent.
38. Etre établi dans la modération donne une bonne énergie de vie.
39. Celui qui ne se préoccupe jamais de l'acquisition de biens inutiles connaît la signification de la vie.
40. Lorsqu'on est dans un état de pureté, on est détaché de son corps et de celui des autres.
41. Le fait d'être pur engendre la bonne humeur, la concentration d'esprit, la maîtrise des sens et la faculté d'être en relation avec la conscience profonde.
42. Se contenter de ce que l'on a constitue le plus haut degré de bonheur.
43. Grâce à une pratique soutenue, qui entraîne la

destruction de l'impureté, on améliore considérablement le fonctionnement du corps et des sens.

44. L'état d'intériorisation permet l'union totale avec la divinité d'élection.
45. Par l'abandon à Dieu, on parvient à l'état de pure conscience.
46. La posture, c'est être fermement établi dans un espace heureux.
47. Grâce à la méditation sur l'infini et au renoncement à l'effort volontariste.
48. A partir de là, on n'est plus assailli par les dilemmes et les conflits.
49. La cessation de la perturbation de la respiration caractérise le Prânâyâma, et intervient quand on a maîtrisé Asana.
50. Les mouvements de la respiration sont l'expir, l'inspir et la suspension. En tenant compte de l'endroit où se place la respiration, de son amplitude et de son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil.
51. Une quatrième modalité de la respiration dépasse le plan de conscience où l'on distingue inspir et expir.
52. Alors ce qui cache la lumière se dissipe.
53. Et l'esprit devient capable des diverses formes de concentration.
54. Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi.
55. Alors les sens sont parfaitement maîtrisés.

VIBHUTI PADA

1. Dhâranâ, la concentration, consiste à porter son attention vers un espace déterminé.
2. Dhyâna, la méditation, est le fait de maintenir une attention exclusive sur un seul point.
3. Quand la conscience est en relation avec Cela même qui n'a pas de forme, c'est le Samâdhi.
4. L'accomplissement des trois est Samyama.
5. La pratique du Samyama donne la lumière de la connaissance.
6. Son application se fait par étapes, d'un territoire conquis à un autre.
7. Ces trois aspects du Yoga sont plus intérieurs que les précédents.
8. Mais encore plus extérieurs que le Samadhi Nirbija (sans graines).
9. Nirodha Parinâma, ou étape de la suspension, se produit ou non, selon qu'apparaissent ou s'apaisent les conditionnements que nous lègue notre passé.
10. En fonction de son imprégnation, le flot du mental s'apaise.

11. A ce stade de l'évolution de la conscience, ce ne sont encore que des moments d'attention exclusive.
12. Dans la phase d'évolution que l'on appelle Ekâgrata Parinâma, il y a encore alternance égale d'activité et d'apaisement de la conscience, face à l'objet d'expérience.
13. Cela explique les modifications intrinsèques, qu'elles soient essentielles ou périphériques, modifications qui se manifestent dans les éléments constitutifs et les organes des sens.
14. Toute manifestation participe de l'êtré, que celle-ci se révèle ou non.
15. La diversité des lois naturelles est la cause de la diversité dans le changement.
16. Grâce au Samyama, on a la connaissance du passé et du futur.
17. Il y a confusion entre le mot, la chose et l'idée qu'on s'en fait, car on les prend l'un pour l'autre. Grâce au Samyama, on comprend le langage de tous les êtres vivants.
18. Par la vision claire des imprégnations latentes en nous, on a la connaissance des vies antérieures.
19. On connaît les pensées des autres.
20. Mais on ne connaît pas le Centre : l'essence de l'être ne peut être objet d'investigation.
21. Par le Samyama sur l'apparence formelle du corps, on le rend invisible en supprimant la faculté d'être vu, grâce à la dissociation de la lumière qu'il réfléchit et de l'œil qui le regarde.
22. Ce qui précède explique la suppression du son, ainsi que des autres manifestations corporelles.

23. Le Karma peut être proche de son terme ou non. On connaît le moment de la mort grâce au Samyama exercé sur cela, ou grâce à l'étude des signes et des présages.
24. Samyama sur la bienveillance développe les pouvoirs correspondants.
25. On acquiert aussi la force de l'éléphant.
26. En dirigeant le regard intérieur vers le Centre, on connaît le subtil, l'invisible, l'inaccessible.
27. Le Samyama sur le soleil donne la connaissance de l'univers.
28. Sur la lune, il permet de connaître l'ordre cosmique.
29. Sur l'étoile Polaire, le cours des planètes.
30. Sur le Chakra du nombril, la physiologie du corps.
31. Sur celui de la gorge, on supprime la faim et la soif.
32. Sur la Kûrma Nâdi, on obtient la stabilité.
33. Sur Sahasrâra Chakra, la vision spirituelle des êtres réalisés.
34. Cette connaissance de toutes choses peut être aussi connaissance intuitive naturelle.
35. Par Samyama sur le cœur, on a la connaissance parfaite du mental.
36. Les sens, tournés vers l'extérieur, ne distinguent pas l'objet et le sujet, et on confond complètement le Purusha et le Sattva. Grâce au Samyama sur le Centre, on connaît le Purusha.
37. De là, naissent des facultés subtiles au niveau de l'audition, de la perception, de la vision, du goût et de la sensation.
38. Ces perceptions paranormales sont un obstacle sur la voie du Samâdhi quand leur pouvoir s'écarte du Soi-

39. Quand on relâche l'attachement aux lois de causalité et qu'on a la connaissance des fonctionnements du mental, la « possession » d'autrui devient possible.
40. Grâce à la maîtrise de l'Udàna, on peut s'élever au-dessus de l'eau, de la boue et des épines, et ne pas en être affecté.
41. Grâce à la maîtrise de Samâna, on obtient le rayonnement du corps.
42. En établissant, grâce au Samyama, une relation entre le ciel et l'ouïe, celle-ci devient supranormale.
43. En établissant une relation entre le corps et l'espace et une osmose avec le léger, on peut se déplacer dans l'espace.
44. Quand on est au-delà des activités corporelles, on dissipe ce qui cache la lumière.
45. On obtient la maîtrise des cinq éléments en faisant Samyama sur le but, la fonction et la relation entre leur apparence grossière, leur forme et leur essence subtile.
46. Grâce à cela, on acquiert la manifestation de pouvoirs tels que celui de réduire le corps à la dimension d'un atome, de le rendre parfait et incorruptible.
47. Un corps parfait a la beauté, le charme, la vigueur et l'invulnérabilité du diamant.
48. Grâce au Samyama sur leur pouvoir de perception, leur substance propre, le sentiment d'exister qu'ils procurent et la relation entre ces caractéristiques et leur fonction, on obtient la maîtrise des sens.
49. Alors on peut se déplacer comme la pensée, sans véhicule corporel, et on connaît le sens de l'univers.
50. Connaître seulement la différence entre la Guna Sattva et le principe absolu suffit à donner le

- sur toutes les manifestations et la connaissance de toute chose.
51. C'est le détachement par rapport à tout cela, quand toute semence d'erreur a été détruite, qui mène à l'état d'unité.
52. Car ces pouvoirs sont l'occasion d'un nouvel attachement indésirable.
53. Par le Samyama sur le temps et la marche du temps, on a la connaissance née de la discrimination.
54. Cette faculté de discrimination permet de connaître deux choses identiques qu'on ne peut pas distinguer par l'observation ordinaire portant sur le caractère distinctif et la localisation.
55. La connaissance née de la discrimination est intemporelle, totale, et induit la délivrance.
56. Quand la Guna Sattva est aussi pure que le principe absolu, c'est l'état d'unité.

KAIVALYA PADA

1. Les pouvoirs sont innés ou engendrés par l'utilisation de plantes, de mantras, par la pratique du Yoga et le Samâdhi.
2. La renaissance dans une forme d'existence différente est une modification due à l'exburéance de la manifestation.
3. Comme le paysan rompt la digue qui empêche l'eau de s'écouler sur ses terres, l'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation.
4. Les différents états de conscience ne sont que la création de l'ego.
5. Dans la diversité des états de conscience, un seul en entraîne d'innombrables.
6. Celui qui naît de la méditation est libre des constructions mentales.
7. Le Karma du Yogi n'est ni blanc ni noir, celui des autres est mélangé.
8. Car nous sommes influencés par nos souvenirs subconscients liés à des impressions antérieures.
9. Les impressions latentes et la mémoire ont un

fonctionnement similaire, même s'il s'exprime différemment selon le lieu et le moment.

10. Il n'y a pas de commencement à leur existence car leur besoin de se manifester est là, depuis toujours.
11. Parce qu'elles sont liées à la cause et à l'effet du terrain qui les nourrit, quand ces derniers disparaissent, ces latences disparaissent également.
12. Le temps existe dans sa nature propre en raison de la différence des chemins et de leurs caractéristiques.
13. Ces phénomènes, manifestés ou subtils, sont de la nature des Gunas.
14. Mais même ce qui est changeant porte en soi le principe unique.
15. Deux choses étant semblables, c'est à cause des différents états de conscience qu'on les perçoit différemment.
16. Un objet n'est pas l'œuvre du seul mental. Si c'était le cas, que deviendrait-il, quand il n'est pas perçu?
17. Un objet est perçu ou non, selon que sa coloration répond à l'intérêt que manifeste le mental.
18. L'agitation du mental est toujours perçue par la conscience profonde, toute-puissante, en raison de son immuabilité.
19. Le mental n'a pas d'éclat en soi, puisqu'il est l'objet de perception.
20. Et il n'a pas conscience de l'objet et de lui-même en tant qu'instrument de connaissance parce qu'ils sont confondus.
21. Si le mental pouvait être connu par une intelligence plus subtile, cela créerait un excès de consciences mentales et une confusion de leurs mémoires.

22. Le mental a une connaissance parfaite de sa propre intelligence quand il ne passe pas d'un objet à un autre et qu'il rejoint la forme de la conscience profonde.
23. Le mental coloré par le Soi devient conscience totale.
24. Le mental, bien qu'il soit coloré par d'innombrables imprégnations, dépend du Soi, auquel il est associé dans son activité.
25. Pour celui qui est capable de discrimination, cessent les doutes et les interrogations sur l'existence et la nature du Soi.
26. Alors, en vérité, le mental orienté vers la discrimination est porté vers le détachement de tous les liens.
27. Mais en raison des impressions latentes, des pensées parasites ont accès à la conscience.
28. Celles-ci disparaissent de la même façon que les causes de la souffrance.
29. Le Samâdhi Dharma-Méggha est possible si on est désintéressé dans la pratique du discernement sous tous ses aspects, même dans la méditation à son plus haut niveau.
30. Grâce à cette forme de Samâdhi, cessent les causes de souffrance et le Karma.
31. Et, en regard de l'immensité de la connaissance libre de toute obscurité et de toute impureté, le domaine du savoir est insignifiant.
32. Alors le processus de transformation des Gunas arrive à son terme, leur raison d'être ayant été réalisée.
33. Ce processus de changement, qui se fait d'instant en instant, devient perceptible quand il s'achève.

34. La réabsorption des Gunas, privées de leur raison d'être, par rapport au Purusha, marque l'état d'isolement de la conscience dans sa forme originelle.

TABLE

<i>Introduction</i>	9
<i>Avis au lecteur</i>	13

TRADUCTION COMMENTEE

Samâdhi Pâda.....	17
Sâdhana Pâda.....	65
Vibhûti Pâda	119
Kaïvalya Pâda.....	167
Traduction.....	197