



Yoga Sutra - Patanjali

Aussi appelé Yoga Classique, Ashtanga Yoga et plus tard Raja Yoga

Ouvrage compilé 400 ans après JC ?

Structure des Yoga Sutra

1. Samadhi Pada : le but du Yoga
2. Sadhana Pada : la pratique, la discipline
3. Vibhuti Pada : les manifestations, les déploiements de force
4. Kaivalya Pada : l'état de libération

Sa



Le Coeur de l'Enseignement

- 1.1 Maintenant débute l'enseignement traditionnel du Yoga
- 1.2 Le Yoga est l'arrêt de l'agitation mentale/émotionnelle (Chitta-Vritti)
- 1.3 Alors se révèle le Témoin (Drashtar) établi en lui-même
- 1.4 Sinon, il y a identification avec les agitations mentales/émotionnelles

Les agitations mentales & émotionnelles (Chitta-Vritti)

Sutra 1.5 à 1.11 :

- La cognition juste (Pramana) découlant de la perception, de l'inférence et du témoignage valide
- La pensée erronée (Viparyaya) comprenant toutes les erreurs, confusions, illusions perceptives, projections, présomptions, etc.
- L'imagination (Vikalpa)
- Le sommeil/rêves (Nidra)
- Les souvenirs (Smritayah)
- Les Vritti peuvent être douloureux, affligés par les Klesha, ou non (Chapitre 2)

Comment arrêter l'agitation ?

Sutra 1.12 à 1.16 :

- Abhyasa : pratique assidue de travail sur soi même, demandant effort et volonté
- Vairagya : détachement, ne pas se laisser « colorer » par les phénomènes extérieurs, lâcher-prise
- Ces deux piliers doivent être pratiqués avec ferveur, persévérance, de manière ininterrompue et pendant longtemps

Qu'est ce que le Samadhi ?

Sutra 1.17 à 1.22 et 1.40 à 1.51 :

- Saguna Samadhi : Samadhi dans lequel il y a encore réflexion et sentiment de « je », d'exister
- Nirguna Samadhi : Samadhi sans support ni objet, état où le mental fusionne intégralement avec l'objet de méditation et s'apaise pour laisser place à la Conscience

Le rôle de Dieu dans le Yoga

Sutra 1.23 à 1.29 :

- 1.23 Ishvara-Pranidhanad va : le Samadhi peut être atteint grâce à l'abandon au Seigneur, Bhakti Marga, offrir les fruits de la pratique
- 1.27 Ishvara est désigné par le Aum (Pranavah)
- 1.28 La répétition (Japa) de Om permet d'entrer dans sa signification
- 1.29 Grâce à cela, le mental s'intériorise et les obstacles disparaissent

Les Obstacles

Sutra 1.30 - 1.31 :

- La maladie, l'abattement, le doute, la négligence, le manque d'énergie, les addictions, la confusion, le fait de ne pas rester stable dans les étapes atteintes , tels sont les obstacles qui dispersent la conscience
- La souffrance, la nervosité, une respiration irrégulière sont les compagnons de cette dispersion mentale

Les 10 pratiques pour surmonter les obstacles et préparer le Coeur-Mental au Samadhi

Sutra 1.33 :

- Développer l'amitié envers les gens qui ont du succès (pour éviter la tendance naturelle qui pourrait être la jalousie)
- Développer la compassion envers les gens qui souffrent (éviter la fuite ou le mépris)
- Développer la joie et la sympathie envers ceux qui sont vertueux
- Développer l'équanimité envers les gens qui font souffrir ou sont vicieux (ne pas développer la haine)

Les 10 pratiques pour surmonter les obstacles et préparer le Coeur-Mental au Samadhi

- 1.34 : Rallonger le souffle (Prana)
- 1.35 : Etre 100% présent dans l'activité que l'on fait, être dans le « flow »
- 1.36 : Se concentrer sur un état lumineux et serein
- 1.37 : Se concentrer sur un maître déjà réalisé (Guru Yoga)
- 1.38 : Rester vigilant au coeur des rêves (Yoga Nidra, rêve lucide)
- 1.39 : Méditer sur un objet de son choix (Sattvique de préférence)

Sadhana Pada



Le Kriya Yoga

- 2.1 L'effort soutenu (Tapas), l'étude des textes sacrés et de soi (Svadhyaya) et l'abandon au Seigneur (Ishvara-Pranidhana) constituent le Yoga de l'Action (Kriya)
- 2.2 Le Kriya Yoga a pour but d'atténuer les causes de la souffrance (les Klesha) et d'atteindre le Samadhi

Les 5 Klesha, sources d'affliction

- 2.4 -2.5 Avidhya : l'ignorance est de percevoir comme permanent ce qui ne l'est pas, la pureté dans ce qui est impur, le bonheur dans ce qui est cause de souffrance, le soi dans ce qui n'est pas le soi
- 2.6 Asmita : le sentiment de l'ego provient du fait que l'on identifie le Spectateur au Spectacle
- 2.7 Raga : être attaché est s'accrocher au plaisir
- 2.8 Dvesha : la répulsion est liée à la peur de souffrir
- 2.9 Abhinivesha : l'instinct de conservation, lié au sentiment que l'on a de son importance, est enraciné en nous, même chez le Sage

Comment éliminer les causes de la souffrance ?

- 2. 10 Quand les causes de la souffrance sont légères, on peut les éliminer en les prenant à contre-courant
- 2.11 Les perturbations mentales (Vritti) qu'elles entraînent peuvent être éliminées par la méditation (Dhyana)

Le Karma et la nature de la réalité

- 2.12 Le Karma prend racine dans les Klesha et est expérimenté dans la vie présente et les futures
- 2.13 Tant que la racine est là, le Karma conditionne le type de naissance, la durée de vie et notre expérience
- 2.14 Il fructifie comme joie ou peine en fonction de la vertu ou du vice
- 2.15 Pour le Sage, tout est douleur car nous sommes soumis aux conflits nés de l'activité des Guna, à la douleur inhérente au changement, au malaise existentiel, aux conditionnements du passé
- 2.16 Cependant, la souffrance à venir peut être évitée (ouf!)

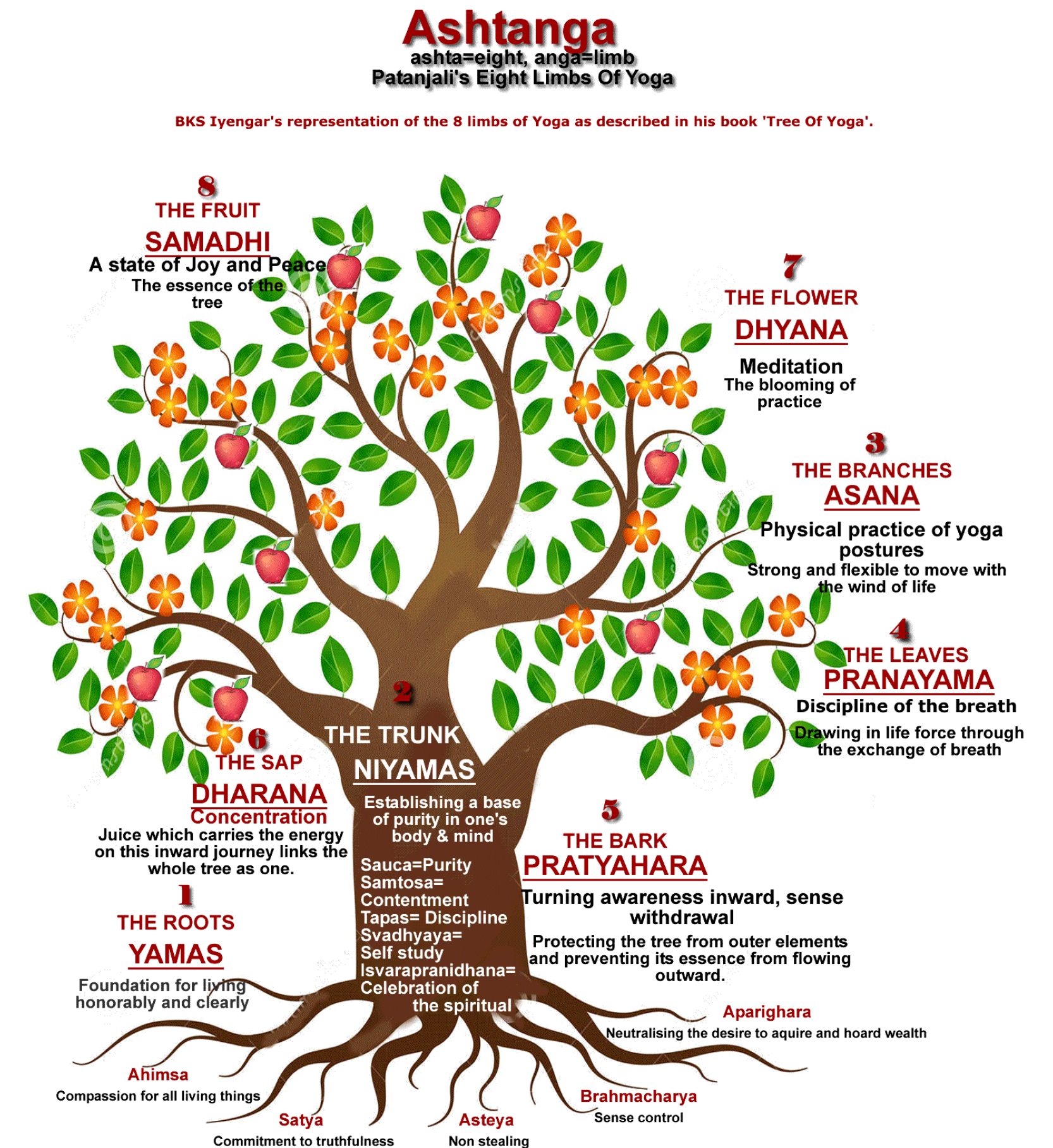
Le Karma et la nature de la réalité

- 2.17 - 2.20 L'identification entre celui qui voit et ce qui est vu constitue la cause première de la douleur : le Yoga n'est pas l'union du corps, du mental et de l'âme, le Yoga est la séparation de Purusha et de Prakriti
- 2.21 -2.24 La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu : Prakriti est le miroir qui permet à Purusha de prendre conscience de lui même
- 2.25 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 (Kaivalya).
- 2.26 - 2.28 Le discernement (Viveka), pratiqué de manière ininterrompue, est le moyen de mettre fin à l'inconnaissance du réel

L'Ashtanga Yoga

2.29 Les 8 membres du Yoga sont :

- Yama : les règles de vie dans la relation aux autres
- Niyama : les règles de vie dans la relation à soi-même
- Asana : la pratique de la posture
- Pranayama : le contrôle et allongement du souffle
- Pratyahara : le retrait des sens, l'écoute intérieure
- Dharana : l'exercice de la concentration
- Dhyana : la méditation
- Samadhi : l'état d'unité, d'absorption



Robert Kipley

Les Yama

- 2.35 Ahimsa : si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui toute hostilité disparaît
- 2.36 Satya : quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés
- 2.37 Asteya : quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent
- 2.38 Brahmacharia : la continence sexuelle procure vitalité et énergie
- 2.39 Aparigraha : celui qui se désintéresse des biens connaît la signification de la vie

Les Niyama

- 2.40 -2.41 Shaucha : la pureté nous amène à être détaché de notre corps et de celui des autres, 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
- 2.41 Samtosha : par la pratique du contentement, on connaît le plus haut degré du bonheur
- 2.42 Tapas : grâce à une pratique intense qui entraine la destruction des impuretés, on améliore le fonctionnement du corps et des sens
- 2.43 Svadhyaya : l'étude de soi permet l'union totale avec sa divinité d'élection
- 2.44 Ishvara-Pranidhana : par l'abandon au Seigneur s'accomplit la réalisation du Samadhi

Asana

- 2.46 Sthirasukham asana : la posture doit être ferme et agréable
- 2.47 Grâce à la méditation sur l'infini et le renoncement à l'effort-volonté
- 2.48 A partir de cela, on n'est plus assailli par les paires d'opposés venant de la dualité

Pranayama

- 2.49 Le Contrôle du Prana par le Souffle est le ralentissement/suspension du flot des inspirations et expirations
- 2.50 Les mouvements de la respiration sont l'inspire, l'expire et la suspension/rétention. En portant l'attention sur l'endroit où se place la respiration, son amplitude et son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil
- 2.51 Une quatrième modalité de la respiration dépasse le plan de conscience où l'on distingue inspiration et expiration
- 2.52 -2.53 Alors ce qui cache la lumière (Prakasha) se dissipe et l'esprit devient capable de se concentrer

Pratyahara - L'écoute intérieure

- 2.54 Quand le champ du mental n'est plus identifié avec le champ de l'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi
- 2.55 Alors les sens sont parfaitement maîtrisés

Vibhuti Pada



Les 3 derniers membres (Anga)

- 3.1 Dharana : concentration sur un seul point/objet
- 3.2 Dhyana : maintien de cette attention dans la durée
- 3.3 Samadhi : absorption du mental dans l'objet de méditation et apparition de la conscience profonde
- 3.4 L'accomplissement de ces trois pratiques est appelé Samyama

Les pouvoirs (Siddhi)

- 3.16 : Connaissance du passé et du futur
- 3.17 : Connaissance du langage de tous les êtres
- 3.18 : Connaissance des vies passées par la vision claire des Samskara
- 3.19 : Connaissance des pensées des autres
- 3.21 : Par le Samyama l'apparence formelle du corps, on le rend invisible
- 3.23 : Connaissance du moment de sa mort
- 3.25 : La force de l'éléphant
- 3.27 : Samyama sur le soleil permet de connaître l'univers

Les pouvoirs (Siddhi)

- 3.30 : Samyama sur le Nabhi Chakra donne la connaissance complète du corps
- 3.31 : Suppression de la faim et de la soif par Samyama sur le fond de la gorge
- 3.32 : Samyama sur le Kurma Nadhi permet d'obtenir la stabilité
- 3.35 : Samyama sur le coeur (Hridaya) permet la connaissance totale de Chitta
- 3.40 : Grâce à la victoire (Jaya) sur Udana (souffle d'expiration donc montant), on peut s'élever au dessus de l'eau et de la boue sans être affecté
- 3.51 - 3.56 : Eviter l'orgueil, se détacher de tous ces pouvoirs mène à la liberté suprême

Kaivalya Pada



Kaivalya

- 4.3 : Comme un paysan rompt la digue qui empêche l'eau de s'écouler sur ces terres, l'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation
- 4.23 : le mental coloré par le Soi devient conscience totale
- 4.34 : La réabsorption des Guna, privées de leur raison d'être, par rapport au Purusha, marque l'état d'isolement de la conscience dans sa forme originelle

Iti : c'est ainsi, tout à été dit.

Annexes

L'Hindouisme - Sanatana Dharma

- Les visions/courants spirituels (Darshana) orthodoxes (Astika), qui s'appuient sur les Veda :
 - Nyaya : logique et dialectique
 - Vaisheshika : distinction et discrimination
 - Samkhya : compréhension du monde par raisonnement et spéculation intellectuelle
 - Yoga : pratiques psycho-spirituelles
 - Le Mimansa : étude des Veda
 - Le Vedanta : métaphysique, achèvement du Veda avec notamment l'Advaita-Vedanta
- Les courants spirituels non-orthodoxes (Nastika), ne reposant pas sur les Veda :
 - Bouddhisme, Jaïnisme, Tantrisme, Sikhisme

Le Samkhya

- Signifie « Dénombrer », analyse rationnelle de la réalité
- Système dualiste basé sur deux principes fondamentaux éternels Purusha (la Conscience) et Prakriti (la nature matérielle manifestée, l'énergie)
- Prakriti est composé de 3 qualités appelées Guna :
 - Sattva : le principe lumineux, léger, ascendant, couleur blanche
 - Rajas : le principe dynamique, passionnel, énergétique, couleur rouge
 - Tamas : le principe sombre, lourd, descendant, couleur noire

Le Samkhya

- Chitta, le coeur-mental est composé de :
 - Buddhi : l'intellect, la faculté de discernement et de jugement
 - Ahamkara : le faiseur du « moi », l'ego
 - Manas : les facultés mentales qui président les 5 sens (Jnanendriya) et les 5 facultés d'actions (Karmendriya)

L'image du Char

