

Institut Ω sa



IDEM-Yoga



Les Yoga-Sutras de Patanjali Avec leurs commentaires

Groupes du YOGA INTEGRAL Francophone Drôme-Ardèche :
St Vincent la Commanderie, Valence, Livron, Peyrus, Beauregard-Baret
Jaillans, Soyons.

Edition 2024

Texte revisité et commenté par Jean-Armand H. docteur en Sciences Humaines,
enseignant-chercheur en yoga.

« A tout propos, ose penser, dire et agir en pleine conscience »

Les Yoga-Sutras de Patanjali

Introduction

Nous vous proposons de découvrir le texte des Yoga-Sutras.

Ce document est attribué à un personnage légendaire de l'Inde nommé Patanjali. Celui-ci présente un point de vue (*darsana*) sur un enseignement conforme aux Védas (livres sacrés de l'Inde, à l'égal de la Bible pour les Juifs, les Evangiles pour les Chrétiens et le Coran pour l'Islam).

Sur l'auteur présumé, Patanjali, on n'a aucune certitude, on ignore même l'époque de sa naissance. Certains pensent qu'il a laissé un traité de chirurgie et qu'il était aussi grammairien. D'autres disent qu'il y aurait eu plusieurs Patanjali, le grammairien et le rédacteur-compileur des Yoga-Sutras. Mais, que l'auteur ou le groupe des auteurs soient nés hier, aujourd'hui ou demain ne présente aucun intérêt pratique. Pas plus que l'enseignement consigné dans ces pages, si le lecteur ne l'utilise pas comme base de réflexion et ne l'applique pas concrètement à sa vie *dès qu'il en prend conscience*.

Ce qui est évident, c'est que quelqu'un (ou plus probablement un groupe de personnes), il y a très longtemps (1600 ou 2400 ans ?) a mis en forme par écrit un enseignement ancien dont la transmission était jusque-là orale, de maître à élève. Il s'agit donc d'une sorte de compilation complète, censée permettre de mémoriser l'essentiel de l'enseignement de la science du yoga.

Le livre des Yoga-Sutras se compose de 4 chapitres (*Pâdah*) comprenant en tout 196 Sutras, ce qui correspond à autant de versets ou aphorismes.

Ces chapitres sont, dans l'ordre :

- 1) Samâdhi Pâdah, il donne une définition du yoga, sa finalité et les moyens pour y parvenir. Il nous indique les obstacles et la démarche pour les surmonter afin d'expérimenter le Samâdhi (c'est l'état d'unité et de liberté).
- 2) Sâdana Pâdah, présente l'éthique et les moyens pratiques afin de faciliter le processus de transformation du mental.
- 3) Vibhûti Pâdah, décrit les manifestations de l'énergie résultats de la maîtrise harmonieuse du mental et de l'action juste. C'est la découverte d'autres niveaux de conscience lorsque celle-ci dépasse la dualité sujet/objet.
- 4) Kaivalya Pâdah, c'est le chapitre de la parfaite liberté, la délivrance de la condition humaine ordinaire.

Nous avons employé la méthode consistant à revisiter le texte des Yoga-Sutras afin d'en retirer un enseignement pratique pour notre vie présente. Cette relecture se fonde sur l'étude sérieuse des textes et des commentaires sur les Yoga Sutras initiés par nos illustres prédécesseurs. Elle est éclairée par notre expérience personnelle d'une longue pratique du yoga. Elle conjugue aussi notre intérêt pour les sciences humaines modernes et l'exégèse des textes anciens. Bien entendu, dans notre démarche, nous avons conservé toute notre capacité critique de discernement sur ces antiques documents. Une manière de respecter les opinions de nos lecteurs consiste à leur proposer simplement cette lecture des Sutras avec leurs commentaires...

Dans cette présentation des Yoga-sutras, une version en langue française courante des textes de Patanjali est indiquée en **caractères gras**. C'est la tentative de conciliation des différentes compréhensions du texte original. La gageure consiste à garder au document son authenticité, en étant accessible à tous, dans un vocabulaire moderne et simple. Il était aussi nécessaire de conserver la richesse et l'aspect pratique des Yoga-Sutras. Bien entendu nous avons évité les interprétations risquées et les affirmations dogmatiques. Au-delà des mots, des notions et des concepts souvent porteurs de disputes et de malentendus, nous invitons le lecteur à rechercher le sens profond, l'esprit du texte.

Dans l'esprit du yoga, notre démarche est celle d'une approche raisonnée, scientifique des textes sans négliger la sensibilité du

cœur et l'intuition. Cette conjonction laisse toute la liberté au lecteur de vérifier personnellement et expérimentalement, l'actualité et la pertinence des Yoga Sutras.

Nous n'insistons pas outre mesure sur certains aspects merveilleux, spectaculaires ou quasi-magiques des pouvoirs censés être le fruit spirituel d'une pratique du yoga. Dans ce même esprit nous avons choisi de ne pas utiliser la notion du mot « Dieu » en raison de sa connotation religieuse. En effet, si le yoga est une voie éthique, pratique et spirituelle, il ne peut se confondre avec une croyance particulière, source de polémiques sans fin. De ce fait, pour indiquer la **Plénitude**, la **Permanence** et la **Perfection** nous parlerons de « **Présence** ». Il s'agit, bien entendu, d'une allusion transparente à la formule : « Je-Suis-Celui-Qui-Est » ; l'Eternelle Présence et l'Eternelle Existence. Cette **Présence** s'exprime par plusieurs notions comme Présence en Soi, Conscience Profonde, Être Intérieur etc...

Nous veillons à nous maintenir à proximité des contextes historiques afin de ne pas dénaturer l'essence des Yoga-Sutras. En toutes choses nous choisissons la voie du milieu qui est à la fois : la recherche d'un juste équilibre mais aussi le chemin des crêtes ou des sommets. Le texte original des Yoga Sutras est laconique et souvent déroutant. En cela, il exige du commentateur, maturité et discernement dans ses choix. Sa marge d'interprétation est donc liée à l'évolution de sa compréhension intuitive. En sus de la fidélité à l'esprit du yoga, nous avons cherché à maintenir la cohérence de l'ensemble des Sutras.

Les écrits intemporels des Yoga-Sutras sont un monument de la littérature universelle. Mais il est nécessaire de les revisiter de les relire et de les méditer à la lumière des connaissances d'ici et de maintenant. Il s'agit donc, à la fois d'un ouvrage de réflexion qui prend sa source dans la sagesse antique, un texte qui fonde la démarche du Yoga Intégral, un encouragement à mettre aujourd'hui en pratique cet enseignement mais aussi un guide pour préparer... demain.

A présent, nous vous souhaitons une bonne et fructueuse lecture ! Namasté !

Jean-Armand H. Saint Vincent la Commanderie, année 2024

Les Yoga-Sutras,

Premier chapitre : Samâdhi Pâdah

(sur l'état d'unité)

1.1. Ici commence l'enseignement du Yoga Intégral.

Commentaire : Ce premier Sutra indique qu'il est mis en ordre par écrit, un enseignement systématique traditionnel et intégral, jusqu'ici donné oralement. Ce document est une sorte de résumé succinct qu'il convient d'accompagner par les explications d'un enseignant qualifié. Ce rôle explicatif est rempli, au moins en partie, par nos commentaires.

Le mot sanskrit « yoga » est riche de deux significations principales : La première se rapporte à un état, **l'état de yoga**. Celui-ci est l'aboutissement d'une volonté de perfectionnement. Pour être plus précis : L'Etat de Yoga est le témoignage de la réalisation de l'Unité de l'Être humain avec la Présence en Soi. L'Etat d'Unité du Yoga exprime une non-dualité (*advaita* ce qui veut dire : non-deux, voir le YS 4.14).

La seconde signification du mot yoga désigne **la démarche** ainsi que les moyens habiles permettant d'arriver à l'état de yoga.

Dans ses autres sens, le mot yoga est lié aux notions de discernement, de libération et de Conscience. Il développe ainsi les idées de relation (interrelation), de connexion (interconnexion), de corrélation, de reliance. Il développe alors les différentes dimensions des concepts de "joindre", "unir", "faire travailler ensemble". Concrètement, il s'agit de favoriser l'harmonie entre le corps physique, mental et spirituel. Mais plus encore, le Yoga Intégral suggère des relations harmonieuses avec les autres et son environnement.

A partir du sanskrit, le latin a donné en français des mots dérivés de **yoga**, comme : *joug*, *joindre*, *conjugal* ou encore *juguler*, *conjuguer* et *conjugaison*.

Le mot « Intégral » lié au Yoga traduit la locution sanskrite « *anusâsanam* ». Il exprime le sens « d'enseignement traditionnel, systématique et complet ». Nous l'avons résumé par « Yoga Intégral ».

A la manière des textes de l'Inde, l'auteur tient à définir le sujet de son exposé en donnant une première définition du yoga :

1.2. Le yoga est la maîtrise harmonieuse des variations du mental.

Commentaire : Le Yoga est ici présenté comme étant l'arrêt ou la maîtrise des opérations du mental. Certains traducteurs ont rendu de différentes manières ce deuxième aphorisme.

Voici quelques exemples :

- « *Le yoga a pour objectif la prévention des perturbations dans le mental* ».
 - « *Le yoga vise l'arrêt de l'activité automatique de l'intellect* ».
 - « *Le yoga est l'arrêt de l'action automatique du mental* ».
 - « *Le yoga exprime aussi la capacité de diriger ses pensées dans une direction choisie sans aucune distraction* ».
 - « *Le yoga est l'arrêt des idées dans l'esprit* ».
 - « *Le yoga c'est l'ensemble des moyens permettant d'éviter que le mental prenne différentes formes* ».
 - « *Le yoga consiste à suspendre l'activité psychique et mentale* ».
 - « *Le yoga est un état de cohérence dans lequel vous êtes libérés de vos pensées, de vos sentiments et de vos émotions perturbatrices* ».
 - « *Le yoga est l'anéantissement des fluctuations du mental.* »
 - « *Le yoga est la résorption des opérations du mental.*
- Nous avons conservé la plus simple traduction pour la fin :
- « *Le yoga est le silence du mental* ».

Ces différentes définitions sont une première approche de ce qu'est le Yoga. En fait, les différents sens du mot yoga dépendent du contexte de son utilisation. Ce peut être : soit l'absorption totale du mental dans la Pleine Conscience (Samadhi, ou l'état de yoga), soit le cheminement pour l'atteindre, soit encore ses objectifs, ses effets ou ses caractéristiques. Le mot yoga peut aussi désigner un des moyens habiles « Upaya » utilisé dans la démarche vers la Conscience. De toute façon le yoga consiste essentiellement à maîtriser, puis à prévenir enfin à supprimer les perturbations du mental. Cela est rendu possible par l'émergence progressive de l'Être Intérieur (ou Conscience Profonde) assurant ainsi une parfaite harmonie intérieure.

Remarquons la pertinence de la démarche du Yoga Intégral qui pose directement :

- 1) **le problème** rencontré par l'ensemble des humains et
- 2) **sa solution** : la maîtrise harmonieuse du mental (dans les dimensions de la pensée, de la mémoire, de l'imagination mais aussi des affects des ressentis, émotions, et sentiments).

Un premier aspect de la définition du Yoga repose sur la notion de cheminement ou **voie du yoga**. Les Yoga-Sutras (YS) proposent un itinéraire pratique et original pour arriver au résultat de la maîtrise sereine du mental. Il convient enfin de retenir que la notion de « maîtrise harmonieuse du mental » signifie : « capacité à diriger, à conduire », « contrôle conscient avec discernement ». En conséquence cette « maîtrise ou contrôle discernant » est le contraire des notions de blocage, de violence et de contrainte forcée. Dans le yoga, il n'est question que de liberté et de souplesse. La capacité de maîtrise de la fonction mentale, lorsque celle-ci est connectée à la Conscience Profonde, s'accompagne de la maîtrise des différents sens et du lâcher prise.

Un second aspect de la définition du Yoga est **l'état de yoga** (ou Samadhi). Lorsque les modifications du mental sont maîtrisées et prévenues, nous expérimentons un état permanent. Cet état se construit progressivement, en fonction de notre avancée dans la connaissance et la pratique (l'état de yoga s'expérimente d'abord *quelques fois*, par la suite de *plus en plus* pour arriver à *un état stable et permanent*).

1.3. Alors l'Etre Intérieur s'établit dans son état parfait.

Commentaire : Nous découvrons les premières conséquences de l'état de yoga : L'Être Intérieur représente la nature stabilisée de l'être qui émerge progressivement lors de la croissance de la personne. Il est « l'observateur » assimilé à la « Conscience Profonde », « à notre Centre » ou encore le « Soi ». L'Etre Intérieur (*en sanscrit : Drashtar = celui qui voit ; nommé aussi Purusha ou encore Atman = Conscience Profonde localisée*) n'est plus ballotté et induit en erreur par les constantes variations du mental.

De leur côté, les énergies de la nature, appelées "*Gunas*" : **Radjas** (énergie d'activité-agitation), **Tamas** (énergie de lourdeur-matière) et **Sattva** (énergie de clarté-pureté) ne fonctionnent plus automatiquement. Les effets de clarté, de connaissance, d'équilibre et de paix de Sattva prennent progressivement la prépondérance sur l'agitation et l'apathie.

Le YS 1.3, fait référence à la capacité d'expérimenter et de découvrir en soi tous les trésors de connaissance, d'amour et de sérénité. Cela devient possible lorsque le mental est maîtrisé. L'état parfait est celui, idéal où l'Être Intérieur a recouvert le mental ordinaire en retrouvant sa nature originelle (*Atman*). Il convient de préciser que le chercheur du yoga ne passe pas de l'erreur à la vérité.

Il évolue à partir d'une conception relative de la vérité à une compréhension plus haute, de ce qui est juste et vrai. Le perfectionnement consiste simplement à devenir progressivement ce que l'on est fondamentalement, c'est-à-dire recouvrer sa véritable nature libre.

L'évolution de la personne s'exprime par l'émergence des différentes facultés :

En premier celles liées au corps physique (*par la naissance*).

Puis celles liées aux divers sens (*progressivement l'odorat, le goût, l'ouïe, le sens du toucher, la vue se mettent à fonctionner*).

Ensuite la conscience relative du « *moi-je-ego* ».

Enfin c'est l'émergence de l'Être Intérieur (*ou Conscience profonde ou Soi*). Ceci, dans le meilleur des cas, bien entendu.

1.4. Sinon, l'Être Intérieur s'identifie et se confond avec les perturbations du mental

Commentaire : Ce que nous désignons sous le mot de "**mental**" ou chitta en sanskrit, représente l'ensemble des états psychomenteaux en mouvements continuels, c'est-à-dire : pensées, sentiments, émotions, volontés y compris l'imagination et les mémoires. Le mental naturel est assimilé à la fonction « *moi-je* » ou à « *l'ego* » (voir Y-S 4.4).

Le mental est "*l'outil*" essentiel par lequel l'énergie psychique se manifeste chez les humains. C'est aussi l'entrepôt des impressions, des représentations et des reflets des objets perçus ou conçus. Dans nos commentaires, nous évitons de faire une référence directe aux notions « *d'âme* » ou « *d'esprit* » à cause

des conceptions floues ou même contradictoires véhiculées par ces mots dans notre culture judéo-chrétienne. Disons simplement que le "mental" agit comme un "filtre" qui colore habituellement le monde (intérieur et extérieur) selon les humeurs du moment, les divers besoins ou pulsions et les traditions du sujet. Le mental naturel (*chitta*) est donc soumis perpétuellement à des perturbations (*vruttis*), à des variations, à des amplitudes différentes. Ces changements sont souvent générateurs de souffrances dues au fait que la personne s'identifie avec les événements intérieurs et extérieurs influant sur le psychisme et le mental.

La première compréhension du Yoga consiste à pacifier progressivement le fonctionnement du mental. Ceci dans ses dimensions conscientes et inconscientes, et à clarifier sa compréhension des phénomènes (ce qui apparaît aux divers sens). Dit autrement, la démarche du yoga transforme les états psycho-mentaux en les intégrant dans Conscience Profonde, expression de la Présence en Soi. Les perturbations du mental s'expriment de plusieurs manières. Le Sutra suivant YS 1.5 en présente une première catégorie : Les variations du mental. D'une manière générale, un mental agité, perturbé, sollicité de toutes parts est incapable de discerner clairement la réalité des situations, des événements, des choses et des personnes. Ce mental indiscipliné se trouve en décalage permanent, il est en confusion avec sa propre nature. Il colore chaque événement de ses émotions, sentiments, passions, de ses humeurs, craintes ou découragements. Les perturbations du mental produisent les attachements exagérés ou les aversions sans fondement (j'aime - je n'aime pas ; je veux - je ne veux pas...) La source de la plupart des conflits qu'ils soient intérieurs ou extérieurs à la personne réside dans une identification abusive entre le « Soi ou Etre Intérieur » et le mental (*chitta*). A son tour, souvent dans l'ignorance et en toute bonne foi, le mental d'une personne peut s'identifier à son pays, à sa religion, à sa cause, à son parti, à son quartier ou à ses idées : c'est ce qui engendre les conflits individuels dans la personne et les guerres extérieures collectives.

L'individu qui se perfectionne dans la démarche du yoga voit se développer sa stabilité de caractère, sa capacité à agir avec sagesse (*et non à réagir par réflexes émotionnels conditionnés*).

Ses actions prennent la coloration particulière de la paix et de l'harmonie par l'émergence de potentialités nouvelles.

Il convient de différencier plusieurs formes de ***perturbations*** (*vyrttis*) **du mental** (*chitta*). Ce tableau en donne la liste :

- Les 5 variations du mental (voir YS de 1.5 à 1.12)
- Les variations de l'ego, temps, nature, sens (YS 3.13 et 4.4)
- La variation du mental dans le sommeil (YS 1.10 et 1.38)
- Les 9 obstacles liés à la gestion du mental (YS 1.30)
- Les obstacles liés à la naissance et karma (YS 4.2 et 4.3 et 2.12)
- Les obstacles des pouvoirs et de l'éthique (YS 3.38 ; 3.51, 52)

- Les obstacles comme sources de mal-être (YS 2.3)
- Les obstacles particuliers : les confusions (YS 2.24)
- Les obstacles impressions et conditionnements (YS 4.9 et 4.27)

Nous découvrirons, dans la suite de notre lecture que ces perturbations, soit sous la forme des différentes variations ou des multiples obstacles trouvent leur solution. Celle-ci se fonde sur une pratique persévérante du yoga, sur l'émergence de la Conscience Profonde et dans le lâcher-prise des actions.

1.5. Les variations du mental sont de cinq sortes, certaines sont soumises à des affects, d'autres non.

Commentaire : Dans l'immense palette des possibilités de modification du mental, il est indiqué cinq grandes catégories de variations qui se répartissent en deux espèces : Selon qu'elles entraînent ou non des conséquences douloureuses et différentes formes de souffrances (pour la personne et son entourage). Ce sera le temps et l'expérience qui montreront les diverses conséquences des variations du mental.

En effet, c'est dans le mental et dans ses variations non voulues et incontrôlées que naissent la plupart des obstacles liés à la situation de chaque personne humaine, dans le temps de sa vie terrestre.

1.6. Ces variations du mental sont : 1. la connaissance correcte, 2. la pensée erronée, 3. l'imagination, 4. le sommeil, et 5. la mémoire.

Commentaire : Chacune de ces variations du mental (*vruttis*) possède ses caractéristiques propres. Leur prédominance, leur fréquence, leurs effets sur le comportement et les attitudes se combinent pour colorer les expressions de la personnalité humaine. Il convient de savoir que les variations du mental sont une réalité partagée par tous les humains, elles font partie de la nature ordinaire.

Le yogi expérimenté est celui (ou celle) qui n'est plus soumis à la dictature de son mental non-maîtrisé. Il (ou elle) expérimente une réelle liberté intérieure. Sachons encore que ces variations du mental peuvent fonctionner séparément ou par groupe :

Premier exemple : La mémoire peut s'allier avec la connaissance correcte (*le résultat est juste et correct*).

Second exemple : Une imagination et une mémoire incorrectes produisent une pensée erronée.

Troisième exemple : Dans les rêves et cauchemars, le sommeil est perturbé par la mémoire et l'imagination incontrôlée.

1.7. La connaissance correcte se fonde sur la perception claire des objets, sur la déduction logique, sur la référence à des témoins et des preuves dignes de confiance.

Commentaire : La connaissance correcte (*pramâna*) se vérifie par ses conséquences immédiates ou non dans le temps.

La **perception claire** et juste des objets ne se limite pas à l'usage correct de la vision. Certes, elle repose sur l'exercice convenable des sens (*l'ouïe, le toucher, la vue, l'odorat et le goût*). Elle fonde en toutes circonstances un raisonnement juste. Il est donc indispensable, pour le yogi de conserver la pleine capacité de ses sens par une hygiène de vie adaptée. Il est aussi capital de clarifier le fonctionnement de ses émotions, de ses sentiments et de son système de croyance. Enfin, la perception claire des objets suppose que le système de perception soit libre de tous les blocages, nœuds et entraves diverses liés à notre passé.

La déduction est le cheminement de la pensée qui part de la connaissance et compréhension d'un signe. La déduction permet alors de tirer une opinion du phénomène, par exemple : voir de la fumée (*signe ou phénomène*) permet de déduire logiquement qu'il y a un feu (*opinion*). Cette déduction n'est valable que si la perception de l'objet est claire et si la déduction fait suite à une expérience préalable déjà reconnue comme véridique.

La référence à des témoins dignes de confiance peut reposer, par exemple : sur l'enseignement d'un instructeur fiable et qualifié, sur des témoignages sérieux et crédibles ou sur des documents ou preuves authentiques. Qu'une personne soit digne de confiance ne signifie pas qu'elle sache tout ou qu'elle soit dans l'incapacité de se tromper.

En toute chose, il convient de vérifier par soi-même (*lorsque cela est possible*), de recouper et de varier les sources d'informations. Notons en passant qu'une affirmation extraordinaire exige des preuves plus qu'ordinaires ! Il est néanmoins superflu de vérifier qu'en règle générale, dans notre système terrestre, le feu brûle, l'eau mouille et que le vent dominant déplace les nuages dans le ciel.

1.8. La pensée erronée est une connaissance qui ne repose pas sur la vraie nature de l'être ou de la chose observée.

Commentaire : La pensée erronée (*viparyaya*) est une connaissance fausse, une confusion ou une interprétation qui fait prendre, par exemple, une personne pour une autre ou d'identifier l'être intérieur à une expression du corps physique. La pratique du yoga nous permet de connaître et de maîtriser les causes de la méprise. Nous découvrirons plus loin que chaque chose dans l'univers manifesté est constituée d'une nature essentielle. Cette nature essentielle peut prendre différents noms et différentes formes selon les circonstances. Par exemple, tous les objets fabriqués à partir de l'or ont la nature essentielle de l'or. De même, l'eau (H₂O) peut se présenter sous forme solide (la glace) liquide (l'eau d'une source) ou gazeuse (la vapeur).

1.9. L'imagination naît de la musique des mots.

Commentaire : L'imagination (*vikalpa*) est une fonction du mental, celui-ci est capable de créer pour le meilleur et pour le pire à partir de pensées plus ou moins raisonnables. L'imagination est *conceptuelle* : se déclenche à partir des mots, des expressions, émotions, sentiments, symboles, souvenirs et expériences réelles ou imaginaires ou même des rêves.

Mais plus que toute autre chose, le yogi veillera sur le bien-fondé des discours et des mots. En effet, en toutes choses, il convient de discerner entre : le mot, la chose que le mot désigne et la forme que cette chose peut prendre dans les diverses circonstances (de lieu, de temps...). A noter encore que l'imagination peut porter sur des situations passées, présentes ou futures qui ont des fondements réels ou pas. Un récit imaginaire peut provoquer des conséquences aussi concrètes qu'un récit sur les choses réelles.

1.10. Le sommeil est une variation du mental sur un mode particulier.

Commentaire : Pendant le sommeil (*nidrâ*) profond et sans rêve, les activités conscientes du mental sont comme suspendues. Cette situation particulière de lourdeur (*tamas*) est un état normal et nécessaire pour tous les vivants. Il semble bien établi que le sommeil permet au corps physique de se reposer, "se reprogrammer" et à l'Être Intérieur de se ressourcer dans le monde subtil.

Il existe cependant des formes de sommeil où le mental conserve une activité importante, notamment pendant le rêve. Mais le contenu de cette activité dans le sommeil est d'une rationalité différente. Ceci ne signifie pas que le sommeil avec rêves soit sans conséquences. Nous découvrirons ultérieurement (YS 1.38) que le sommeil peut être le moyen d'accéder à une forme intuitive de connaissance.

Nous devons aussi mentionner le sommeil dans son sens symbolique : c'est la période de la vie qui précède l'éveil spirituel. La plupart des humains accèdent à plus de conscience

avec l'émergence de l'Être Intérieur. La période de latence antérieure à la pleine conscience peut ainsi être assimilée à un sommeil et les activités mentales à un contenu fictif.

1.11. La mémoire est l'enregistrement et la restitution d'une expérience.

Commentaire : La mémoire (*smiriti*) provient des impressions des divers sens dans le mental. Par exemple si l'on prononce le mot "raisin" chacun peut retrouver en soi la forme, l'odeur, la consistance et le goût d'un raisin dégusté dans le passé. Pour autant que l'enregistrement ait été convenable. Mais c'est aussi la vertu de la mémoire, lorsqu'elle est fidèle, de restituer l'expérience de la connaissance (*dans l'exemple, c'est celle du raisin*). La mémoire est toujours ancienne, l'expérience qui fait naître cette mémoire est parfois réelle, parfois imaginaire ou mi-réelle mi-imaginaire. Souvenons-nous que la mémoire peut fonctionner avec l'imagination... Notons aussi que nous portons non seulement nos mémoires personnelles, celles relatives à nos propres expériences, mais aussi les mémoires et impressions familiales, même si ces mémoires sont cachées, oubliées ou enfouies.

La question se pose de savoir où se situe notre mémoire interne ? Nos souvenirs ne se logent pas seulement dans le cerveau. Ils s'incrustent dans chaque cellule de notre corps, dans nos membres, dans nos viscères, nos gènes, absolument partout. Notre mémoire utilise aussi plusieurs mémoires externes, ce sont les supports, objets et outils que l'homme se façonne depuis ses origines. Dans ce nombre nous pouvons citer le dessin, la sculpture, l'écriture, le cinéma et le dernier artefact qu'est l'ordinateur. Ce sont des mémoires localisées.

Par l'émergence de la Conscience Profonde, nous avons aussi accès à la mémoire universelle non localisée, Nous vivons dans un bain de mémoire.

1.12. Ces variations du mental peuvent être maîtrisées par la pratique persévérante du yoga et par le lâcher prise.

Commentaire : Les 5 grandes catégories des variations du mental sont des réalités communes mais elles ne sont pas absolues dans leurs concrétisations. Nous arrivons ici au cœur du yoga, à la rencontre des contraires. La pratique persévérante du yoga permet l'émergence de la Conscience Profonde. Cette expérience est à même de modifier et de prévenir progressivement nos attitudes (pensée, paroles et actes).

Le lâcher prise est la forme de détachement qui consiste à ne pas faire des événements une affaire personnelle. Il s'exprime notamment dans le Karma Yoga et permet d'évoluer librement en dépit des soucis quotidiens.

Le yogi réalisé est un être qui se renouvelle à chaque instant. Pour lui, les choses anciennes sont passées, toutes choses deviennent alors nouvelles.

1. 13. La pratique du yoga consiste à employer son énergie à s'affermir intérieurement.

Commentaire : De la même manière qu'il existe de nombreuses formes de pratiques dans le yoga, on compte de nombreuses manières d'employer son temps et son énergie. Certaines sont compatibles avec nos objectifs et d'autres le sont moins. Perfectionner sa pratique consiste à utiliser sa marge de liberté pour avancer vers l'état de yoga, l'atteindre et s'y maintenir.

Lorsque la personne se stabilise intérieurement, tout devient possible. La pratique du yoga (*abhyâsa*) exige un effort persévérant et certains choix de vie. Ce sont ces choix qui permettent au pratiquant de se trouver "*au bon endroit et au bon moment*" dans les diverses circonstances de l'existence. Il appartient à chaque personne de découvrir la forme de pratique du yoga adaptée à sa situation et à sa propre évolution.

1. 14. C'est dans l'enthousiasme et la persévérance que la pratique devient ferme.

Commentaire : La qualité de la pratique s'inscrit nécessairement dans la durée : c'est la constance dans l'action. L'état de yoga ne peut être atteint par celles et ceux qui veulent tout et tout de suite ou encore moins par ceux qui ne savent pas ce qu'ils veulent. Le yoga, dans son développement ultime est pour les êtres décidés et conséquents, mais absolument pas pour les inconstants amateurs de théories fumeuses. Pour toutes choses, il convient de "payer le prix" de son acquisition. Le mot "enthousiasme" mentionné dans ce sutra est, probablement le plus beau mot de la langue française. Il signifie "*avoir la Présence Suprême en Soi*". Il a le même sens que celui de "ferveur". L'enthousiasme s'entretient par la vérification concrète des événements quotidiens, par des coïncidences et des rencontres fortuites. En fait le yogi entre dans un temps spécial ouvrant la porte aux phénomènes des coïncidence signifiantes, c'est à dire : la synchronicité.

1.15. Le lâcher-prise est le fruit du renoncement aux désirs de l'ego.

Commentaire : Il s'agit de renoncer au désir de l'ego ou « moi-je » et non pas au désir lui-même. Le désir est une réalité vitale qui porte sur des choses perçues directement par les différents sens (la vue, l'ouïe etc.) ou encore sur des choses dont on a entendu parler (la vie après la mort, des pouvoirs etc.). Le désir ne peut être nié, ni condamné globalement ou en particulier, car la vie elle-même s'incarne selon les désirs. Il s'agit alors de veiller à l'objet de notre désir.

Lorsque le désir se porte sur un objet conforme à l'éthique (le bien, le bon, le vrai, le beau, l'amour) il met en mouvement une énergie infinie. La voie du yoga ne consiste absolument pas à rechercher l'insensibilité pour ressembler à un bout de bois. Le yoga propose d'abandonner la dictature de l'ego pour vivre en pleine conscience. Ce sutra indique qu'il convient de comprendre la nature du désir et de discerner que tel ou tel désir

non contrôlé peut engendrer une inutile souffrance (pour soi et pour les autres). Il est alors plus facile de ne pas s'identifier aux différents désirs surtout s'ils sont nuisibles. En conséquence il devient possible de laisser tomber ou se détacher de ce qui devient secondaire, inutile ou superflu. Devenir libre par rapport au désir, c'est orienter nos intérêts et les énergies qui les accompagnent vers des priorités conformes à la Conscience Profonde.

1.16. Le plus haut degré dans le lâcher-prise est le détachement des Gunas. Il se réalise par la connaissance de l'Être Intérieur.

Commentaire : Les trois **Gunas** sont les modes d'expression des énergies de la nature ordinaire, c'est à dire la matière primordiale (*Prakriti*). Nous avons déjà rencontré les Gunas dans le YS 1.3, nous préciserons leurs rôles ultérieurement, au YS 2.18.

Dans ce Sutra, **L'Être Intérieur** est nommé (*Purusha* : le Soi). L'apprenti-yogi est invité à mettre progressivement de l'ordre dans le monde relatif de ses sens, affects et émotions, même les plus légitimes. Cette démarche lui permet de penser, de dire et d'agir de façon juste et adéquate. L'étincelle de Perfection et de Présence dans l'être humain (*Atman-Purusha*) se manifeste alors comme étant au-delà des variations et des changements. Elle exprime la paix et l'harmonie intérieure. Le lâcher-prise ou détachement signifie qu'il est parfois souhaitable ou préférable de se libérer d'un bien devenu inutile, qu'il soit matériel ou non (idée, souvenir, faits passés, projet, un objet). Le pratiquant expérimenté du yoga peut alors atteindre une sérénité lui permettant de vivre libre sans être conditionné.

1.17. Ce lâcher-prise conduit à un premier état de liberté intérieure. Dans cet état, la conscience, tournée vers le monde sensible, fait encore appel à la réflexion et au raisonnement. Cette liberté s'accompagne du sentiment d'exister dans la joie.

Commentaire : L'État de liberté, est nommé ici : *Samprajnâta Samadhi*, c'est à dire "*liberté conditionnée par un support*".

Pour une vision d'ensemble des Samadhis, voir le tableau récapitulatif à la fin de ce chapitre 1 des YS.

L'Être Intérieur commence à émerger, tout en étant encore lié au support du mental instable (réflexion et raisonnement, fondés sur l'ego, les sens et les désirs).

Il convient de rappeler que la voie du yoga est le lent processus vers une perfection à actualiser.

1.18. Lorsque cesse toute variation incontrôlée du mental, il naît alors un état d'intense liberté intérieure.

Commentaire : Le Samadhi, ou état d'intense liberté intérieure dont il est question dans ce sutra est *Asamprajnata Samadhi*, c'est à dire : celui qui est sans support. Il est supérieur et plus stable que le Samadhi précédent (*le Samprajnata Samadhi*), il ne porte plus en lui les effets du passé.

En conséquence, les conditionnements (*samskâra*) ou inclinaisons (*vasanas*) provenant du passé individuel ou même des imprégnations collectives ne sont plus activés.

1.19. Certains connaissent une liberté intérieure depuis leur naissance.

Commentaire : Effectivement, certaines personnes bénéficient de facultés psychiques ou physiques innées. Cependant, ces facultés n'en font pas pour autant des êtres libérés des événements et du cycle de la vie et de la mort. Une première explication de cette liberté intérieure relative consiste à voir dans ces facultés dès la naissance le produit du karma, c'est-à-dire la conséquence d'actes antérieurs à la présente incarnation. Une seconde possibilité consiste dans l'heureuse rencontre de toutes les conditions favorables (éducation, culture...). Mais cette facilité apparente n'est pas toujours un avantage pour la suite de leur expérience d'individu incarné. Bien des chercheurs spirituels précoces sont passés aussi vite que des météores... et

après un bref éclat, ont disparu à jamais, sans laisser des fruits visibles. Nous savons aussi que d'autres, des besogneux apparemment moins bien dotés par la vie ont réalisé un parcours bien plus épanouissant. Ce sutra nous indique aussi que chacun ne peut progresser qu'à partir de là où il se trouve (c'est-à-dire ici et maintenant, dès qu'il prend conscience.)

1.20. D'autres atteignent la liberté intérieure par les moyens de la confiance persévérante, de la volonté éclairée, de l'étude et par une connaissance intuitive.

Commentaire : Pour l'immense majorité des humains, la liberté intérieure est le fruit d'un lent apprentissage basé sur le principe de l'essai et de l'erreur.

La confiance, c'est une ferme assurance des choses que l'on espère et une démonstration de ce que l'on ne voit pas encore. La confiance est une expression de la foi qui dépasse infiniment les limites religieuses. Elle permet de se fixer un objectif et de s'y tenir fidèlement avec enthousiasme.

La volonté, se manifeste dans le temps par une pensée qui s'acte dans un acte libre. Elle utilise des moyens adaptés en vue d'une fin. Il s'agit d'une volonté éclairée par la Conscience Profonde.

L'étude est celle qui passe parfois provisoirement par l'aide des livres et des enseignants, elle est surtout la faculté d'ouvrir ses yeux, son cœur et sa conscience sur l'univers qui nous entoure.

La connaissance intuitive est la synthèse de tout ce qui précède, elle est le couronnement du "bon sens", c'est à dire une connaissance pure qui dépasse le sens commun : la *Grande Connaissance*.

1.21. Cette liberté intérieure est accessible sans délai pour ceux qui la désirent ardemment.

Commentaire : Un éventuel sentiment d'injustice envers ceux qui bénéficient spontanément de la liberté intérieure doit être

modéré. Le secret de ce désir ardent de liberté repose sur la réponse à trois questions :

- a) Est-ce que j'ai une ferme conviction en cette chose qu'est la liberté intérieure (*Samadhi*) ?
- b) Est-ce que je veux vraiment cette liberté intérieure ? (voir au-dessus YS 1.20, la définition de la volonté).
- c) Quel prix suis-je prêt(e) à payer pour l'obtenir ? (il ne s'agit pas simplement d'argent, mais de priorité dans les choix de vie).

Si la réponse donnée à ces trois questions est positive, il n'existe aucune puissance dans l'univers entier capable de contrecarrer un projet ardent (*auquel on croit, que l'on veut vraiment et pour lequel on est prêt à payer le prix nécessaire*).

En effet cette disposition de la conscience ouvre les portes de la synchronicité et libère toutes les énergies utiles à notre progression dans la voie du yoga.

1. 22. La réussite dans la recherche de la liberté dépend de la qualité de la pratique, celle-ci peut être faible, moyenne ou intense.

Commentaire : En raison de la qualité de la pratique, les aspirants-yogis ont été classés par les sages du yoga en 9 groupes ou degrés (pratique faible, moyenne ou intense).

Cette échelle est donnée à titre simplement indicatif :

- 1 - Ceux dont la pratique s'améliore extrêmement lentement.
- 2 - Ceux qui progressent faiblement.
- 3- Ceux qui pratiquent faiblement avec désir de progresser.
- 4 - Ceux qui pratiquent moyennement et selon les circonstances.
- 5 - Le yogi qui pratique moyennement mais avec régularité.
- 6 - Celui dont la pratique moyenne est régulière et confiante.
- 7 - Celui qui persévère dans sa pratique avec intensité et volonté
- 8 - Le yogi qui persévère avec intensité, volonté et intelligence
- 9 - Le yogi qui persévère dans sa pratique avec très grande intensité, volonté, intelligence et intuition.

Il convient de bien préciser que la pratique du yoga ne se mesure pas au nombre de postures réalisées dans une journée ou la quantité de respirations de son *pranayama*. La pratique intense est essentiellement la cohérence permanente entre ce qui est pensé, dit et fait. Il est réellement question de juste milieu, d'intelligence et de conviction. N'oublions pas que la pratique du yoga repose sur l'éthique envers les autres et envers soi.

1. 23. Mais la liberté intérieure s'obtient aussi par la confiance en la « Présence en Soi »

Commentaire : Est-il nécessaire de risquer un nom d'emprunt pour nommer l'indicible ? Les textes du yoga parlent de **Brahman**, la Conscience Pure ; ou encore de la **Présence Suprême** source de la création, du maintien et de la dissolution de l'Univers (*Ishvara en sanskrit*).

Dans notre désir de ne point limiter l'infini, nous noterons **Présence en Soi** dans la suite des Sutras, ou plus simplement encore : **Présence**. Toute tentative de définition de l'absolu ou de l'infini est un signe d'ignorance, pour nous humains qui sommes relatifs et limités. De même que tout usage abusif de superlatifs ne contribue qu'à diluer et brouiller le sens de l'objet désigné. En conséquence chacun peut librement substituer à la notion de « Présence Suprême », celle de : Perfection, de Plénitude ou d'Être Suprême etc. Comment pourrions-nous définir ce qui par essence est connaissance par l'Esprit ? L'option d'un son à consonance féminine (*une Présence*) n'est pas non plus pour nous déplaire, en raison de l'importance si souvent oubliée de la femme dans le monde passé, présent et à venir... La liberté intérieure obtenue par la confiance est en quelque sorte un raccourci sur le chemin de la progression. Elle ne dispense pas de se mettre en route et de pratiquer le plus intensément que possible... Notons que la confiance envers la « **Présence** » fait suite à un "aussi". Cela signifie que la confiance envers la Présence Suprême ne peut s'exercer que lorsque ce qui doit être réalisé par l'homme est accompli. Chacun est libre d'emprunter le chemin qui lui semble le plus

praticable. Le Yoga Intégral de Patanjali est une ouverture vers la transcendance. Celle-ci est avant tout la découverte d'un SENS (à sa propre vie, à l'histoire des hommes et à celle de l'Univers). Mais l'accès à cette transcendance n'impose aucunement une forme obligée de culture, de pratique, de spiritualité, d'adhésion à une foi ou même à une expression stéréotypée de l'éthique de vie.

1.24. La « Présence en Soi » n'est pas affectée par le karma, la souffrance et leurs conséquences.

Commentaire : Patanjali donne ici une première indication sur le mode négatif pour exprimer ce que **n'est pas** la « **Présence en Soi** » : Elle n'est pas soumise aux changements, aux actions, aux lois de la causalité, c'est à dire au karma. Elle est au-delà de toute dualité (action-inaction ; souffrance-non-souffrance ; bien-mal etc.) c'est ce que signifie *"ne pas être affecté par la souffrance"*. Cette expression par la négation est infiniment plus riche que les tentatives irréalisables des descriptions positives. Néli, néli, non, non, la « **Présence** » n'est pas ceci ou encore cela. Tout ce qui peut être défini est la marque d'une limite : il est absolument impossible de réduire la perfection absolue à un concept. Le concept est utilisé habituellement pour donner sens aux mots humains. Nous sommes ici dans une toute autre dimension.

L'identité du mot employé pour nommer la Présence en Soi (*Purusha Viseshā*) montre que la « **Présence** » et l'Etre Intérieur des humains sont de même nature. Bien entendu, chaque être humain en incarnation n'exprime pas toujours très visiblement le même degré de perfection. D'autres indications sur la « **Présence en Soi** » sont données dans la suite des Sutras.

1.25. En la « Présence en Soi » repose le principe de la connaissance parfaite.

Commentaire : Dans son sens le plus absolu, le mot « connaissance ou co-naissance » signifie *"naître avec"* ou encore *"présence"*. La nature même de la « **Présence** » (et celle

de l'être humain réalisé) est justement d'être « ici et maintenant » c'est-à-dire « présent ». C'est donc l'aspect spatial (*l'espace*) dans son aspect infini qui se trouve indiqué.

Le Yoga nous rappelle simplement que la Présence en tant que Perfection et Plénitude est une potentialité à l'intérieur de nous-mêmes comme partout ailleurs. C'est ce qu'affirme fortement la spiritualité universelle la plus éclairée. La Présence est Présente par nature dans l'espace comme dans le temps.

1. 26. La « Présence » ne peut être conditionnée par le temps, elle est le Maître Spirituel des anciens maîtres.

Commentaire : Après la mention de son absence de limite dans *l'espace*, la « Présence » est présentée comme n'étant pas conditionnée dans le *temps*. C'est la raison pour laquelle il est si difficile de naître à la spiritualité à moins de la vivre dans un temps différent de la causalité ordinaire.

Le yoga fait remonter l'enseignement primordial de la « Présence » aux anciens maîtres. Il s'agit d'une transmission mythique par les anciens sages «*les Rishis* ». Il s'agit de la représentation de ces personnages mystérieux parfaitement évolués et arrivés au stade de la perfection. Pour ce qui nous concerne, cette évolution est parfois considérée comme étant très lente (*mais, dans l'absolu, le temps ne compte pas, seuls comptent les résultats !*). Ceci est une illustration de la relativité du temps...

1. 27. Le mot qui manifeste la « Présence en Soi » est un son d'enthousiasme.

Commentaire : Chaque époque et chaque culture choisit ses mots pour illustrer sa compréhension de la Perfection. Pour le Yoga ce son est "OM", car il représente le son primordial qui comprend tous les autres sons.

Ce chant d'enthousiasme est l'expression de la Présence en Soi. N'oublions pas que le son est essentiellement vibration, comme la lumière et toute énergie par ailleurs. Nous pouvons aussi

indiquer que l'état de yoga consiste à atteindre et maintenir en soi une vibration énergétique optimale.

1. 28. L'enthousiaste qui exprime consciemment ce son, en connaît La Signification.

Commentaire : Le son (parole ou vibration) se trouve dans les enseignements spirituels de toutes les époques. Il est aussi le symbole de la création : "*Il créa toutes choses par Sa Parole*". Ce Sutra évoque aussi l'usage du son (*japa*) qui constitue la pratique d'une forme de yoga spécifique (*Mantra Yoga*). « Connaître la signification » cela indique que l'expression du mantra est le signe de « *naître avec, s'abandonner ou encore s'identifier* » à l'essence de la « Présence en Soi ». Remarquons aussi que le mot « signification » porte en lui les notions de sens, de direction, de but, de ressenti ainsi que d'ordre de priorité.

1. 29. Par la confiance totale en la « Présence en Soi », la connaissance de la perfection se réalise et les obstacles disparaissent.

Commentaire : Ce Sutra indique l'identité de nature entre la Présence en Soi et l'Être Intérieur. Cette identité se réalise et s'actualise par son expérience de vie. Cela constitue l'essentiel de la démarche du yoga. Ce YS 1.29 permet de mieux comprendre le sens du YS 1.3 : « **Alors l'Être Intérieur s'établit dans sa forme parfaite** ».

Retenons encore que l'Être Intérieur appelé aussi Conscience Profonde est la source de l'énergie psychique permettant de surmonter tous les obstacles. En effet, les obstacles rencontrés sur notre chemin proviennent en grande partie d'une vision défectueuse et d'une connaissance encore imparfaite du fonctionnement de la personne humaine. Cette défectuosité de connaissance porte notamment sur la confusion et l'identification entre le mental et l'Être Intérieur. L'obstacle le plus intime et ultime est celui qui se cache à l'intérieur de nous-même...

Notre étude va nous conduire à présent vers la connaissance des différents obstacles et des moyens pour les surmonter. (*Rappel : ne pas confondre les 5 variations du mental mentionnées dans le YS 1.5 avec les 9 obstacles indiqués dans les YS 1.30 et 3.38 ainsi qu'avec les 5 sources du mal-être citées dans le YS 2.3*)

1.30. Les obstacles à la stabilité du mental sont : la maladie, l'incapacité d'agir, le doute dans ses capacités, l'absence d'enthousiasme, la paresse, l'attachement à la jouissance des sens, l'erreur de jugement, l'inconstance et l'oubli de ses objectifs.

Commentaire : Les obstacles forment 9 grandes catégories, elles résument l'ensemble des situations qui entravent la progression spirituelle du yogi. Ces obstacles, cités comme exemple ont leurs solutions pourvu que l'on en soit conscient et que l'on y apporte remède.

-la maladie comprend l'ensemble des affections physiques et psychologiques innées ou acquises. Il est intéressant de constater que le yoga n'oppose pas les aspects matériels et psychiques de la personne malade. La maladie quelle que soit son origine est considérée comme un état de déséquilibre et d'imperfection qu'il convient de prendre en compte.

A noter que la maladie peut être liée à une cause morale ou karmique individuelle ou collective. La maladie n'est donc pas nécessairement liée à une faute personnelle. C'est ainsi que certains obstacles peuvent provenir d'une transmission par nos ancêtres, comme des maladies génétiques ; d'autres se sont constituées durant notre gestation et d'autres encore pendant le temps de notre existence. Nous aurons l'occasion de développer ultérieurement le thème des conditionnements (*samskâras*) et des imprégnations ou graines(*vasanas*).

-l'incapacité d'agir provient d'un manque d'intérêt, de volonté ou d'énergie pour l'action. Elle est parfois liée à la maladie (comme une dépression) ou encore à un contexte culturel ou politique. Un exemple est la situation des femmes privées de tout droit dans certains pays. L'incapacité d'agir peut aussi

provenir d'une blessure intérieure provenant du passé ou de la petite enfance. Cette blessure est une grande source de souffrance, ravivée par la moindre action.

-le doute dans ses capacités c'est un manque de confiance en soi. Cela s'exprime par la peur du nouveau et de l'inconnu, c'est se déclarer *a priori* faible et impuissant. Le doute dans ses capacités est le signe d'une incertitude sur les ressources infinies de l'Univers.

-l'absence d'enthousiasme témoigne d'un certain aveuglement sur soi-même, une négligence dans la mission que l'on se donne ou accepte. Elle indique surtout que l'être est vide et séparé de la source de toutes les énergies.

-la paresse est une sorte de ramollissement provoqué par la faiblesse de ses motivations ou de l'embonpoint du physique et du psychisme. Parfois il s'agit tout simplement d'une grande fatigue (donc à relier aux maladies).

-l'attachement à la jouissance des sens. C'est le signe d'une absence de liberté relative aux sens. Il donne une priorité sans mesure à l'apparence immédiate des choses (vouloir tout avidement, toujours, tout de suite et encore). Notons que tout attachement non maîtrisé peut se porter sur m'importe quel sens et même sur plusieurs à la fois.

-l'erreur de jugement c'est une connaissance limitée ou fausse, fondée sur des apparences ou des suppositions. Elle repose parfois sur une *illusion* : attribuer à ce qui n'existe pas des qualités imaginaires. Ce peut être aussi donner à une personne qui existe des qualités qu'elle n'a pas. L'erreur de jugement est aussi l'un des sens du mot *Maya*.

-l'inconstance. Elle marque l'instabilité, le manque de continuité dans l'action, c'est le fait de souvent changer sans raison ses projets et ses engagements.

-l'oubli de ses objectifs c'est abandonner sa destination au cours de son voyage à cause de la beauté du paysage, ou toute autre motif, c'est être distrait (le voyage, aussi intéressant soit-il, n'est pas le but). L'oubli de ses objectifs peut être lié aux forces de

diversion du mental, à l'impatience et à une carence de la volonté.

Note 1) Il convient de citer des obstacles particuliers aux pratiquants avancés dans la voie du yoga qui bénéficient de divers pouvoirs (*Siddhis*). Il s'agit d'une tentation liée aux dons suprêmes. Le premier obstacle spécial consiste à s'écarter de la voie éthique dans l'usage des *Siddhis* (YS 3.38). Cela peut consister par exemple à « travailler égoïstement pour son compte » au lieu d'œuvrer pour le bien commun. Le second obstacle spécial consiste à devenir prisonnier de ses pouvoirs et de rester dans l'attachement et l'orgueil (YS 3.51 et 52).

Note 2) Les obstacles sont les différentes forces qui font diversion dans le mental. Il est remarquable de constater que ces obstacles ont assez souvent une origine interne à la personne. Il en est de même pour les variations du mental (YS 1.5) et pour le mal-être qui est une conséquence des obstacles (YS 2.3). Est-ce dire que le monde extérieur n'a aucune influence sur le fonctionnement psychique/mental/émotionnel ? Certainement pas, mais cela met en avant la responsabilité du pratiquant du yoga dans sa progression vers l'état de yoga.

Note 3) Les obstacles à la stabilité du mental ont tendance à se grouper. Par exemple, l'erreur de jugement, l'inconstance et l'oubli de ses objectifs peuvent constituer un socle d'obstacles qu'il convient de connaître afin de s'en libérer. Car, d'une manière générale les obstacles peuvent être dépassés, contournés ou même utilisés à des fins supérieures. Le diagnostic des obstacles à la stabilité du mental se réalise en observant les conséquences chez la personne, c'est ce que nous découvrons dans le Sutra suivant.

1.31. Cette instabilité mentale s'accompagne d'un mal-être intérieur qui s'exprime par : souffrance, angoisse, agitation physique et respiration irrégulière.

Commentaire : Nous vérifions ici les principaux symptômes de la vie moderne, presque entièrement tournée vers l'extérieur et les apparences au détriment de l'émergence progressive de l'Être Intérieur (Conscience Profonde). Le yoga pose le diagnostic et propose des solutions par l'utilisation de « moyens habiles ». Notons les quatre mots qui accompagnent l'instabilité mentale : souffrance, angoisse, agitation et respiration irrégulière. Ce mal-être marque fortement une irritation contre soi, contre les autres ou même à l'encontre du monde entier (y compris la Présence en Soi).

1.32. Pour écarter ces obstacles, il convient de ne pas se disperser mentalement.

Commentaire : Le remède proposé est simple et concret : pour ne pas se disperser, il convient de concentrer sa pensée sur un sujet choisi, en vue de rechercher la solution la plus adaptée. Dans les premiers pas du yoga, il est souvent utile de centrer son mental par le moyen de la discipline corporelle (les asanas et le pranayama). N'oublions pas aussi l'importance de la bienveillance envers les autres et envers soi. Retenons encore que les obstacles ont une origine à la fois individuelle et collective. La solution à ces obstacles passe donc par une réponse personnelle et envers autrui. Voici d'autres exemples :

1.33. Les sentiments amicaux envers tous, la compassion, la joie intérieure et la tranquillité d'esprit facilitent l'harmonie du mental. Mais cette stabilité doit subsister en toute circonstance, favorable ou défavorable.

Commentaire : Voici quatre attitudes permettant la stable harmonie du mental : Des sentiments amicaux pour tous, c'est la

règle générale. La compassion pour ceux qui sont dans le malheur. Partager la joie avec ceux qui sont heureux et conserver la tranquillité d'esprit et l'indifférence envers les méchants. En effet, personne ne peut souhaiter ou faire le mal volontairement à moins d'être aveugle et irresponsable. Nous pensons, de façon générale que ceux qui vivent dans le désordre ne sont pas conscients de ce qu'ils font (et se font) et des conséquences. Ils se trompent, sont trompés et ils souffrent directement ou de manière différée. Ceci ne veut pas dire que la méchanceté et la perversion ne peuvent pas engendrer de cruelles souffrances.

Dans la pratique il convient de se protéger des actions inamicales et de préserver les victimes, surtout les plus faibles... En sachant que la première victime du méchant est le méchant lui-même ainsi que ses proches... jusqu'à ce qu'il prenne conscience et change de vie.

L'absence de sentiments amicaux chez certaines personnes montre simplement que leur conscience profonde n'a pu émerger ou dysfonctionne en développant des aspects négatifs. Cette forme d'irritation produit de nombreux poisons qui engendrent des conséquences désastreuses individuelles ou collectives.

Ce Sutra indique aussi que l'équanimité mentale peut subsister chez le yogi réalisé, quelles que soient les circonstances extérieures, heureuses ou douloureuses. A noter que les sentiments amicaux envers tous et la compassion ne peuvent en aucun cas se confondre avec la compromission, la complicité ou la duplicité.

1.34. Les exercices respiratoires adaptés sont d'une aide précieuse.

Commentaire : Il est encore question de la recherche de la stabilité mentale. La gestion du souffle (inspiration, expiration et suspension du souffle) est une des composantes majeures de la partie psycho-physique du yoga. Les exercices de la respiration sont liés à une juste posture physique (cela dépasse le simple fait

de se tenir droit !). La progression vers la maîtrise de la fluidité psycho-mentale et l'émergence des fonctions supérieures de la personne sont liées au contrôle de la respiration. Il est aussi question de la connaissance pratique du Prâna (en tant qu'Energie Universelle), de la manière de le capter, de le conserver et de l'utiliser dans tous les domaines de notre vie psychique et physique.

A noter que la respiration peut être accompagnée d'émission de sons audibles (parfois sous la forme de mantras). Une forme plus subtile et bien plus efficace consiste à pratiquer l'exercice respiratoire en émettant et écoutant des sons intérieurs inaudibles (une forme spécialisée du yoga développe cet aspect : le *laya-yoga*).

1.35. La stabilité mentale dépend de la manière d'utiliser ses sens.

Commentaire : Selon l'utilisation de nos différents sens, dans des conditions de calme ou de trépidation, notre mental en reflétera l'ambiance. Ceci montre l'étroite liaison entre les diverses facultés de l'être humain. Retenons que la discipline physique est inséparable de l'utilisation des sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût). Mais aussi que l'utilisation des sens est liée au fonctionnement du mental.

En outre, la manière d'utiliser ses sens est étroitement liée à la capacité de gérer ses émotions et ses sentiments. Ces derniers donnent la tonalité au signal transmis par les différents sens au mental.

1.36. Cette stabilité mentale progresse aussi par la méditation sur sa lumière intérieure.

Commentaire : La méditation (c'est à dire la pensée disciplinée et bienveillante) reste le chemin privilégié pour atteindre la stabilité mentale. Ce sutra nous indique *un support* à cette forme de méditation : La présence de ce qui est le meilleur et lumineux

en nous. La lumière intérieure fait référence explicitement à la **Présence**, étincelle de la Perfection en chacun de nous.

1.37. On peut aussi se relier par la pensée à un être accompli et libre.

Commentaire : Si notre lumière intérieure nous semble, pour l'instant, un peu pâlotte, nous pouvons pour une période de notre cheminement spirituel nous appuyer sur une personne plus avancée dans la voie du yoga. Par exemple un enseignant expérimenté ou encore un être réalisé (qu'il soit en incarnation ou non). Ce peut être celui ou celle ayant la capacité d'accompagner ses amis plus novices dans la connaissance.

Le soutien peut se réaliser même en dehors d'une présence physique. C'est alors l'esprit du guide choisi qui sert de support à la stabilité mentale du disciple. Notons que chacun d'entre nous a vocation à l'accomplissement parfait. Il convient aussi de préciser que l'aide venant de l'extérieur n'exonère personne de sa responsabilité ni de ses efforts personnels encore moins de la nécessité de penser, en toutes choses, par soi-même.

1.38. Ou méditer sur la connaissance qui vient durant le sommeil.

Commentaire : Il convient de distinguer les différentes formes et phases du sommeil. Le sommeil (*nidrâ*), peut être le sommeil nocturne profond, celui où l'activité mentale est minimale. Il est aussi le « temps spécial du rêve » dans lequel les limitations spatiales et temporelles sont modifiées.

Ce peut être aussi celui de la pratique du yoga-nidrâ qui est un exercice participant au « retrait des sens » (*Pratyâhârah*).

Tout moyen habile permettant d'apaiser les flux mentaux, de se relier à soi-même et de fonder sa vie sur une connaissance réelle est utilisable.

De tout temps, les différentes activités du mental pendant le sommeil ont été considérées comme un chemin d'accès possible vers le monde intérieur. Même la psychologie moderne

considère le rêve comme une voie royale pour la relation avec l'inconscient, qu'il soit personnel ou collectif.

L'adage bien connu « *la nuit porte conseil* » exprime la même pensée. Notons l'importance du sommeil dans la vie humaine, et non seulement en qualité, mais aussi en quantité car plus du tiers de la vie est occupée par le sommeil.

Il existe donc une source de connaissance accessible dans certaines périodes de sommeil. Cela permet à l'être intérieur de se "connecter" aux origines de la Connaissance Universelle non-localisée du monde subtil. En outre le sommeil permet une sorte de "reprogrammation" du fonctionnement de l'ensemble des énergies physique/psychique/spirituelle. La méditation sur cette forme « connaissance venant du sommeil » permet d'intégrer les données perçues intuitivement. Dans le YS1.10, nous avons indiqué que « Le sommeil est une variation du mental sur un mode particulier », une variation qui peut être bénéfique...

1.39. Ou bien encore, méditer librement sur l'objet de son choix.

Commentaire : La liberté est donnée à chaque pratiquant, de choisir l'objet ou le sujet pouvant servir de support à sa méditation. Il semble évident que le support de sa méditation doit refléter les qualités éthiques nécessaires. C'est-à-dire tout ce qui est juste, bien, bon, beau et utile. En effet la pensée renforce la chose : méditer sur le juste, le bien et le bon, renforce ces vertus.

Le principe de conformité entre la fin et les moyens doit être présent à notre pensée. "Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur", cet adage reflète une sagesse profonde.

Nous avons jusqu'ici exploré la « méditation avec support ». Il s'agit d'une première démarche élémentaire qui peut se perfectionner en choisissant des supports plus subtils. La méditation sans support témoigne de l'arrêt des pensées inopportunes et donc de la maîtrise progressive du mental.

1.40. Celui qui médite exerce mentalement sa puissance d'action de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

Commentaire : Dans la démarche concrète, l'apprenti-yogi a tout avantage à s'exercer sur l'objet le plus proche de lui : ses propres pensées, ses émotions et ses sens.

Le temps viendra où il aura la possibilité de développer ses capacités sur l'extérieur. La science la plus avancée découvre que l'univers entier est plus proche d'une grande pensée que d'une grande mécanique. Il est donc normal que le méditant rejoigne l'absolu par sa pratique méditative. Tout devient potentiellement accessible à sa compréhension, ce qui est petit et ce qui est grand. Mais la maîtrise du yogi se concrétise avant tout par une stabilité intérieure et non pas par des facultés extraordinaires. En effet la recherche des "pouvoirs" pour le pouvoir ne peut en aucun cas justifier la démarche du pratiquant du yoga, au contraire. Au mieux, les "siddhis" sont comme des chaussures pour faciliter la marche, au pire ce sont des sous-produits encombrants dans la progression dans le yoga qu'il convient d'abandonner afin d'atteindre la réelle liberté (l'état de yoga).

1.41. Lorsque les perturbations du mental sont maîtrisées, le yogi distingue comme à travers le cristal : la Conscience Profonde, le mental et le monde extérieur.

Commentaire : Nous retrouvons ici la référence du Y-S 1.17, sur le *Samprajnâta samâdhi*, ce qui se traduit par : *liberté intérieure et discernement*. Cette expression du Samadhi consiste à prendre conscience de l'interpénétration entre l'absolu, soi-même et le monde dense ; dans la mesure où l'être humain participe à l'Univers Unique en constante interaction.

Une grande confusion chez les humains consiste, habituellement à ignorer la différence entre ce qui est absolu et ce qui est relatif.

Une autre confusion consiste à considérer l'expression de la partie d'une chose pour le tout.

Dans ce Sutra, la Conscience Profonde est assimilée à l'Etre Intérieur, le mental étant l'instance intermédiaire faisant le lien-filtre entre « *le dedans et le dehors* », le corps physique est considéré comme appartenant au monde extérieur de la matière.

1.42. Il existe un état dans lequel le mental utilise encore les mots, leur signification et la connaissance qui en découle.

Commentaire : Cet état est nommé *Savitarka Samâpatti* ce qui signifie : *avec question ou avec raisonnement*. Ici le yogi utilise une approche duale entre le sujet et l'objet. A ce niveau de conscience, la vibration extérieure des sons sous forme de mots (et la réaction à ces mots), leur signification (qui est une représentation en raison de la culture de celui qui pense) et la connaissance qui en résulte (connaissance précieuse mais relative) forment un mélange. Cette triple expérience sur l'influence des mots peut être un sujet de méditation.

1.43. Lorsque la mémoire est purifiée, comme vide de souvenir, on perçoit, sans mélange, l'essence de l'objet médité.

Commentaire : Il s'agit du *Samâdhi sans raisonnement ou sans question* (*Nirvitarkâ Samâpatti*,). Il ne se fonde plus sur le rappel des expériences passées et de la mémoire ; car toutes choses sont devenues nouvelles. Cet état est supérieur en qualité aux formes qui précèdent car ici le mental entre directement dans la signification profonde. En effet il n'existe plus de confusion entre les mots (concepts et notions approximatives) et la connaissance formelle tirée de la mémoire. La signification des choses s'impose directement à l'Etre Intérieur sans le filtre des mots, des souvenirs, de l'imagination et des conditionnements.

1.44. Ces différents états permettent à la conscience de pénétrer progressivement la réalité subtile et l'unité de toute chose.

Commentaire : La méthode de méditation suivie est le développement de la précédente, décrite au sutra précédent. A la différence que la méditation portait sur des objets matériels et denses. Elle se penche maintenant sur la signification des mondes subtils (intérieurs et extérieurs à l'observateur). Ce stade de connaissance dépasse la dualité entre le mot et la forme, il s'agit d'une connaissance directe sur l'essence des choses, c'est-à-dire une approche de la réalité absolue. La conscience de l'unité de toute chose permet de saisir aussi la réalité de l'interrelation entre toutes les choses. Cela permet de pénétrer l'essence de l'espace-temps, des formes et des causalités.

1.45. La perception subtile peut atteindre la matière causale.

Commentaire : La perception subtile ne se limite plus à la matière grossière composée par les éléments denses et abordable par les différents sens (la vue, le toucher, l'ouïe, le goût, le tact). La perception subtile se développe jusqu'aux domaines subtils des énergies, la matière causale absolue.

1.46. Mais cet état d'unité comporte encore en lui des causes de perturbation.

Commentaire : C'est comme si des "graines ou des semences" pouvaient potentiellement germer et produire leurs effets. Les conséquences du fonctionnement des sens et de l'ego se font encore sentir. Cette situation explique la raison de certains échecs ou retards dans la progression spirituelle, au cours des premiers niveaux de la pratique du yoga.

1.47. Ce n'est qu'avec la cessation des variations involontaires de l'activité mentale que l'Etre Intérieur exprime sa perfection de paix et de clarté.

Commentaire : Il n'existe plus de tension perturbatrice entre la conscience profonde et le fonctionnement périphérique de la personne.

C'est l'expérimentation d'une unité fondée sur la totale dominance de la clarté sur l'agitation et la pesanteur. Dans le langage du yoga, nous parlons de la prééminence de la clarté (*Sattva*) sur l'agitation (*Rajas*) et la lourdeur (*Tamas*) Nous pouvons nous reporter aux différentes variations du mental indiquées supra au YS 1.6.

1.48. La Connaissance de la plénitude de la vérité est réalisée.

Commentaire : Il s'agit de la Connaissance (avec un grand C), celle qui est juste et toute vérité et dans laquelle aucune confusion n'a de place. Cette connaissance pleine et directe est aussi discernement. Elle dépasse la vérité basée sur les concepts car elle repose sur une connaissance réalisée. L'expérience du **savoir** se substitue alors à la **croyance** superficielle. La plénitude de la vérité ne dépend ni de l'espace-temps ni des circonstances.

1.49. La connaissance qui découle de l'étude des textes sacrés et de l'usage de l'intelligence est d'un ordre différent.

Commentaire : La connaissance par les livres est utile, mais elle est insuffisante car elle repose sur des pensées anciennes et de "seconde main". En outre, l'ancienneté d'un document n'est pas, à elle seule, la preuve de sa pertinence. Il convient donc de changer de niveau de la compréhension des phénomènes. La Connaissance fondée sur l'expérience directe et personnelle ne dépend et ne se réfère à aucune autorité extérieure.

1.50. Atteindre et rester dans l'état d'unité préserve des conditionnements du mental.

Commentaire : Les conditionnements (*samskâras*) sont les impressions résiduelles ou en activité qui impactent la personne. En conséquence, l'expérience de l'état d'unité permet l'action sans limite de l'énergie psychique lorsqu'elle libérée de tous les résidus dormants des « graines du passé ». Cette énergie ne crée

pas d'imprégnation semblable à celles produites par un mental agité.

1.51. Et l'arrêt des conditionnements du mental permet à l'Etre Intérieur d'exprimer son état parfait.

Commentaire : En conclusion de ce chapitre, nous retrouvons le YS 1.3. Celui-ci disait : « *Alors l'Etre Intérieur s'établit dans son état parfait* ». Il s'agit du *Nirbija Samadhi* ou Samadhi sans graine. Il s'agit de l'état de yoga dans sa plénitude, c'est-à-dire lorsque les conditionnements (*samskarâs*) et les inclinaisons et tendances (*vasanas*) ont cessé d'agir. Les pensées automatiques et parasites se sont tues. Les perturbations mentales, les amertumes, irritations ne sont plus. Les mémoires énergétiques et karmiques qui conditionnaient les actes n'opèrent plus. Le yogi vit dans un état psychique déconditionné : Il s'agit de l'état permanent de pure conscience, de la libération des contingences. Cette position d'équilibre, voie du milieu ou voie des cimes, s'exprime par l'identité entre le mental / l'Etre-Intérieur / la Présence Suprême en Soi. Il n'existe plus de différence entre (*Atman et Brahman.*) (voir YS 3.56). Même l'expérience s'est transformée en « Existence-en-elle-même ». La « Présence » qui était jusqu'ici une notion un peu mystérieuse devient une réalité vivante en Soi. La goutte d'eau individuelle est revenue à l'Océan. *Atman EST Brahman.*

Fin du premier chapitre Samâdhi Pâdah
(sur l'état d'unité et de Liberté)

Tableau annexe :

Ce tableau classe les principaux stades des *Samadhis* :

Le mot *Samadhi* signifie : Etat de Yoga, Unité et Liberté.

(l'écriture *Samadhi* est synonyme de *Samapatti*).

1. Samprajnâta Samadhi YS 1.17 *Ce samadhi désigne plusieurs états de concentration sur les supports de plus en plus subtils.*

Il regroupe les formes de samadhis qui sont développés ci-après :

Vitarka Samadhi (avec ses déclinaisons : Savitarka et Nivirtarka)

Vichara Samadhi (avec ses déclinaisons : Savichâra et Nirvichâra)

Ainsi que les formes : Ananda Samadhi et Asmita Samadhi.

1.1. Vitarka Samadhi YS 1.17

C'est le Samadhi avec la perception globale des éléments de la nature.

1.1.1. Savitarka Samadhi YS 1.17 et 1.42

C'est le Samadhi avec la perception des formes denses de la nature.

1.1.2. Nivirtarka Samadhi YS 1.17 et 1.43

Perception directe des objets sans la connaissance des mots.

1.2. Vichâra Samadhi YS 1.17

Perception avec clarté des différents éléments denses et subtils,

1.2.1. Savichâra Samadhi YS 1.44

Perception des objets dans l'espace, le temps et les causes

1.2.2. Nirvichâra Samadhi YS 1.44

Perception des objets dans leur essence, sans espace-temps

1.3. Ananda Samadhi YS 1.17 *avec l'Etat de félicité, béatitude*

1.4. Asmita Samadhi YS 1.17 *avec sens de la forme subtile de l'ego*

2. Asamprajnâta Samadhi YS 1.18 et 1.41 *connaissance-liberté*

3. Prasankhyâna Samadhi YS 4.29 *correspond à l'étape de **Dhyâna** (ou méditation), c'est l'état de discernement le plus élevé lié aux gunas et à ce qui est relatif. Il prépare la progression vers le Dharmamegha.*

3.1. Dharmamegha Samadhi YS 4.29, 30 et 31 *nuage du Dharma Liberté avancée, avec la connaissance du Dharma (plein sens de la Vie).*

4. Nirbija Samadhi YS 1.51 *liberté parfaite, état d'unité, Kaivalya. C'est le Samadhi absolu et sans retour.*

Les Yoga-Sutras,

Deuxième chapitre : Sâdhana Pâdah (sur la stratégie)

Commentaire : Ce chapitre (*sâdhana pâdah*) signifie : stratégie. En effet, il définit la stratégie générale du Yoga Intégral (YS : 2.1 et suivants). Il propose aussi une tactique pratique (YS : 2.29 et suivants) afin de favoriser le processus de transformation intérieure et la fin du mal-être et des souffrances. Ce chapitre suggère les différents moyens habiles (*Upayas*) permettant à celles et ceux qui sont sur le chemin de progresser encore dans la voie du yoga.

2.1. La stratégie générale conduisant à l'état de yoga se nomme kriya-yoga, elle consiste à :

- persévérer dans une juste pratique,
- permettre l'émergence de sa Conscience Profonde.
- confier le fruit de ses actes à la Présence en Soi.

Commentaire : Le mot kriya signifie : *action de faire, pratique, travail*. Le kriya-yoga est donc la **stratégie générale** conduisant à l'état parfait de yoga (*samadhi*).

-La persévérance dans sa pratique est liée à la **liberté de faire**, elle concerne l'ensemble des moyens habiles amenant le corps physique, les énergies, les sens et le mental sous le contrôle éclairé de l'Etre Intérieur.

Le mot sanscrit (*tapas*) qui désigne cette pratique signifie : *brûler (tout ce qui encombre)*.

-L'émergence de la Conscience Profonde est liée à **l'être**. Cette émergence accompagne la progression vers l'état de yoga, dans la mesure où la personne le veut et se l'autorise. Cette émergence de la Conscience se réalise par un ensemble adapté de « moyens habiles » : étude, méditation etc. mais aussi et surtout par la mise en pratique immédiate de ce qu'on estime être juste et bon.

-Vient ensuite l'acte **lié à l'avoir**, il consiste à confier le fruit de sa pratique à plus grand que soi, cela suppose la connaissance la Présence d'un élément dépassant la matière en Soi.

Le yogi a la possibilité de poser des actes dans le domaine qui lui semble utile. Mais le fruit de son travail, de tous ses actes ne lui appartient pas. Selon le niveau de sa conscience et de son évolution spirituelle, le yogi a le loisir de confier le fruit de ses actions à ce qu'il considère comme le plus élevé. Tous les noms donnés à cette Présence subtile (*Ishvara en sanscrit*), ne sont que des noms d'emprunts. «Le nom qu'on veut lui donner n'est pas son nom adéquat » indique le Tao à ce sujet. L'important est de ne pas être entravé par quoi que ce soit. Cela permet de rester libre dans son activité, par rapport aux résultats. Le yogi apprend ainsi le lâcher prise, source de libération envers les êtres et les choses. Il s'installe dans le lâcher-prise et la sérénité, après avoir accompli son devoir de tout son cœur, de toute sa force et de toute sa pensée. Seule cette pratique de détachement ne crée pas de karma et procure une parfaite liberté. Cette vision des choses est développée particulièrement dans le karma-yoga, démarche du yoga spécialisée portant sur l'action et ses conséquences.

2.2. La pratique du yoga transforme subtilement le mal-être et permet l'état d'unité intérieure.

Commentaire : Après avoir découvert la définition du yoga dans le YS 1.2, nous rencontrons ici son double objectif : Transformer subtilement le mal-être et la souffrance qui l'accompagne et vivre de manière unifiée, c'est-à-dire harmonieusement, en paix, sans conflit, ni avec soi, ni avec le prochain et l'environnement.

La transformation du mal-être consiste à le réduire à son état subtil et empêcher qu'il se multiplie en prenant des formes denses. Une lecture et une compréhension superficielle de ces deux buts pourraient les considérer comme très modestes et banals. En réalité les objectifs du yoga sont d'une envergure

infinie, ils renferment la totalité des possibilités d'une humanité accomplie.

Au sujet de la souffrance, le yoga pose comme une évidence que la vie n'est pas un long fleuve tranquille, elle est souvent entourée de souffrance de toute nature. La philosophie du yoga ne nie pas la réalité la souffrance. Elle porte sur une connaissance de ses origines et sur les moyens de la prendre en compte en révélant son sens profond.

2.3. Le mal-être a sa source dans l'ignorance, le sentiment de prééminence de l'ego, le désir de posséder, les aversions, la peur du déclin et de cesser de vivre.

Commentaire : Dans le Sutra 1.6 nous avons examiné les 5 formes de variations du mental ; certaines posent problème d'autres non. Le Sutra 1.30 donne une première liste des 9 obstacles à la stabilité du mental. Une seconde liste se situe aux Sutras 3.38... A présent, le texte du présent Sutra 2.3 précise les 5 sources du mal-être : aspects cognitif, sentimental égotique, désirs, rejets et les peurs. L'ignorance est la première origine du mal-être, les autres sources découlent d'elle.

Une fiche récapitulative des différentes perturbations du mental se trouve à la fin de ce chapitre 2.

2.4. L'ignorance de la réalité est le champ dans lequel pousse la cause des souffrances : celles qui sont assoupies et celles qui sont actives.

Commentaire : La démarche du yoga repose essentiellement sur la patiente recherche de la réalité. L'ignorance peut être un déficit de connaissance dans l'ensemble des domaines matériels ou psycho-mentaux.

L'ignorance est le plus sur indicateur de la difficulté de l'émergence et du fonctionnement optimal de la Conscience Profonde. Cette ignorance peut prendre deux formes, la première est subie, la seconde peut être volontaire : c'est choisir

de ne pas savoir. L'enseignement spirituel universel dit : "*vous connaîtrez la vérité (réalité) et celle-ci vous rendra libres*". Prenons l'exemple de la santé : les soins et traitements de toutes sortes doivent prendre en compte les symptômes (souffrances actives et conscientes). Mais surtout, lorsque cela est possible, remonter aux causes (souffrances endormies ou inconscientes). Retenons que certaines causes des souffrances, physiques, psychiques, spirituelles sont à l'état dormant. Ces causes assoupies des souffrances sont souvent liées aux conditionnements (*samskâra*) et aux tendances ou inclinaisons (*vasanas*) qui reposent au plus profond de l'être. Elles sont inconscientes et peuvent être liées à un karma personnel, familial ou encore collectif. Les souffrances dormantes sont semblables à des graines qui peuvent se réveiller à la première occasion favorable.

D'autres souffrances sont en activité plus ou moins permanente, ce sont les semences qui ont été stimulées par les circonstances et parfois même cultivées et entretenues par la personne.

Notons encore que les imprégnations qui conditionnent et les diverses inclinaisons sont loin d'être toutes négatives. L'ensemble de nos capacités et de nos potentialités sont dormantes avant d'être réveillées et « arrosées » par une pratique persévérante. Une part de l'action du yoga consiste à transformer et donner un sens constructif aux « graines » existantes.

2.5. Cette ignorance du réel consiste à penser faussement sur ce qui est permanent et impermanent, sur ce qui est pur et impur, sur ce qui est heureux et malheureux et sur ce qui est Soi et non-soi.

Commentaire : Nous avons déjà observé que certaines variations du mental posaient parfois problème. Le thème de la pensée erronée est à présent développé par plusieurs exemples non exhaustifs. D'une manière générale, la pensée est conditionnée par la culture d'origine du penseur, ses références, ses

croyanances, ses habitudes ainsi que par ses intérêts, craintes et conditionnements de toutes espèces.

La connaissance du réel est en somme la capacité de discerner la nature profonde des choses, cela permet :

-de différencier le permanent et le relatif : toute forme portant un nom est un composé, l'être humain en particulier. Or, tout ce qui est composé est appelé à se décomposer, voici un exemple de vérité réfléchie (YS 2.36).

-de connaître ce qui est pur et ce qui est supposé ne pas l'être. Cette distinction ne concerne pas seulement l'hygiène corporelle, mais toutes les pensées, paroles et actions ; celles-ci engendrent à leur tour les habitudes de vie et détermine chaque destinée. Qui pourrait penser être parfaitement intègre dans l'ensemble des domaines et de sa conduite ?

-de réaliser la nature du bonheur et du malheur. Nombre de personnes considèrent que le bonheur est lié à l'avoir. Cela procède d'une ignorance grossière ; le bonheur réside en nous-même et nulle part ailleurs.

-de discerner entre ce qui appartient au Soi et ce qui est extérieur ; cette distinction est d'une importance capitale. En effet l'espèce humaine a la capacité de s'identifier avec pratiquement n'importe quoi et beaucoup de difficulté à s'identifier avec la seule réalité : la Conscience Profonde !

-d'éclairer la pensée erronée (YS 1.8) qui se fonde sur les idées de la dualité : par exemple opposer une conception étroite et radicale du bien et le mal ; du vrai et du faux ; du possible et de l'impossible.

La pensée erronée utilise et se nourrit des mots exclusifs et définitifs comme : *jamais, toujours, tous, toutes...*

2.6. Le sentiment de prééminence de l'ego repose sur une confusion entre l'Être Intérieur et les facultés mentales.

Commentaire : Nous touchons ici un point essentiel du yoga. Les facultés mentales assimilées à l'ego (le moi-je), aussi brillantes soient-elles n'ont aucune qualité de permanence. Au

mieux elles sont le pâle reflet d'une réalité invisible ; comme la lune qui ne brille que par sa capacité à refléter le soleil. Pour l'Être Intérieur, il n'existe pas de point de vue, il n'existe que des points à voir. La confusion entre le témoin silencieux (appelé aussi *Conscience Profonde*) et l'outil mental (*domaine de l'activité émotionnelle, imaginative, des représentations et de l'intellect*) est chose fréquente. Cette fausse identification est la source de la plupart des confusions.

Les facultés mentales sont le résultat de la conjugaison du double processus de l'inné et de l'acquis.

L'inné est l'ensemble des éléments biologiques, génétiques ainsi que notre héritage karmique.

L'acquis se réfère aux contextes familiaux, culturels, historiques, affectifs, etc. Les facultés mentales sont par définition évolutives et instables. Le sentiment de primauté de l'ego se nourrit de comparaisons entre individus. Il porte sur une évaluation du degré des choses mais non pas sur leur nature. En effet celle-ci est la même pour tous les êtres humains, quels que soient l'ethnie, le sexe, la culture etc.

On a parfois comparé l'Être Intérieur au spectateur et le mental au spectacle. Dans le théâtre de la vie il est préférable de ne pas confondre le spectacle et le spectateur. Il est utile de se reporter au YS 1.2 pour se remémorer la définition du mental.

2.7. Le désir passionné de posséder est lié à la mémoire du plaisir.

Commentaire : De manière générale, la difficulté ne réside pas dans le fait de disposer des choses, mais dans l'attachement abusif des sens au souvenir d'un plaisir quelconque. Cet attachement exagéré peut avoir les effets d'une drogue et produire le **besoin de renouveler ce plaisir**, toujours et encore au point d'en être totalement envahi. Très souvent, le "*désir d'avoir*" tente de compenser une "*carence du désir d'être*". On cherche à posséder exagérément parce que l'on est pauvre intérieurement. Il s'agit alors d'une quête désespérée qui peut se solder par un déséquilibre décevant, une fuite en avant sans fin.

Le désir de posséder de façon inconsidérée peut porter sur des choses matérielles, comme des biens (*nourriture, boisson, maison, argent*) ; sur des personnes (*désir de domination, excès sexuels*) ; ou des choses plus subtiles (*pouvoir, considération, honneurs*).

Le pire désir de possession est celui lié à un orgueil spirituel déplacé (*se faire passer, par exemple pour le représentant d'une race élue ou le dépositaire unique de la vérité ou bien encore pour le gourou-sauveur-qui-sait-tout*). Le désir de posséder est parfois lié à un activisme forcené et souvent à une forme de dureté. Le lâcher-prise passe par la conscience d'une juste considération de la vanité des possessions.

L'expérience de la vie et de la mort montre que l'on n'emporte rien de nos « possessions » terrestres...

2.8. Les aversions reposent sur la peur de souffrir.

Commentaire : Les aversions peuvent prendre plusieurs formes : celles de dégoût, de haine ou de refus :

- Refus d'accepter les choses bonnes de la vie par peur de souffrir quand elles prennent fin.
- Refus de changement dans ses idées, ses habitudes et ses pratiques, y compris lorsque ce changement serait salutaire.
- Refus des conflits et donc fuite devant les êtres et les choses, refus de communiquer.
- Refus de s'engager dans une action jugée dangereuse ou trop perturbatrice pour son confort égoïste ou ses projets personnels.
- Refus de partager le bonheur des autres, de reconnaître leurs qualités et leurs réussites.
- L'aversion peut aussi prendre la forme de la « procrastination » c'est-à-dire la difficulté ou l'impossibilité de se décider ou de faire. « Procrastiner » c'est la tendance à remettre au lendemain ce qui devrait et pourrait être fait utilement dans l'instant.
- Disons-le haut et fort, la juste position enseignée par le yoga n'est pas dans les extrêmes de la possession ou des aversions envers les possessions ou les actions. La démarche du yogi repose sur une recherche de vie harmonieuse. Le yoga propose

une "*voie du milieu*", c'est une perpétuelle recherche d'équilibre et de modération qui le place en permanence sur les hauteurs du "*fil du rasoir*". C'est pour cela que la voie du milieu a souvent été appelée « chemin des cimes ». Il s'agit donc de ne pas se laisser piéger par les choses inutiles et choisir de vivre simplement sans se laisser encombrer. Toute aversion, tout dégoût exagéré, tout refus ou encore tout blocage doit être examiné par le pratiquant du yoga en vue de sa compréhension et de sa libération.

2.9. Le désir de vivre est partagé par tous, même par les érudits.

Commentaire : Le yoga n'est pas opposé à l'idée du désir en général, car l'incarnation même se réalise à la suite du désir de vivre ! Le désir n'est pas dangereux en soi, mais il peut le devenir lorsqu'il est incorrectement orienté et lorsque la Conscience n'assure pas son contrôle. Vouloir diminuer ou supprimer tout désir c'est diminuer la puissance et les potentialités vitales de l'être humain. Le renoncement au désir par l'ascèse n'est absolument pas une vertu. C'est une amputation de l'Être Intérieur, réduire et anéantir le désir ouvre la porte inéluctablement aux travers inverses. Ce peut être l'incapacité d'agir, l'absence d'enthousiasme la paresse et aussi l'oubli de ses projets. N'oublions pas que les objectifs sont dynamisés et portés par le désir de les atteindre.

Qui est désigné par « l'érudit » ? C'est celle et celui qui a beaucoup appris, nous pourrions aussi parler de "savant" ou pour le moins d'une personne expérimentée.

Ce sutra nous indique que tout humain, même le plus sage, porte en lui un instinct de vie et de conservation. Le désir de vivre exprime un versant positif ; une certaine crainte ou interrogation devant la mort est l'autre inséparable versant. L'appétit de vivre est un sentiment général depuis toujours, quelles que soient la personne, sa culture et ses connaissances. Donc l'attachement à la vie est une chose tout à fait normale et partagée par tous les humains. Il reste cependant à définir ce que nous désignons par

la notion de vie (simple durée de vie ? qualité de sa vie ? accomplissement du sens de sa vie ?...)

A ce sujet, comprenons que l'énergie du désespoir est en fait l'énergie de vie qui espère envers et contre tout. Mais cet appétit de vivre peut parfois entraîner des individus à des actes moralement odieux pour "*se sauver*", au détriment des autres, dans des conditions de péril réel ou imaginaire. Le désir d'immortalité pour son corps, ses sentiments et son intellect est l'expression d'une méconnaissance de la vie en général. La voie du yoga nous indique que l'Être Intérieur, notre « moi profond » se situe en dehors du temps, de l'espace et de la causalité. Il n'est donc pas affecté par les changements physiques et la crainte de cesser de vivre.

2.10. La cause subtile du mal-être peut être détruite par la pratique du yoga.

Commentaire : Ce sutra nous renvoie au texte YS 2.3 qui présentait les états émotionnels générant les souffrances et le mal-être. Le yoga s'attache à prévenir les perturbations du mental, il traite donc les causes de toutes les souffrances. Vouloir soigner les conséquences des pensées et des conduites déséquilibrées sans la conscience des origines du déséquilibre est un dangereux non-sens. Les pratiques qui agissent sur les effets et non sur les causes ne font qu'empirer la situation des individus et de l'ensemble de l'humanité incarnée. Il convient de remarquer que ce texte parle toujours et encore de **pratique du Yoga** et non pas d'une vague croyance cantonnée à quelques instants dans la semaine ou dans le mois ou en cas de besoin pressant.

2.11. Les perturbations du mental sont éliminées progressivement par la méditation.

Commentaire : La cause subtile du mal-être et des souffrances étant prise en compte et traitée par la pratique du yoga, les perturbations qui subsisteraient, peuvent, à leur tour être supprimées par la méditation (*dhyâna*). Il faut en effet se

rappeler que toute action est susceptible de produire des réactions éloignées dans le temps. Le yogi prendra soin de détruire les causes du mal-être, celles qui lui sont connues, notamment les tourbillons mentaux. Il veillera aussi à éliminer les perturbations qui surviendraient en conséquence d'actes anciens et cela au fur et à mesure qu'il en devient conscient.

Note : Les perturbations générales du mental sont de plusieurs sortes : les **variations** du mental (YS 1-6), les divers **obstacles** à la stabilité mentale (YS 1-30 et 3-38) et le **mal-être** (YS 2.3). Voir aussi le tableau récapitulatif en fin de ce chapitre 2.

2.12. Les conséquences des actions passées sont l'une des racines du mal-être, cela s'exprime notamment dans la continuité de la vie.

Commentaire : Les actions passées alimentent la « loi de cause à effet », aussi appelée "*karma*". A l'évidence ce sont les actions passées contraires à l'éthique qui produisent l'essentiel du mal-être.

La loi karmique de cause à effet oriente fortement et parfois conditionne la plupart des événements de la vie. Mais les effets karmiques ne sont pas absolus, ils peuvent être transformés par la conscience éclairée et la volonté de bien du yogi.

Notons que le karma a des conséquences individuelles et aussi collectives. Toute action produit des effets qui dépassent l'individu. Il est parfaitement vérifié qu'un enfant, par exemple peut porter les fruits amers d'une situation venant de ses parents (*exemple des maladies génétiques*). Un proverbe biblique illustre cette transmission : « *les parents ont mangé des raisins verts et les dents des enfants ont été agacées* ».

Le karma individuel se surajoute à celui de sa famille, de son peuple et à celui du genre humain dans son ensemble. Dans ce même ordre de pensée on peut penser qu'une compréhension déformée de la loi karmique pourrait être à l'origine de la curieuse doctrine judéo-chrétienne du « péché originel ».

Les Yoga Sutras optent clairement pour l'hypothèse de la continuité de la vie, dont la réincarnation comme être humain

serait une expression particulière. Ils optent aussi pour l'unicité de la vie et de la coresponsabilité des vivants de génération en génération.

La souffrance qui s'exprime comme mal-être, affliction ou toutes sortes de misères peut prendre de multiples formes soit dans le domaine physique, psychique ou spirituel.

2.13. Tant que les racines du mal-être sont présentes, leurs fruits se développent dans toute l'incarnation par des expériences différentes.

Commentaire : Chaque personne dispose d'un certain patrimoine personnel génétique, culturel, karmique, etc. En sanskrit on le nomme « *karmasaya* » ou « *réceptacle des actions* ». Cet héritage de naissance permet à la personne une plus ou moins longue existence sur terre ainsi que la capacité de jouir de la vie. En raison de ce fondement qui lui est propre, l'être qui vient au monde vit des situations particulières. Elles lui permettent, s'il le souhaite, de progresser vers la connaissance, la sagesse et la pleine conscience. Sans oublier cependant que la personne est aussi fortement influencée par un patrimoine culturel collectif plus ou moins conscient qu'il partage avec son groupe ethnique et l'ensemble des humains.

2.14. Selon qu'elles sont justes, vertueuses ou non, ces expériences reproduisent dans la vie : la joie ou le mal-être et la souffrance.

Commentaire : En règle générale, toute chose se reproduit selon les caractéristiques de son espèce.

Cela se vérifie par exemple dans le domaine de la nature : un cerisier fera des cerises et un citronnier des citrons. Chez les humains, celui qui sème la paix espère légitimement récolter la paix, selon les apparences. Mais il n'en est pas toujours ainsi dans l'immédiat car la matière exprime une certaine lourdeur dans ses réponses. Notons aussi la notion constante que "rien n'est perdu dans l'Univers" considéré comme un "Grand Tout".

Toutes choses coexistent en réalité, il est remarquable de constater que l'augmentation de sensibilité vers la joie augmente aussi le ressenti de la tristesse, mais aussi la capacité de la dépasser.

2.15. Les êtres sages savent que beaucoup de choses peuvent engendrer le mal-être : les changements, les conditionnements du passé et même l'expression des énergies de la nature.

Commentaire : Celui qui regarde les choses de la vie de façon superficielle pourrait penser que « *tout est vide et poursuite du vent* ». Il est vrai que toutes les choses sont en perpétuel changement selon la loi de l'impermanence. Tout changement est perturbant car il demande un effort d'adaptation. D'autant plus que les habitudes et conditionnements (*samskâra*) de toute une vie forment une résistance aux changements. A contrario, une joie et une sérénité illusoire peuvent être le résultat d'un aveuglement et d'un activisme forcené, afin de ne pas se donner le loisir de penser.

Retenons que l'expression : « les énergies de la nature » désigne les trois Gunas (voir 1.3 et 2.18). Ce sont les mouvements qui se manifestent dans tout ce qui est composé de l'univers (*et bien entendu chez les êtres humains*). La sagesse et la sérénité authentiques se fondent sur la connaissance de la nature et de discernement de l'Être Intérieur.

2.16. Mais les souffrances dues au mal-être qui ne se sont pas manifestées peuvent être anticipées et évitées.

Commentaire : Pour cela, il convient d'en prendre conscience ... Le Sutra 1.11 précédent indique une manière d'éviter les souffrances non manifestées, c'est-à-dire celles qui existent en germe latent. Les souffrances passées sont déjà expérimentées et les présentes sont en cours de l'être : on ne peut donc pas les prévenir. Il convient alors de prévenir le mal-être futur lorsqu'il

est encore non-exprimé. La claire leçon à tirer de ce Sutra est que rien n'est écrit définitivement, que tout est sujet au changement et qu'il n'existe pas de fatalité absolue.

Le sage est celui (ou celle) qui connaît la nature des choses et agit en temps et en heure selon les circonstances. La sagesse consiste le plus souvent à se trouver consciemment au bon moment et au bon endroit. C'est dans ces situations psycho-physiques que les phénomènes de synchronicité peuvent se réaliser.

2.17. Le moyen essentiel pour prévenir et éviter le mal-être consiste à ne pas confondre l'Être Intérieur avec les choses extérieures.

Commentaire : L'Être Intérieur est l'expression de la « Présence de la Perfection en Soi ». Cette « Présence » est le Grand Témoin, sans variation ni ombre de changement. L'Être Intérieur est la réalité qui émerge progressivement avec la maturité spirituelle, nous l'appelons aussi : la Conscience Profonde.

-Tout ce qui n'est pas "l'Être Intérieur, Présence en Soi" prend le nom de "choses extérieures". Dans ces choses extérieures nous comprenons :

-En premier lieu le mental qui s'exprime par l'intellect, les pensées, les souvenirs, l'imagination ; mais aussi par les émotions, les sentiments et les divers sens qui font le lien avec le corps physique.

-En second lieu le corps physique dense, puis celui des autres humains et de proche en proche l'ensemble des éléments de la nature et de l'univers.

Notons la confusion quasi générale entre ce qui est immuable (la Présence en Soi) et les manifestations extérieures du mental, des sens et du corps physique. Cette confusion est la cause principale des souffrances et des afflictions. Le yoga est une voie permettant progressivement de discerner entre ce qui est Soi et ce qui est non-soi : c'est la Pleine Conscience. Ce sutra indique un enseignement de la plus haute importance : l'être

humain, dans sa partie essentielle ne peut être identifié à aucun de ses composés observables et mesurables, qu'il soit physique ou psychique.

Ceci ne veut pas dire que le mental ou le physique n'ont pas de valeur, loin de là ! Mais le discernement entre ce qui est permanent (la Présence en Soi) et ce qui est relatif (Tout le reste) permet de parvenir à un état parfait d'unité intérieure. Les choses extérieures sont réelles, mais relatives, passagères et en perpétuel changement.

2.18. A part l'Être Intérieur, tout se manifeste dans la nature sous une triple forme énergétique d'équilibre, de mouvement et d'inertie. On peut y être soumis où s'en libérer.

Commentaire : Dans ce sutra, il est question des effets de l'énergie des trois Gunas. En effet les Gunas sont l'expression des énergies de la nature conditionnée. Dans l'enseignement du yoga tout ce qui existe dans le monde manifesté est un composé plus ou moins stable de ces énergies changeantes. Ce mot "Guna" signifie "*une corde*" avec laquelle on peut attacher toutes sortes de choses et même faire des nœuds !

Nous rappelons les caractéristiques des trois Gunas :

Sattva : peut se comprendre comme étant le juste équilibre et se traduit par le bien, l'harmonie, le bonheur, la lumière, la clarté...

Radjas : exprime l'énergie, le mouvement, la lutte, l'effort, la passion et l'action.

Tamas : symbolise la force d'inconscience et d'inertie, elle se manifeste par l'obscurité, l'incapacité, la lourdeur, l'inaction ou le sommeil.

Selon la prééminence de l'une ou de l'autre de ces trois formes de l'énergie, nous observerons les caractéristiques des êtres et des choses. Une remarque importante : tout ce qui est composé est appelé à se décomposer. Le yoga enseigne que l'Être Intérieur n'est pas un composé, il subsiste en dehors du temps, de l'espace et de la causalité.

Le chemin de la libération est suggéré dans la suite des Sutras.

2.19. Ces énergies de la nature s'expriment à différents degrés, - en densité, - en subtilité, - en intelligence et - en équilibre.

Commentaire : L'évolution des Gunas peut s'observer à travers les éléments les plus substantiels ou denses comme la terre (*blûmi*), le feu (*agni*), l'eau (*jala*), l'air (*vâyû*), et l'espace (*âkasâ*). Les gunas se perçoivent par les 5 sens physiques (l'ouïe, le toucher, la vue, le goût, l'odorat). Chez les humains, les gunas s'expriment par différentes facultés comme : parler, marcher, saisir par les mains, l'activité sexuelle et l'excrétion. Le mental en tant que sens de l'ego est aussi compris comme énergie des gunas.

La nature s'exprime aussi dans une dimension plus subtile quoique réelle dont rien ne permet de donner des caractéristiques. Un exemple de cet aspect serait ce qui émane d'une personne dont on dit qu'elle "*a un charisme*" ou de l'influence sur les autres ou encore un don particulier.

Les gunas sont à l'action dans les différentes formes d'intelligences, des raisonnements les plus complexes et abstraits aux instincts les moins raisonnés. Ceci permet de comprendre que l'intelligence la plus brillante peut en même temps être totalement déraisonnable ou perversie.

Enfin on peut concevoir un rare état de stabilité des trois gunas. Lorsque cette situation indifférenciée est atteinte, rien ne permet de donner une caractéristique qui prévaut sur une autre, à part l'équilibre. Appliquée à une personne humaine, la stabilité des trois gunas serait l'expression d'une grande maîtrise des différentes énergies, l'équanimité du caractère quelles que soient les circonstances extérieures, c'est-à-dire l'état de yoga.

2.20. L'Être Intérieur a la faculté de voir, il est impeccable, parfait et observe comme un témoin le monde extérieur.

Commentaire : Une des appellations de l'Être Intérieur ou Conscience Profonde ou encore Présence en Soi est *Drashtar* :

"Celui qui Voit". Il s'agit du "Témoin" qui observe les variations du mental sans varier soi-même. Cette Conscience Profonde est l'aspect le plus subtil, stable et permanent de l'être.

La mission du mental, avec les organes des sens et le système émotionnel est de servir de "filtre". Par cela le mental donne une certaine couleur et un sens particulier aux objets, aux circonstances et aux pensées. La souffrance intérieure de la personne serait donc le reflet d'une chose étrangère à sa propre nature profonde. Lorsqu'il est dit que "*le yoga est la maîtrise du mental*" (chapitre 1, sutra 2) et que "*alors l'Être Intérieur s'établit dans sa forme parfaite*", cela signifie que le yogi discerne la différence entre l'absolu (L'Être Intérieur, Conscience Profonde ou Présence en Soi) et le relatif (le monde extérieur, incluant celui du mental avec toutes ses facultés émotionnelles, de volonté, d'imagination, de mémoire etc.).

2.21. L'existence du monde extérieur est observée par l'Être Intérieur.

Commentaire : Le monde extérieur (c'est tout ce qui n'est pas la Conscience Profonde, du mental à la nature dans son ensemble) est existant mais n'a pas de lumière propre. Le monde extérieur est comme la lune qui reflète les rayons du soleil. Analogiquement, la connaissance intérieure éclaire les phénomènes de la nature sans pour autant se confondre avec eux. N'oublions pas que le yoga se donne pour **objectif principal la liberté de l'Être par rapport à l'univers manifesté**. La Science du yoga est, dans son essence, une philosophie expérimentale, une pratique et une démarche. Elle ne procède pas du domaine de la croyance ou de l'adhésion à une quelconque doctrine. Le yoga ne se prononce pas, contrairement à la pensée religieuse, sur les thèmes du mal, du péché, ou d'un salut qu'il faudrait mériter sous peine des pires calamités après la mort. Le yoga suggère de connaître, de se connaître simplement et d'être libre, parfaitement, en toute chose, ici et maintenant, tout de suite et sans limitation dans le temps.

2.22. Pour celui qui a atteint le but du yoga, le monde extérieur n'est plus la chose essentielle, cependant il continue à agir pour les autres humains.

Commentaire : Pour le sage éveillé en état de yoga, la compréhension du monde est différente que celle des personnes qui vivent exclusivement par le mental dans le monde conditionné. Le sage éveillé a réalisé le sens de la vie, il n'est plus dans la confusion. Par contre, la nature et son système d'apparence en perpétuel changement continue à fonctionner autour de lui. Ce sutra indique que le monde matériel est relatif et changeant. Il revêt cependant une certaine densité et une certaine durée. L'Univers physique n'est donc pas une pure illusion des sens. La réalité, même relative de l'univers est ici posée et affirmée. Il a été dit justement que la matière est "de l'esprit densifié". Le yoga ne commet pas l'erreur d'opposer la matière à l'esprit, il s'agit d'un même substrat qui se présente différemment par son rythme, sa vibration, sa permanence, sa relativité.

2.23. En effet, l'état de yoga permet de comprendre la nature réelle de "Celui qui voit "et de "ce qui est vu".

Commentaire : Le discernement consiste à connaître l'essence spirituelle et non-composée de l'Être : « Celui qui voit » ou « la Présence en Soi ». Les Sutras ne cherchent pas à imposer un dualisme, une opposition entre deux entités, mais plutôt à indiquer « la nature réelle ». « Ce qui est vu » représente les réalités relatives du monde. Il convient de rappeler que le yoga ne doute pas de l'existence de « ce qui est vu » comme la matière ou l'expression des sentiments, il considère cependant que ces phénomènes sont relatifs, passagers et conditionnés.

2.24. La méconnaissance du réel est la cause de cette confusion.

Commentaire : Dans sa dimension *absolue* le réel est ce qui est permanent, ce qui ne change jamais. C'est aussi ce qui n'est pas composé, car ce qui est composé doit un jour se "dé-composer", nous l'avons signalé à plusieurs reprises. L'Être Intérieur dans la mesure de sa pleine émergence exprime la réalité permanente. Le yoga reconnaît cependant une réalité *relative* temporelle dans le monde dense manifesté.

Une source de confusion principale chez les êtres humains repose sur l'ignorance et l'illusion. L'exemple le plus courant est l'identification de la personne avec ses pensées, ses sentiments, ses émotions, le corps physique, son sexe ou même encore des aspects plus périphériques comme sa nationalité, sa classe sociale, sa culture, son ethnie, ses croyances, sa fortune... etc.

Dans le langage courant, le réel est ce qui existe ou a existé véritablement par opposition avec ce qui est imaginé, rêvé, fictif ou virtuel. Ce qui ne veut pas dire que l'imagination, les rêves ou les fictions n'ont pas d'influence sur la vie quotidienne. Cela signifie simplement que le yogi accompli ne confond pas les différents niveaux de réalité (l'absolu = ce qui n'est pas composé et le relatif = ce qui est composé.)

2.25. Quand l'ignorance disparaît, la confusion entre l'Être Intérieur et les choses extérieures disparaît aussi. C'est l'état de liberté, d'unité et de pure conscience.

Commentaire : Ce Sutra pourrait résumer la démarche du yoga : Liberté, Unité et Conscience. Le yogi est enfin libéré des contraintes non acceptées, des préjugés, des obligations mondaines, des identifications abusives et aussi de la peur du "qu'en dira-t-on". Cette liberté, cette unité et cette pure conscience sont le fruit de la mise à sa juste place de l'ego, c'est-à-dire l'entité relative ce qui s'exprime en tant que « moi-je ». En effet le yogi ne revendique plus la propriété de sa

personnalité. **Il est**, tout simplement, il n'éprouve même pas le besoin de le prouver à qui que ce soit, même pas à lui-même.

2.26. Le moyen de mettre fin à la confusion mentale est le discernement permanent.

Commentaire : La progression vers l'état de yoga s'effectue par étapes. Le discernement entre le permanent et l'impermanent se réalise petit à petit au cours des années de pratique et de l'émergence des fonctions supérieures de la personne. Le yogi ne passe pas d'une erreur à la vérité, mais insensiblement d'une vérité d'un degré inférieur à une vérité plus lumineuse.

La cessation de la confusion mentale se réalise par le moyen habile qu'est la discrimination (*en sanskrit : hâna-upâyah*)

2.27. Cette connaissance qui discerne s'acquiert progressivement.

Commentaire : Les étapes de ce discernement progressif peuvent se résumer à quelques critères. Cette progression peut ainsi se vérifier expérimentalement dans la vie du pratiquant :

- 1. L'absence de mécontentement ; elle est due à l'absence d'influence de l'extérieur sur la Conscience.
- 2. La fin de la souffrance ; car tout ce qui devait être « lâché » a été abandonné.
- 3. La connaissance de ce qui peut être connu ; cela produit la satisfaction, le bonheur intérieur.
- 4. La fin des contraintes inutiles par le détachement des blocages divers.
- 5. La liberté du mental ; il a accompli sa mission de discernement.
- 6. Le pouvoir total de la volonté supérieure : elle permet de dissoudre les énergies de la nature (*gunas*) et ses effets.
- 7. Enfin le yogi s'établit dans la plénitude et la perfection de la Conscience Profonde.

Les quatre premiers états de la libération sont appelés « *libérés des modifications* ». Les trois derniers sont nommés « *libérés de la cause* ».

2.28. La pratique assidue de la voie du yoga illumine la connaissance intérieure et permet le discernement.

Commentaire : Nous avons approché le cheminement idéal du yogi en chemin vers le perfectionnement. Dans les sutras qui suivent, nous découvrons les moyens habiles que sont les **tactiques** à mettre en pratique. Nous abordons et étudions en détail les 8 "membres" du Yoga tel que Patanjali nous les a transmis. Chacun est invité à commencer sa pratique de la voie du yoga en harmonie avec l'éveil de sa conscience de l'instant.

A l'évidence, la tactique s'inscrit dans la logique générale de la stratégie (voir YS 2.1)

2.29. Les huit membres du yoga constituent l'Ashtanga-yoga, c'est à dire :

- 1- L'éthique envers les Autres (*yama*) (Y-S 2-30)
- 2- L'éthique par rapport à Soi (*nyama*) (Y-S2-40)
- 3- La posture juste (*asana*) (Y-S 2-46)
- 4- Le contrôle de la respiration(*pranayama*)(Y-S 2-50)
- 5- Le contrôle des sens (*pratyâharah*)(Y-S 2-54)
- 6- La concentration mentale (*dharana*) (Y-S 3-01)
- 7- La méditation (*dyana*) (Y-S 3-02)
- 8- L'état d'unité (*samadhi*) (Y-S 3-03)

A noter que les membres N° 6, 7 et 8 forment un seul ensemble appelé « Conscience Totale ou Samyama»

Commentaire : Les huit "membres" de la voie du yoga sont autant de **moyens tactiques** qui mettent en application les principes généraux du kriya-yoga (voir YS 2.1). Ce sont les portes d'entrées pour la pratique. Une question se pose : Doit-on commencer nécessairement par le point 1 et progresser jusqu'au point 8 dans l'ordre indiqué ? L'expérience et le simple bon sens démontrent que certaines personnes ont des facilités dans un domaine plus que dans d'autres. Il n'existe donc pas d'interdiction absolue et définitive de commencer sa démarche par un niveau de préférence à un autre. Pour autant, afin d'assurer une progression harmonieuse, il sera nécessaire que le

pratiquant intègre les fondements du yoga : les principes de l'éthique envers les autres et soi-même, la pratique de la posture, le contrôle de la respiration etc. avant de se risquer dans les étapes les plus subtiles.

Peut-il exister ici et là, quelque privilégié particulièrement doué qui pourrait « sauter les étapes » et arriver d'un seul bond à la perfection... ? Et s'y maintenir fermement dans la durée... ? Ce n'est pas impossible mais cela reste à démontrer... !

Le YS 2.49 ainsi que d'autres textes qui seront examinés plus tard nous proposent quelques indications qui tendent vers un sens de progression ordonnée et progressive... Et qui prend en compte sérieusement des deux première étapes que sont l'éthique envers les autres et envers soi.

2.30. L'éthique dans sa relation avec les autres consiste à être bienveillant, rester dans la vérité, ne pas accumuler des richesses, à vivre des relations modérées et désintéressées.

Commentaire : Tout d'abord, il convient de préciser ce que recouvre le concept d'éthique dans sa compréhension générale, voici une proposition de définition :

"L'éthique est la conscience du sens des valeurs dans la relation avec soi-même, avec les autres humains, avec l'ensemble du vivant et des choses.

Elle se fonde sur une démarche intérieure d'ouverture bienveillante. L'éthique se construit par une réflexion confrontant les discours et les comportements.

Son intention s'exprime par les pensées, les paroles et les actes. L'éthique est une prise de risque en direction du vrai, du bien et du juste ».

L'éthique du yoga (*en sanskrit : yama*) s'inscrit dans chaque aspect de la vie, elle a le sens de discipline consentie. Elle se résume en cinq préceptes qui sont des dimensions de portée générale vis-à-vis du prochain. Il convient de noter que ces 5 préceptes sont un ensemble qui se complète et se modère mutuellement :

La première règle éthique dans notre relation avec les autres est la **bienveillance**. Elle est l'aspect positif de la démarche consistant à *"dire non à la violence : « Ahimsa »* afin de ne pas nuire. Dans cette logique, il s'agit a minima de s'abstenir de faire du mal à toute créature vivante sensible. *Ahimsa* est non seulement le respect extérieur de la vie mais aussi et surtout une attitude intérieure constructive de paix, de justice et de recherche de liberté individuelle et collective. Cette attitude concerne les pensées, les paroles et les actions.

Nous avons choisi le mot de bienveillance plutôt que celui de non-violence pour traduire la notion sanskrite de « *ahimsa* ». La raison principale est que le mot de non-violence exprime ce qu'il convient de ne pas faire, mais ne donne aucun éclairage sur ce qui devrait être fait. Pour donner une illustration, une personne qui passerait ses journées et ses nuits à dormir serait évidemment non-violente... comme une statue ou une image... Ceci montre que la notion de non-violence dans son sens de simple abstention de la violence s'avère insuffisante.

Nous retenons donc la bienveillance comme étant l'aspect pratique, concret et positif de la première règle de l'éthique. Cette bienveillance embrasse toutes choses dans l'écosystème et en premier lieu les humains, tous les humains. Par extension, les animaux qui sont des êtres sensibles doivent bénéficier de cette bienveillance, ainsi que toute sensibilité éventuelle qui existerait au-delà de la planète Terre.

La seconde règle est celle de **sincérité** ou **bonne foi** car elle régit nos rapports avec **la vérité** "*satyam*". La vérité, comme toute arme puissante doit se manier avec discernement en pensant justement à l'autre, à sa capacité de comprendre et à assumer. Elle consiste à ajuster les actes à ses paroles et ses paroles à ses pensées. Nous pourrions parler d'authenticité de l'être ou encore d'intégrité. Cette posture éthique exclut : le double langage, la langue de bois et le flou artistique dans l'intention de tromper. Il est préférable d'exprimer clairement son approbation en disant oui, tout étant en capacité de dire "un

non qui signifie non"...En cas de doute sur la conduite à tenir, le yoga recommande la modération dans l'usage de la parole et préfère le silence aux bavardages inutiles. Le contraire de la vérité n'est ni l'erreur, ni l'illusion, ni l'opinion, mais la fausseté délibérée ou le mensonge. Une forme moderne et pernicieuse du mensonge est l'apparition de l'usage de la "vérité alternative".

La troisième règle de l'éthique envers les autres consiste au **non-cumul des richesses** car tout superflu peut être assimilé au **vol** "*asteya*" et à la perte de la liberté. Ne pas accaparer sans juste motif des biens, comme l'eau, les énergies, ou monopoliser les personnes au détriment des besoins d'autrui. On peut aussi considérer comme un vol le fait de faire perdre inutilement son temps aux autres. Occuper un territoire, un espace, un bâtiment, un moyen de transport qui fera défaut aux autres sont d'autres exemples de vol. Ceci dit, le yoga n'est pas opposé à l'utilisation personnelle d'une chose quelconque (maison, vêtement etc.). Pourvu que cette utilisation réponde à un besoin raisonnable et qu'elle ne nuise pas aux prochains et aux générations futures.

La quatrième règle de l'éthique est la **modération dans ses relations** vis à vis de l'Autre "*brahmacharya*". Cette modération comprend l'ensemble des faits et gestes incluant son prochain. La sagesse relationnelle inclut toutes les circonstances de la vie, comme les contacts professionnels, de voisinage, les relations les plus intimes. Certains traducteurs assimilent abusivement le terme de "*brahmacharya*" à celui de célibat ou même d'abstinence totale des relations sexuelles. Cette version est pour le moins réductrice et ne prend en compte ni les besoins physiologiques, ni les différentes personnalités, ni les niveaux de progression spirituelle, ni les vocations particulières, ni le simple bon sens de modération et d'équilibre en toute chose. En outre, une règle éthique ne vaut que si elle peut s'appliquer universellement. Dans ce cas précis que deviendrait notre société si tout le monde pratiquait toujours et partout

l'abstinence absolue ? Revenons aux sources : Le mot « *Brahmacharya* » se compose de deux mots :

1.« *Brahma* » qui est l'expression la plus haute du divin et des vénérables textes des Védas et,

2.« *Charya* » qui signifie : aller vers ce qui nous rapproche de notre essence divine. Au plan de la relation avec le prochain ou la prochaine, ce sutra signifie simplement qu'elle doit être responsable, consciente et respectueuse, comme en toutes choses. Le yogi n'est jamais un extrémiste, ni un impérialiste : sa conduite, sa pratique et son enseignement sont colorés par la mesure, l'humour et l'amour. Le yoga, en tant que voie du milieu, ne consiste absolument pas à s'infliger des sévices corporels, mentaux ou relationnels. La voie du milieu se résume à vivre pleinement dans la joie et dans toute la liberté que permet la bienveillante réciprocité.

La cinquième règle consiste justement à **être désintéressé**, "*en sanskrit : aparigraha*". Cette posture de lâcher-prise permet l'action, sans s'attacher outre mesure aux résultats de ces actions. C'est-à-dire ne pas en faire une affaire personnelle des aléas de la vie. Le yogi ne devrait pas se conduire en mercenaire. Ceci implique de privilégier les échanges justes et équilibrés dans chaque acte du quotidien. Par exemple un instructeur éclairé du yoga ne devra pas solliciter un quelconque avantage personnel en nature ou en espèces en paiement de son enseignement. Il démontrera, par sa conduite que le yoga intégral, le plus élevé, tout comme l'amour, n'est pas une marchandise. Dans son essence, le yoga est en dehors du commerce et ne peut donc ni s'acheter, ni se vendre ou s'échanger.

La pratique du yoga ajoute à ces cinq règles quelques déclinaisons vertueuses comme : L'indulgence, la patience à supporter toutes choses agréables ou désagréables « *Kshamâ* » ; la fermeté intérieure dans le bonheur ou dans le malheur « *Dhriti* » ; la piété, la bonté « *Dayâ* » ; la simplicité

«*Arjavam* » ; la modération dans l'usage de la nourriture
«*Mîtâhâra* » ; la pureté du corps et du mental «*Shaucham* ».

2.31. - Lorsque l'éthique envers autrui est pratiquée continuellement, en tout lieu et envers tous les êtres, il s'agit des vœux universels.

Commentaire : Le cheminement et l'émergence de la conscience sont progressifs. On observe plusieurs degrés ou étapes dans la pratique du yoga. Les débutants peuvent commencer par une pratique éthique plus souple et relative, en raison des temps et des circonstances. Il s'agit alors « des vœux conditionnés » praticables par toute personne, responsable de famille et ayant des engagements sociaux et professionnels.

Selon la qualité de leur pratique, les yogis peuvent aussi évoluer vers une éthique plus exigeante conduisant aux « grands vœux universels ». Cette dernière position ne peut être moralement acceptable que lorsque tous les engagements sociaux et familiaux ont été remplis. Le yogi, n'est pas un déserteur qui abandonne les siens en les laissant dans le besoin. Avant toute chose, il réalise ce qui est juste et opportun en raison du contexte qui est le sien.

2.32. - L'éthique par rapport à Soi repose sur la propreté physique et psychique. Elle permet de vivre en paix avec soi-même, de contrôler ses énergies et son mental, de développer ses connaissances et d'être en confiance avec la Présence en Soi.

Commentaire : Retenons que l'éthique par rapport à Soi (*en sanskrit : niyama*) porte sur la totalité de la personne humaine, dans toutes les circonstances de la vie.

La première règle de l'éthique envers soi est la propreté (*en sanskrit : saucha*) ce mot a la même signification que "pureté" mais aussi "correction" et "conscience éclairée". La propreté

pourrait aussi se traduire par l'aspiration à vivre de manière impeccable. Le yoga considère autant l'aspect physique, le mental et le spirituel, sans rien privilégier outre mesure et sans rien omettre. C'est dire que la propreté extérieure de son linge, de ses cheveux et de son logement, aussi important soient-ils, ne représentent qu'une infime partie de cette pureté...

La seconde règle de l'éthique consiste à vivre en paix avec soi-même (*en sanskrit : santôsha*). Cela signifie l'expérience de l'état de satisfaction intérieure que caractérise la pratique éthique. Cette paix intérieure consiste à être en accord avec soi-même. Elle ouvre la liste des autres conséquences heureuses de la pratique du yoga.

La troisième règle est le contrôle de ses énergies et de son mental. (*en sanskrit : tapas*). Il s'agit de l'ensemble des moyens habiles permettant la progression vers l'état de yoga. Cela implique, au préalable, la capacité de reconnaître ces énergies dans leurs diversités, leurs origines et leurs utilisations.

Au sujet de la nourriture, source importante de l'énergie corporelle, la Bhagavad-Gîta indique : « *Le yoga n'est pas pour celui qui mange trop, tout comme il n'est pas pour celui qui ne mange pas assez...* ». Une fois encore le yoga nous invite à suivre la voie du milieu, celle de la modération et de la sagesse.

Le contrôle de ses énergies est lié à la maîtrise de son mental. Il s'agit de l'objectif premier de la démarche du yoga. Ce contrôle du mental conditionne l'ensemble du Yoga Intégral.

La quatrième règle de l'éthique envers soi est le développement des connaissances (*en sanskrit : svadhyâya*). Cette progression dans la connaissance et le savoir peut passer par l'apprentissage de la lecture, l'étude des textes édifiants... Mais elle dépasse infiniment la simple scolarité obligatoire. Elle est liée à la recherche de Connaissance (avec un grand C), par tous les moyens habiles et devrait se poursuivre toute la vie.

La cinquième règle éthique envers soi fait référence à la Présence en Soi. Il s'agit d'un abandon raisonné et conscient à ce qui est le plus élevé en Soi, (*en sanskrit : Isvarapranidhâna*).

Un premier fruit de cette Présence est la **confiance en Soi**, en la Présence, en l'Entité Suprême, en ce qui nous anime, quel que soit le nom utilisé, ou en la Vie, ce qui revient à parler de la même chose. Car le yoga est aussi et surtout une démarche qui débouche sur la transcendance et une spiritualité élevée.

2.33. - Quand le mental est perturbé, il convient de penser à des choses contraires.

Commentaire : L'origine des perturbations du mental est multiple. Parfois il s'agit de tout un contexte social, familial ou professionnel, parfois les perturbations proviennent de pensées non harmonieuses. Est-il possible de modifier le contenu de son fonctionnement mental ? Certainement oui, et c'est la tâche que propose le Yoga Intégral (Souvenons-nous : *le yoga est la maîtrise harmonieuse du mental*). Cela rappelle à notre mémoire que si l'individu ne maîtrise pas tout son environnement, il a néanmoins un moyen d'action sur ses propres pensées.

En effet, nous découvrons que les pensées peuvent être modifiées par la création volontaire de pensées contraires (à ce qui perturbe le mental). Il est aussi utile de réfléchir aux conséquences que les perturbations peuvent entraîner. Le Sutra suivant propose quelques exemples.

2.34. - Les pensées à l'origine de la violence sont provoquées par l'impatience, la colère et l'erreur. Ces pensées peuvent être plus ou moins fortes, elles produisent cependant des souffrances et des confusions sans fin. Méditer sur le contraire des pensées violentes permet d'éviter leurs conséquences.

Commentaire : Quoiqu'il ne soit question ici que de l'exemple de la violence (*en sanskrit : himsâ*), l'enseignement concerne

l'ensemble du contenu de l'activité mentale. Les effets des pensées à l'origine des actes violents s'appliquent aussi à la peur, l'envie etc. Cela nous indique que l'être humain est cocréateur de sa propre condition, bien plus qu'il ne le pense. Il crée tout d'abord par ses pensées, par ses paroles et ensuite par ses actes, ceux-ci étant le prolongement de ses pensées. Ce sutra évoque les conséquences des pensées. Un texte du Nouveau Testament : (Philippiens 4.8) donne un enseignement semblable : *"que tout ce qui est honorable, juste, pur, aimable, vertueux et digne de louange soit l'objet de vos pensées"*.

2.35. - Si quelqu'un vit dans la bienveillance, la paix s'instaure autour de lui.

Commentaire : Il s'agit à présent de la concrétisation des pensées par l'exemple de la bienveillance. Autant la violence engendre la violence autour d'elle, autant l'être bienveillant sera créateur de paix. Selon cet adage : *"Les projets du yogi sont entourés d'une aura particulière, il crée la sérénité autour de lui"*.

Très concrètement, vivre dans la bienveillance consiste à se mettre dans les conditions propices à la paix intérieure. D'une manière générale, les activités professionnelles faisant appel à une quelconque forme de violence ou de répression sont peu favorables à la progression vers l'état de yoga. A titre d'exemple nous pourrions citer la profession de tueur aux abattoirs, ou celle de mercenaire en temps de conflit. Dans ce même sens, les carrières de la haute finance et de la politique avec ses compromissions et ses alliances douteuses sont difficilement compatibles avec l'esprit de la bienveillance (*ahimsa*).

Bien entendu, ces observations qui précèdent ne sont en aucun cas une critique ou une condamnation générale des fonctions de sécurité ou de gestion des affaires publiques ou privées... Nous pointons simplement les difficultés supplémentaires dans la voie d'une bienveillance envers les êtres et les choses.

2.36. - Celui qui se fonde dans la vérité portera des fruits de vérité.

Commentaire : Le thème de la vérité est central dans les relations avec les autres et... avec soi-même. Mais attention, la vérité est vivante, elle présente plusieurs visages et nul ne peut prétendre en être le dépositaire. Le yoga nous apprend à discerner au moins trois niveaux dans la notion de vérité.

-La vérité des faits, c'est la vérité apparente, celle qui provient des informations transmises par les sens. Sous cette forme, la vérité d'apparence est relative et fragile. La vérité factuelle est parfois appelée "vérité objective". Il est indispensable de replacer les faits dans leurs contextes de temps, d'espace et de causalité. Dans de nombreuses situations, l'apparence des faits peut induire en erreur et servir de terreau à des "vérités alternatives". A noter que la notion de "fait brut" n'est pas pertinente. Un fait quelconque ne prend son sens qu'en raison de son contexte et de son interprétation (*un valeureux résistant peut être considéré comme un dangereux terroriste, et vice versa*). Dans toute la mesure du possible, toute affirmation factuelle devra être vérifiée, selon le principe qu'un fait extraordinaire doit être contextualisé et accompagné de preuves extraordinaires.

-La vérité réfléchie, ou vérité de raison : Il s'agit d'une forme plus élaborée de vérité accessible aux humains. Elle ne considère pas seulement les faits objectifs mais aussi les circonstances, les conséquences et surtout les intentions qui entourent ces faits, choses les plus souvent invisibles dans l'immédiat. La vérité réfléchie replace ainsi les faits dans ses différents contextes afin d'en donner la plus juste représentation et interprétation. La vérité réfléchie nécessite souvent un temps nécessaire afin d'apparaître dans sa totalité de ses conséquences.

-La vérité absolue, c'est lorsqu'une vérité n'est conditionnée ni par le temps, ni par l'espace, ni par la causalité. Cette vérité est vraie toujours, en tout et partout, sans exception. *Ceci entraîne*

la question suivante : Un être humain en tant que créature relative, faillible et limitée peut-il accéder à la vérité absolue ? Il convient de ne pas trop se presser pour répondre à cette interrogation. L'enseignement de l'Histoire montre largement les conséquences dramatiques d'une réponse positive faite par un homme (ou par une institution, un parti ou une religion...) qui serait convaincu de posséder la vérité absolue. Car la tendance est alors d'imposer cette "vérité absolue" aux autres, pour leur plus grand bien, évidemment.

Nous préférons, pour notre part, rappeler que l'on reconnaît un arbre à ses fruits. A condition de disposer du temps pour observer la qualité de ce fruit.

Se fonder dans la vérité permet de devenir soi-même un fondement de vérité, pour son propre perfectionnement et celui les autres. Une vérité absolue, dans la période d'une incarnation ne peut être que celle d'une vérité d'intime conviction ou de foi reposant sur une expérience personnelle. Cette forme de vérité est en grande partie incommunicable ou quasiment impossible à partager avec celles et ceux qui ne seraient pas au même stade d'éveil de la conscience.

Il importe donc de se fonder dans la vérité avec sincérité en s'efforçant d'être véridique, c'est-à-dire authentique par notre attachement à la vérité. A noter que ceux qui aiment ne se trompent jamais et ne trompent personne. Retenons aussi la sentence de Socrate : « Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien ». C'est le début de la connaissance. Car ce qui est dit pour la vérité est aussi applicable à la connaissance...

2.37. - Quand le désir de posséder disparaît, les vraies richesses arrivent.

Commentaire : Remarquons qu'il s'agit de faire disparaître le désir de posséder. Ce n'est donc pas le fait de gérer ou de disposer des choses, du pouvoir, de l'autorité, de l'argent ou de la renommée.

Le désir de posséder est infini car il est lié *à l'avoir* surtout s'il repose sur ce que l'on nomme « les biens matériels » et sur le

fait d'accaparer des richesses. Il s'agit avant tout d'une position de l'esprit. "*Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur*".

Celui qui est libéré de l'esclavage des possessions obtient les vraies richesses, le vrai diamant, comme le dit littéralement ce sutra. Cette absence de désir de possession des choses matérielles ou même spirituelles est le meilleur antidote à l'orgueil. Dans la progression du yoga, même le désir de posséder des pouvoirs (*siddhis*) ou des facultés extraordinaires s'amenuise progressivement puis disparaît.

2.38. - Celui qui s'installe dans la modération obtient la plénitude de l'énergie.

Commentaire : La modération dont il est question concerne tous les aspects de l'existence. Que ce soit dans le domaine personnel de l'hygiène de vie, de l'alimentation, de la façon de se soigner, de travailler, de dormir, et bien évidemment dans la manière dont nous gérons nos pensées, nos émotions etc.

A l'évidence ce juste équilibre concerne aussi le domaine global des relations avec les autres y compris l'argent, la sexualité, le pouvoir et tout ce qui peut être imaginé. La règle de vie du yogi se fonde sur une saine modération, elle est la recherche de *la voie du milieu* en toute chose. Ce sont les excès, les extrêmes de toute nature qui déséquilibrent le fonctionnement optimal de notre d'énergie.

(Se reporter à la 4^{ème} règle de l'éthique, au YS 2.30 sur le sens de la notion de modération). Ne pas confondre la modération avec l'installation dans la médiocrité !

2.39. Le désintérêt pour les biens relatifs permet de connaître le sens de la vie.

Commentaire : Les "*biens relatifs*" sont essentiellement les choses non indispensables. Il s'agit là d'un choix éclairé qui nous permet de privilégier l'essentiel par rapport au relatif. Nous ne parlons pas des éléments franchement nuisibles comme les drogues ou l'alcool... De toute façon ce qui est considéré comme « biens relatifs » sont des choses dont l'utilité est contestable.

Selon les lieux, les cultures et les traditions ce qui est considéré comme bien indispensable est très variable...

Pour chaque personne, le sens de la vie est clarifié par l'intérêt que chacun donne : dans l'utilisation de son temps, dans ses priorités et ses choix d'activités, dans l'occupation de ses pensées.

Ce sutra incite le chercheur du yoga à privilégier son intérêt pour le sens de sa vie, s'il vise le Bien absolu. Quel est-il, ce Bien absolu ? Le YS 2.29 nous indiquait un cheminement progressif dans cette direction. Le parcours progressif des 8 étapes du yoga clarifie "le pourquoi" de sa présence sur terre. Petit à petit s'éclaire le sens de sa vie et de sa mission d'être.

La situation du yogi éclairé, dans sa démarche vers l'état de yoga est incompatible avec la recherche des biens relatifs que sont les dons, les cadeaux, ou d'argent en vue d'un enrichissement personnel. Ceci concerne en premier lieu les enseignants du yoga dont le désintérêt est une obligation éthique.

2.40. La pratique de l'éthique envers soi consiste particulièrement à reconnaître une juste dignité à son corps comme à celui des autres.

Commentaire : Nous retrouvons ici le concept éthique de modération en toutes choses. C'est la recherche médiane entre des extrêmes également nuisibles. Il n'est pas convenable de considérer le corps physique, le sien ou celui des autres, comme méprisable. Il n'est pas non plus pertinent de l'installer comme la seule chose importante au monde. Quelle est cette "*juste dignité*" ? Nous faisons ici une simple référence à la valeur du corps-véhicule ou encore, à ce qui lui est supérieur : la dignité. Cette dignité applicable au corps s'inscrit dans le temps, les circonstances et toutes les situations particulières : Le yogi a la charge d'estimer par la connaissance des critères éthiques, ce qui est bon, juste et opportun concernant le respect de son corps et de celui des autres.

2.41. Cette démarche éthique purifie le mental ; les conséquences sont la bonne humeur, la capacité de se concentrer, de maîtriser ses sens et de permettre une relation harmonieuse avec l'Être Intérieur.

Commentaire : Dans sa progression, le yogi dispose de la possibilité de ne pas être contaminé *contre son gré* par le monde extérieur. Cette position de distanciation est loin de l'indifférence et encore plus de l'égoïsme. Il s'agit d'un "centrage" dans l'Être Intérieur ce qui génère un équilibre physique, psychique et spirituel. C'est aussi la marque d'une réelle liberté. La relation avec l'Être Intérieur (ou Conscience Profonde) est l'expression d'un fonctionnement de la personne en pleine conscience. A noter en particulier que la capacité à se concentrer, c'est-à-dire la progression vers le *Samadhi* passe par la posture éthique.

2.42. L'état de contentement génère le bonheur.

Commentaire : Si quelqu'un est satisfait de sa situation, il vit sereinement. L'état de yoga s'exprime par un bien-être qui repose sur une plénitude intérieure. Mais l'état de contentement ne signifie pas l'absence des contraintes liées à la situation de toute personne vivante en incarnation !

2.43. Dans une pratique intense se trouve le perfectionnement des fonctions du corps et des sens.

Commentaire : Cette pratique intense, est-il nécessaire de le rappeler, est juste recherche d'équilibre. Cela signifie que la démarche du yoga est une marche en avant, de progrès en progrès. Ce serait une erreur aussi gravissime qu'inutile de pratiquer intensément pour obtenir des récompenses autres que le perfectionnement lui-même (pouvoirs, argent, gloire...). Voir YS 1.22 sur les différents degrés de la pratique du Yoga Intégral.

2.44. Par la connaissance du mantra inspiré, le yogi discerne l'Être Spirituel en Soi-même.

Commentaire : Le yoga propose un chemin pratique qui rend possible la réalisation intérieure. Et cela, à partir de l'harmonisation, de l'unification et la mise en ordre vibratoire des différentes composantes de la personne. Cela ne peut se concrétiser valablement que par l'émergence de l'Être Spirituel en Soi (le texte sanskrit des Yoga Sutras parle de « *l'Ishta Dévata* » ou de la « divinité du mot »).

Un des moyens utilisés pour cette « écoute et connaissance du mantra inspiré » est l'utilisation judicieuse des mots (*en sanskrit : mantras*) qui viennent du cœur. Il s'agit bien de l'expérience et de l'expression d'une plénitude du cœur et non pas de la récitation automatique de phrases, de mots lus dans un livre, ou proposés par des guides, aussi vénérables soient-ils. Il est vrai que les pratiques répétitives de mots et de sons peuvent effectivement participer à un certain apaisement du mental. Mais en l'absence d'une pleine conscience, cette méthode prend la forme d'un auto conditionnement ou, au pire, d'un auto-abrutissement sans intérêt, ni pour soi, ni pour les autres.

Il est intéressant de rapprocher l'usage des mantras inspirés d'un texte de St Paul dans l'épître aux Corinthiens 1/14-19 : « ...j'aime mieux dire cinq paroles avec mon intelligence, pour instruire les autres que des milliers dans un langage inintelligible ». Bien évidemment, prononcer les mantras, dire les litanies, ou encore utiliser le signe du parler en langue biblique, tout cela peut avoir un certain intérêt... Comme en toute chose, il convient de trouver le juste milieu et surtout l'utilité pour le plus grand nombre. Sans oublier le principe consistant, pour chaque être libre, à « Oser penser par Soi-même », c'est-à-dire par l'Être Spirituel en Soi.

2.45. La confiance en la « Présence en Soi » conduit à l'état d'unité.

Commentaire : Il convient de préciser que la **Présence en Soi-même** n'est pas la transposition d'une divinité extérieure telle

qu'elle peut être présentée par une quelconque religion. Chaque pratiquant est invité à se représenter cette **Présence** comme une image idéale personnelle ; de préférence en dehors de clichés d'un catéchisme de seconde main. Cet état d'unité exprime la fin de tous les dualismes. La confiance en une Perfection Absolue se fonde et se développe sur l'émergence progressive de la Conscience Profonde **en Soi**. Elle peut prendre la forme de ce qui, pour chacun, est infiniment précieux.

Il est intéressant d'observer que seul un travail sur soi-même favorise l'état unifié de la personne. Cet état engendre une confiance en soi qui se transforme en conviction spirituelle. A contrario, les divisions intérieures des individus font que l'état d'unité (*ou Samadhi = état de pure conscience*) n'est pas la situation ordinaire des humains. En effet, les pulsions et besoins du corps physique, les différentes volontés, les pensées contradictoires, les contraintes des sens et le borborygme affectif lié au mental indiscipliné ont pour effet d'atomiser l'individu.

2.46. La posture correcte est ferme-stable et agréable.

Commentaire : Le mot *posture* signifie : « situation particulière d'un corps ». La posture peut recouvrir l'aspect physique (*asana*), mais aussi et surtout la posture mentale et spirituelle. Généralement ce sutra est appliqué à la posture corporelle : **ferme-stable et agréable**. (*En sanskrit : Sthira Sukham*). Dans une première compréhension superficielle, cette posture peut désigner une position assise, à l'exemple de celle du lotus. En réalité ce Sutra indique simplement ce qu'il exprime : Le principe de la posture est d'être ferme-stable et agréable.

Les Yoga Sutras ne développent pas plus avant l'enseignement de cette ou de ces postures justes. Faut-il voir dans cette sobriété une mise en garde contre les possibles excès dans les pratiques du yoga postural ? De façon habituelle, la posture est expliquée verbalement et très progressivement par un instructeur qui a lui-même reçu un enseignement d'un aîné expérimenté.

A noter que la posture correcte est présentée, dans les Yoga Sutras, après la découverte de l'éthique par rapport aux autres et par rapport à soi. Ce sont deux préalables, en quelque sorte des préparations intérieures. En effet, il existe une corrélation certaine entre la posture physique et la posture éthique, intellectuelle et spirituelle. C'est la raison pour laquelle notre pratique du yoga inclut une part de posture physique. Elle est un moyen de travailler la maîtrise du mental par une première prise de conscience corporelle. Tout en facilitant la souplesse des muscles, articulations et tendons.

Il convient de préciser que la *posture juste* ne se limite ni à la durée de la séance de yoga, ni à une position particulière... elle doit tendre à devenir la manière habituelle de faire et d'être en toutes circonstances. Certaines écoles spécialisées, comme celles du Hatha-Yoga, basent l'essentiel de leur démarche sur la pluralité des asanas et sur la respiration. A l'inverse de la multiplicité des postures (ou asanas), l'école Zen privilégie la position zazen (l'assise en lotus). Mais nous remarquons qu'elle utilise aussi les postures actives comme la marche zen...

2.47. Cette posture devient parfaite en s'accompagnant de méditation sur l'infini et de renoncement à l'effort inutile.

Commentaire : La posture correcte peut devenir parfaite par la méditation. Cela signifie que la posture en elle-même, aussi importante soit-elle, n'est pas suffisante. Dans la pratique de l'asana, la posture physique se situe dans une recherche d'équilibre entre "le faire et le lâcher prise" des efforts inutiles. Cet espace est propice à la méditation, donc à l'émergence (ou éveil) de l'Être Intérieur.

L'expression : « méditation sur l'infini » est une manière de dépasser les bornes étroites de la vie quotidienne. En effet, le mental a tendance à s'identifier avec l'objet de ses pensées. Méditer sur l'espace infini, permet de rendre le mental plus subtil. Dans les temps de méditation, les différents efforts, y compris ceux de la volonté sont inutiles et même néfastes.

Retenons que la tenue de la posture se perfectionne dans le temps avec la pratique.

2.48. Alors, le pratiquant n'est plus soumis à la dualité et aux conflits.

Commentaire : Cet état d'équilibre consiste à laisser coexister les choses opposées sans porter un jugement sur les contradictions apparentes entre l'aspect physique et psychique de la vie. La conception habituellement dualiste du monde provient d'une vision partielle du réel. Elle peut évoluer progressivement en élévation et cohérence de la non dualité. Dans la pratique et au-delà des postures, le yogi veille à transformer les contradictions ou oppositions en simples tensions. Cela lui permet d'agir de manière bienveillante.

2.49. Ceci étant réalisé, le pratiquant peut expérimenter le contrôle de la respiration.

Commentaire : Cela nous indique que le contrôle de la respiration ne peut commencer sans préparation. Une manière efficace et sans danger pour l'équilibre du pratiquant consiste à intégrer les étapes précédentes. C'est-à-dire yama, niyama et asana. Après leur expérimentation, il devient envisageable de passer au contrôle de la respiration.

A noter que la démarche du yoga est essentiellement une pratique fondée sur l'expérience personnelle.

Nous avons tous observé combien notre état d'esprit est relatif à la qualité de notre respiration. Une personne en colère ou énervée respirera de façon agitée et désordonnée. Nous réalisons ainsi que la posture physique a pour objectif principal de préparer le pranayama (ce sont les exercices respiratoires du yoga). La manière dont ce sutra est présenté nous indique que le yoga devrait se comprendre de préférence comme une totalité dont la progression se réalise « étape après étape ».

Cela démontre aussi que le contrôle de la respiration est intimement lié au "contrôle du mental" par les moyens habiles de l'éthique de vie.

2.50. Le contrôle de la respiration porte sur l'expiration, l'inspiration et les suspensions. Selon la forme de respiration, son amplitude et son rythme on obtient un souffle différent.

Commentaire : La respiration du yoga vise une respiration complète qui, en principe et généralement se pratique par le nez (et non par la bouche, sauf cas particulier indiqué par l'enseignant). Cette respiration contrôlée se pratique selon plusieurs modalités

-de temps, c'est la durée des inspirations et expirations,

-de lieu, ce sont les trois sortes : respiration ventrale (basse) ; thoracique (ou moyenne) ; claviculaire (ou haute).

-de nombre de respirations effectuées dans l'exercice du pranayama,

-les suspensions de la respiration sont de deux sortes : la suspension à poumons pleins ou poumons vides.

La nature de la respiration pranayama est différente de la forme habituelle pratiquée dans la vie de tous les jours. En effet la respiration peut être une activité automatique (comme les battements du cœur) ou bien consciente. Le pranayama se réalise par une respiration en conscience.

2.51. Une autre modalité de la respiration est celle qui dépasse le niveau technique habituel : elle est émergence de conscience.

Commentaire : Après l'inspiration (*en sanskrit puraka*), l'expiration (*rechaka*) et les suspensions (*kumbhaka*), il s'agit d'une quatrième forme de pranayama : respiration ralentie mais sans suspension, poumons mi-pleins, dans laquelle le pratiquant s'adonne à une réflexion intérieure (*méditation*) de longue durée. Dans tous ces exercices il convient de rester dans une juste mesure d'équilibre dynamique. Le yoga est exactement le contraire de la recherche de l'exploit et des performances.

2.52. Alors ce qui voile la lumière disparaît.

Commentaire : Les exercices respiratoires pratiqués avec persévérance facilitent l'élimination de tout ce qui entrave la connaissance intérieure. "*Ce qui voile la lumière*" est une formule qui représente l'ensemble des scories, obstacles et divers blocages encombrant le mental dans sa progression vers la clarté intérieure. Ce voile représente l'image des Gunas Radjas et Tamas.

2.53. La maîtrise de la respiration donne au mental la capacité de concentration.

Commentaire : Nous observons une fois de plus la graduation dans la progression du yoga. L'accent est mis ici sur la relation entre la maîtrise de la respiration, le contrôle des différents sens (*pratyâhârah*) ainsi que la capacité de se concentrer. Il convient de rappeler que la respiration est une faculté à la fois automatique et volontaire. Il est donc autant possible de modifier son rythme respiratoire, de retirer l'influence des sens que de pratiquer la concentration (*dhâranâ*).

2.54. Le mental est libre de s'orienter vers l'Être Intérieur lorsqu'il ne s'identifie plus avec les diverses expériences des sens.

Commentaire : Nous avons déjà observé que les facultés du mental permettent une représentation plus ou moins précise, soit erronée ou encore imaginaire du monde extérieur.

Les outils principaux du mental sont les diverses sensations (*le produit des sens*), les émotions et les sentiments qui contactent le monde des phénomènes. Le mental est aussi fortement conditionné par ses sources d'informations : la culture de la personne, ses croyances, ses traditions ainsi que sa mémoire et son imagination.

Pour la plupart des humains, les expériences mentales deviennent alors la pure expression de la réalité ou de la vérité. Nous avons ici la source de toutes les confusions, de tous les

conflits, de toutes les discordes, des guerres et de tous les crimes.

Par contre, chez le yogi réalisé, le mental n'est plus conditionné par le monde extérieur. Une des conséquences c'est qu'il est toujours en capacité d'agir, mais de moins en moins de façon réactive ou automatique. Cette direction du mental vers l'intérieur se nomme le contrôle des sens ou "*pratyâhârah*". A noter que le contrôle des sens est l'aboutissement provisoire des précédents membres du yoga (*les yogangas*) : éthique envers les autres, éthique envers soi, posture, respiration. Retenons aussi que le pratyâharâh n'est pas une méthode ou une technique en soi. Le contrôle provenant de la nouvelle direction du mental se « teste » dans la vie quotidienne. Cependant, le temps de la relaxation profonde (*Yoga Nidra*) peut donner un aperçu du contrôle des sens. L'apprenti yogi peut ainsi expérimenter concrètement la suspension de plusieurs de ses sens.

L'orientation du mental vers l'Univers Intérieur du pratiquant ouvre la porte à l'infinité des possibles.

2.55. C'est ainsi que le contrôle des sens peut être pleinement réalisé.

Commentaire : Il s'agit de la cinquième étape dans la progression du yoga : le contrôle des sens (*en sanskrit pratyâhârah*.) La particularité de cet état réside dans l'absence d'effort pour l'atteindre et s'y maintenir car l'Être Intérieur permet au mental d'assumer pleinement son rôle de discernement. Le contrôle des sens entraîne celui des émotions et des sentiments, il participe pleinement à la maîtrise du mental. La réalisation du contrôle des sens permet d'accéder à l'étape suivante de la concentration mentale (*en sanskrit : dhâranâ*)

Fin du deuxième chapitre : Sâdhana Pâdah (*sur la stratégie*)

Note annexe :

Tableau des principales perturbations du mental

(variations, obstacles et sources de mal-être)

-Les 5 variations du mental : utiles, neutres ou problématiques

YS de 1.5 à 1.12

-Les variations du mental-ego, selon le temps, nature et les sens

YS 3.13 et 4.4 -

Les 9 obstacles liés à la gestion du mental

YS 1.30

-Les obstacles liés à la naissance et au karma

YS 4.2 et 4.3 ; 2.12

-Les obstacles causés par l'usage des pouvoirs et à l'éthique

YS 3.38 ; 3.51 et 52

-Les obstacles comme sources de mal-être

YS 2.3

-Les obstacles dus à l'impermanence et la permanence

YS 2.24

-Les obstacles relatifs aux impressions et conditionnements

YS 4.9 et 4.27

-Les variations du mental dans le sommeil et les moyens habiles

YS 1.10 et 1.38

Les Yoga-Sutras,

Troisième chapitre : Vibhûti Pâdah (*être capable de*).

Dans ce troisième chapitre des Yoga Sutras, nous découvrons les diverses manifestations des énergies activées par la pratique du yoga. Il précise les capacités induites par les trois derniers membres du yoga : concentration, méditation et samadhi. Ce regroupement des trois derniers membres du Yoga porte le nom de Conscience Totale (*Samyama*).

3.1. La concentration mentale consiste à porter et maintenir son attention sur un objet particulier.

Commentaire : La concentration (*dhâranâ*) est l'activité purement mentale qui s'intéresse à un, ou plusieurs phénomènes appartenant au monde sensible, intellectuel ou spirituel.

L'objet particulier peut appartenir à la sphère physique (une personne, une chose, un objet quelconque).

Cet objet observé peut aussi appartenir au monde des idées, de la pensée et de l'imaginaire (un mot, une notion, un concept comme la vérité, la perfection ou l'Etre Suprême).

L'attention sur l'objet particulier se réalise sans l'aide des sens, comme la vue ou le toucher, car les sens physiques ne peuvent saisir que l'extérieur des choses. Un sens grossier ne peut percevoir que des objets grossiers, seul le mental peut concevoir la subtilité des idées et des concepts.

Ainsi définie, cette étape de la concentration se poursuit par la méditation (*dhyana*) et culmine dans l'état d'unité (*samadhi*). Nous rappelons que ces trois étapes du processus portent le nom collectif de *samyama*. En effet il n'est pas possible de discerner une frontière ou une séparation entre les trois dernières étapes du yoga. Dit autrement, une concentration qui se maintient sur un objet choisi devient méditation et se poursuit en samadhi.

Nous pouvons simplement indiquer que la concentration est la **relation** consciente entre le **sujet** qui se concentre et l'**objet** contemplé.

3.2. La méditation est le maintien ininterrompu de la conscience sur un seul objet.

Commentaire : Ce sutra donne la définition technique de la méditation (*dhyâna*). Sur le plan psychologique, la méditation passe par une relation bienveillante avec soi-même. Il subsiste cependant une conscience de la dualité entre le sujet et l'objet. Celle-ci s'estompe progressivement avec la pratique. La méditation dépasse l'activité mentale-intellectuelle, elle s'affine et s'intériorise en connaissance et en conscience.

3.3. L'état d'unité est perçu lorsque la conscience est reliée à l'Absolu.

Commentaire : C'est comme si le yogi avait abandonné sa propre forme limitée. En effet, l'état d'unité (ou *samadhi*) supprime la dualité entre le sujet et l'objet. C'est la fusion parfaite et la fin des contradictions dans lesquelles s'empêtre habituellement le mental. Celui-ci n'est plus écartelé entre les pulsions du corps, la dictature des sens et le vague à l'âme d'un idéal inaccessible.

Certains auteurs donnent à cette expérience le nom "d'enstase", ce qui signifie "Etre en Soi", qui est l'exact contraire "d'extase" (Etre hors de soi !). Etre relié à l'absolu est aussi l'expression équivalente à « Etre Présent ». L'état d'unité se réalise directement dans une expérience quasi indicible et non par une compréhension intellectuelle et simplement conceptuelle.

Nous devons rester modestes dans les discussions au sujet de la notion d'Absolu. Car comment un être humain incarné, c'est-à-dire conditionné dans son monde relatif, pourrait-il concevoir les réalités qui échappent à son entendement ?

La voie du Tao, comme celle du yoga, nous indique que « celui qui sait ne parle pas, celui qui parle ne sait pas ».

3.4. La concentration mentale, la méditation, et l'état d'unité forment un seul processus appelé "conscience totale".

Commentaire : Les trois derniers membres du yoga forment une seule démarche progressive de convergence appelée "conscience totale" ou encore "maîtrise parfaite" "*Samyama*". Comme souvent en ce qui concerne l'évolution spirituelle, les frontières entre les différentes étapes sont difficiles à cerner, elles sont données à titre indicatif. Il s'agit d'une expérience à vivre en conscience ; le mental ne peut, par nature, que constater le phénomène de la conscience totale.

3.5. La conscience totale apporte la lumière de la connaissance.

Commentaire : La fonction première de la pleine conscience est d'éclairer l'Etre Intérieur par une connaissance particulière. La qualité de cette connaissance est une sagesse du jugement dans le sens où elle ne se fonde pas sur des raisonnements ou des déductions à partir des sens et des apparences. Il s'agit d'une connaissance intuitive immédiate exempte d'erreur. Dans sa progression, le yogi est invité à exercer pratiquement cette maîtrise parfaite, d'abord sur des affaires ordinaires puis, sur des sujets de plus en plus subtils et importants. Cela après avoir vérifié par soi-même les conséquences. La démarche du yoga est essentiellement pragmatique donc évaluable et vérifiable.

3.6. Et son application dans la vie pratique se réalise graduellement.

Commentaire : Le yoga est principalement une expérimentation dans la progression de son perfectionnement. Cette capacité de devenir l'acteur de sa propre vie se développe :

- 1) à partir de différents substrats ou supports
- 2) dans le temps, au fur et à mesure de l'émergence des diverses facultés. Avoir réalisé cela est une source d'encouragement. D'autant plus que toute erreur peut même devenir un moyen de

perfectionnement. Un principe du yoga consiste à mettre en pratique aussitôt après avoir pris conscience, c'est-à-dire « appliquer », sous peine de perdre progressivement la fraîcheur de sa conscience et la capacité d'agir.

3.7. Le processus de la conscience totale est plus intérieur que les étapes précédentes.

Commentaire : Retenons que le processus de la conscience totale est constitué par l'ensemble de la concentration mentale, la méditation et de l'état d'unité. Son essence est plus subtile que les cinq premières étapes du yoga. Pour mémoire ce sont : l'éthique dans sa relation avec les Autres, l'éthique par rapport à Soi, la pratique des postures physiques, le contrôle de la respiration et le contrôle du mental (*comprenant les sens, les émotions, les mémoires, l'imagination...*)

Le processus du *samyama* est considérée comme plus intérieur. Cela signifie qu'il est moins visible par les moyens habituels d'observation. En outre, l'intériorisation progressive montre la gradation de l'expérience du yoga. Ceci est un argument sérieux pour suivre avec sagesse les différentes étapes du yoga dans leur ordre de progression (*du plus extérieur au plus intérieur et subtil*).

3.8. Mais aussi élevée qu'elle soit, l'étape de la "conscience totale" est encore extérieure par rapport à l'état d'unité "sans semence".

Commentaire : En effet, même dans la phase de conscience totale, certaines actions non désintéressées peuvent produire des conséquences, lorsque les circonstances s'y prêtent. C'est seulement dans l'état d'unité sans semence ou sans cause (*le "nirbija-samadhi"*), que les actions ne génèrent plus de conséquences c'est à dire de *karma*. Souvenons-nous pour l'instant que le chemin vers le perfectionnement est toujours une longue aventure progressive.

3.9. L'instabilité du mental persiste plus ou moins en raison des effets des conditionnements du passé.

Commentaire : Les perturbations du mental (*vruttis*) peuvent avoir pour origine des événements récents comme des sensations, émotions, sentiments ou différents traumatismes. Ils peuvent aussi être les conséquences de faits anciens, d'inclinaisons (*vasanas*) ou de conditionnements (*samskâras*). Ils impactent le domaine de l'énergie vitale, du patrimoine génétique, de l'histoire de sa famille. Ces conditionnements du passé peuvent être reconnus lorsqu'ils franchissent la limite de l'inconscient vers le conscient. Il est alors possible de les prendre en compte et de travailler à les régler.

Parfois, les causes de ces perturbations peuvent être inaccessibles par une recherche sur les conditionnements personnels. Nous rappelons que ces conditionnements peuvent aussi avoir un fondement collectif. Ce sont souvent les répétitions de circonstances parfois désastreuses qui amènent le yogi à réfléchir sur les conditionnements inconnus provenant du passé. Par exemple : Année après année, une personne commet les mêmes erreurs, rencontre les mêmes difficultés, elle « tourne en rond » sans pouvoir s'en sortir.

3.10. Les flots du mental s'apaisent comme résultat du détachement.

Commentaire : Au fur et à mesure que la personne s'installe dans le détachement (*nirodha*), son mental s'éclaircit et se stabilise. Les agitations récentes, les perturbations de son passé, les imprégnations et les conditionnements relativisent leurs effets. Le processus d'évolution et de perfectionnement peut alors se poursuivre, pour le bénéfice de l'individu, de son entourage et de la société en général.

3.11. Mais à ce stade de l'émergence de la conscience, l'attention peut parfois se disperser.

Commentaire : Cette dispersion relative est la conséquence de la mémoire des actes passés. Ce passé peut être ancien ou plus récent. La dispersion peut provenir de situations connues de la personne ou oubliées, surtout lorsque le mental est encombré. L'attention peut aussi se disperser à la suite de l'envahissement de l'imagination. Quelle peut être alors la démarche du yogi ? Tout simplement revenir au présent, à ici et maintenant. Cela permet de dépasser les anciens conditionnements, les anciens blocages et de continuer sa progression vers la liberté.

3.12. En effet, face aux expériences, on observe encore une variation d'amplitude du mental (entre dispersion et concentration)

Commentaire : Toutes les situations que nous rencontrons dans la vie quotidienne sont des expériences formatrices. Un peu comme un stage en grandeur réelle dans la vraie vie... Si la personne est encore trop conditionnée par les événements extérieurs, le mental en sera plus ou moins affecté, perturbé et dispersé.

3.13. Cette variation du mental provient des modifications dans la perception du temps, de la nature des choses et de l'usage des sens.

Commentaire : Dans la concentration parfaite, le temps revêt des valeurs différentes : il n'existe plus de modification sensible dans les impressions du mental. A ce sujet, le temps chronologique (la durée) peut se comprendre comme étant la plus petite mesure du plus petit changement. S'il n'y a pas de changement, il n'y a pas non plus de mesure de la durée. Lorsque le temps, dans ses composantes du passé, du présent et de l'avenir se présente comme une séquence unique : on dit que l'esprit est concentré. L'irruption d'un "*temps hors du temps*" est facilitée par la pratique du yoga. Cette expérience marque l'ouverture vers le phénomène de la synchronicité et des relations sans cause.

La perception de la **nature des choses** correspond au discernement entre ce qui appartient aux formes apparentes et à ce qui est relatif. Par exemple, l'eau se présente selon la température sous la forme liquide, solide ou gazeuse, elle conserve néanmoins une qualité plus subtile que le chimiste moderne donne la formule moléculaire : H^2O . Nous préciserons plus loin l'importance d'une compréhension juste de la nature des choses. Il convient donc de bien comprendre la différence entre le mot qui désigne la chose, la forme que peut prendre cette chose et sa nature essentielle.

L'usage des sens est largement induit et parfois fortement conditionné :

1) par les centres d'intérêts et les priorités de l'individu concerné. Par exemple, un cheval ne sera pas observé de la même manière par un peintre animalier, un maquignon, un joueur amateur des courses de chevaux, un cavalier ou encore un boucher chevalin.

2) par les capacités intellectuelles, cognitives et sensorielles de celui ou celle qui perçoit. Par exemple, un texte écrit dans une écriture inconnue n'apporte aucune information. Il en est de même d'un tableau pour un aveugle ou une symphonie pour un sourd...

3.14. Une qualité essentielle est le fondement de chaque chose, même si elle n'est pas manifestée.

Commentaire : Le temps et les circonstances font changer l'apparence des choses, mais leur nature profonde n'en est pas affectée pour autant. Par exemple, une pépite d'or peut rester dans la terre ignorée de tous, elle peut être extraite et fondue en lingot ou bien transformée en pièce de monnaie ou en bijou comme une boucle d'oreille. Sa nature d'or reste la même en dépit de ses modifications.

Pour l'être humain, sa nature perfectible n'est peut-être pas évidente à première vue, elle peut être visiblement loin de sa pleine manifestation. Cela ne change en rien la qualité essentielle du fondement perfectible de l'être humain.

3.15. Les différents processus des changements s'expliquent par les diverses lois naturelles.

Commentaire : Les processus révèlent leurs effets dans le **temps**. Ces changements modifient **la forme** de ces choses et des êtres. En conséquence **leur nom** évolue aussi, c'est ce qui permet d'indiquer ces changements. La nature (ou qualité) essentielle subsiste et demeure en dépit des modifications continues. Par exemple, l'eau prendra le nom de liquide, de solide (glace) ou de vapeur selon sa température. Sa composition essentielle de H₂O n'est pas affectée par ces changements.

Les diverses lois naturelles semblent particulièrement stables, au moins à première analyse. En réalité c'est notre ignorance et notre très courte présence sur terre en tant qu'êtres incarnés qui donnent cette impression. Selon une compréhension philosophique et même scientifique, les lois naturelles de l'énergie et de la matière prennent des valeurs et des caractéristiques différentes selon leur échelle dans le temps et dans l'espace. C'est ainsi que l'infiniment petit répond aux lois naturelles du microcosme, par exemple celle des théories quantiques. L'infiniment grand se comprend par les lois naturelles du macrocosme, par exemple la gravitation.

3.16. La conscience totale sur les changements permet une connaissance du passé et d'éclairer le futur.

Commentaire : Dans l'état de conscience totale, le chercheur saisit les phénomènes des changements, des variations et de leurs conséquences.

Par là même, les choses passées peuvent se connaître par l'observation des choses présentes. Ce sutra fait allusion aux archives de l'Univers (*l'Akasha*). En effet, la spéculation philosophique de l'Inde considère l'Akasha comme étant le principe de la mémoire de la nature. Toutes choses y seraient enregistrées depuis l'origine des temps. (voir les YS : 2.12 et 13)

Ainsi connaissant le processus de transformation, il est possible d'imaginer, à partir du présent, le devenir probable d'un objet, d'une personne, ou d'un phénomène quelconque en cours d'évolution.

Précisons aussi que rien n'est totalement déterminé, y compris les lois du karma. C'est par ailleurs ce qui fait notre responsabilité et notre liberté... La page de demain n'est pas entièrement écrite...

3.17. La conscience totale clarifie aussi la différence entre le mot, la chose désignée et sa représentation. Cette faculté permet encore de connaître les langages des êtres et des choses.

Commentaire : L'état de conscience totale permet de réaliser que le mot isolé de ses contextes est une abstraction. C'est aussi un symbole vide de sens qui diffère selon les langues et les circonstances. Le mot, écrit ou parlé est censé évoquer la chose dite (c'est le signifiant) dans un contexte précis. Dans le meilleur des cas ce mot correspond à l'idée que l'on se fait de cette chose (le signifié). Mais retenons qu'il convient de ne pas confondre le mot avec la chose qu'il désigne (le référent). Par exemple le mot "**eau**" ne désaltère pas et que le mot "**chien**" n'a jamais mordu personne ! Enfin nous comprenons que la chose nommée passe par le filtre d'une représentation, c'est à dire l'ensemble des idées que l'on se fait au sujet de cette chose. Reprenons l'exemple du "**chien**" : Pour la plupart des humains, la "chose-chien" est habituellement l'animal de la famille des canidés qui se trouve dans un chenil. L'expression du mot "chien" produit une vibration qui va solliciter le mental d'une personne par l'intermédiaire de son tympan. Selon l'idée que le mental se fait, selon les contextes culturels ou professionnels, selon les souvenirs ou les expériences, ce mot-chien sera compris différemment : Pour un cuisinier chinois (ce sera de quoi faire un bon plat), pour un armurier (c'est une partie métallique de son arme à feu), par la victime d'une insulte (se faire traiter de chien). L'idée du chien sera encore différente

pour un chasseur de gibier d'eau accompagné de son chien d'arrêt ou le chien-chien de la mamie.

L'état de conscience totale donne encore l'accès à la connaissance du langage des êtres et des choses. Il ne s'agit pas simplement du langage articulé ordinaire des humains, mais l'approche expérimentale du langage de la nature en général et des êtres vivants en particulier. Il est aussi question des expressions par les gestes, de la signification des silences, du sens des choses et de leurs vibrations qui s'expriment chacune par leur langage particulier. Une application spirituelle du langage est la pratique du mantra spirituel, c'est-à-dire un langage inspiré destiné à l'édification du pratiquant dans sa pratique consacrée. Pour ce qui concerne le langage des choses appelées « inanimées », voyons simplement comment le navigateur connaît le langage de son bateau, du vent, de l'eau. Remarquons comment le pilote d'un véhicule automobile connaît les bruits de son moteur, de ses pneumatiques. Examinons encore le langage des vagues de l'océan ou celui des cascades en montagnes.

3.18. La connaissance de l'existence antérieure est atteinte par la compréhension des actes conditionnés et conditionnant (*samskāra*.)

Commentaire : Les actes conditionnés et conditionnant sont appelés en Sanskrit : (*samskāra*). Ce mot qualifie toute source de variations (*vr̥itti*) du mental. Le *samskāra* est à l'origine du karma. En conséquence, toute expérience subsiste comme imprégnation latente conditionnant le mental. Cette expérience peut être vécue directement ou prendre sa source chez une autre personne, par exemple d'un parent ou ancêtre. Les événements de la vie semblent être « enregistrés » et donc susceptibles de revenir à la conscience. Jusqu'où peut aller l'antériorité de cette connaissance ancienne ? Cette connaissance est-elle limitée à la mémoire énergétique de l'individu ? Est-il possible de discerner entre ce qui appartient à la mémoire personnelle, à la mémoire collective et à la mémoire *akashique* de l'Univers ? Les Yoga-

Sutras ne donnent pas de réponse précise à ces questions. Il existe néanmoins de fortes présomptions permettant de penser que le mental humain est apte à capter, non seulement les impressions et conditionnement d'un passé récent, mais aussi celles d'un passé antérieur (son propre passé ou celui des autres). Ce passé pourrait même englober l'expérience humaine depuis l'origine de la conscience et aussi celle de tous les vivants.

Dans l'état de Conscience Totale, le mental pourrait alors "se connecter" sur diverses informations comparables au code génétique.

3.19. L'Etat de Conscience Totale permet d'accéder aux pensées de l'autre

Commentaire : Un signe du "désencombrement" de l'ego est la sensibilité à la situation intérieure des autres. A l'évidence, l'observation des divers signes physiques est utilisée dans une première approche compréhensive. Par exemple l'étude du visage, celui des réactions gestuelles de son prochain. Retenons cependant que la forme de subtilité générée par la conscience totale dépasse la simple intuition. Elle est au-delà de l'application des règles de la psychologie, des sciences du comportement ou des artifices du mentalisme.

3.20. Sans toutefois connaître l'essence de l'Etre Profond d'autrui.

Commentaire : C'est une chose différente que de percevoir l'état mental ou les expressions d'une personne et de connaître la profondeur ou l'essence de sa Nature Profonde. Une part importante de l'Etre Intérieur reste un territoire sacré, y compris pour la personne elle-même. La mise à jour éventuelle des "mécanismes" secrets de l'Etre Intérieur demanderait à la fois, une infinie connaissance, une extrême sensibilité, un absolu désintéressement et quasiment une éternité de temps. Cela en raison de leur extrême complexité et de leur enchevêtrement inouï. La recherche de connaissance totale de la nature profonde d'autrui serait donc comparable à la démarche pour connaître les

secrets de la vie et les mystères de la destinée humaine. Les différentes sortes de magies, de la blanche à la noire, se sont intéressées à cette quête, sans succès... heureusement !

3.21. Par la Conscience Totale appliquée à son apparence physique, le yogi peut passer inaperçu aux yeux d'autrui.

Commentaire : Trois interprétations principales peuvent être données à ce sutra :

Le premier sens laisserait supposer que le yogi, par un pouvoir (magique?) spécial sur la lumière et la matière peut se rendre invisible, ce qui reste à expérimenter et à vérifier...

Le second sens pourrait éventuellement expliquer une intervention suggestive sur l'œil de l'observateur. Si le yogi maîtrise l'organe de la vision d'autrui et arrive à manipuler sa fonction, il lui serait alors possible d'effacer son image dans l'œil de l'observateur. Ou mieux encore : empêcher que l'image atteigne son cerveau.

Le troisième sens suggère que le yogi, dans la poursuite de son perfectionnement ne cherche pas à se faire remarquer. On peut même imaginer que de grands enseignants choisissent de rester incognito ou presque, au milieu de leurs concitoyens. Cette dernière interprétation a notre préférence, mais chacun a le droit d'imaginer des pouvoirs surhumains. Il n'est pas interdit d'imaginer le merveilleux, mais n'oublions pas que l'imagination est une variation du mental... Le YS 3.22 suivant donne une indication pour cette interprétation plus rationnelle dans l'option du 3^{ième} sens suggéré ci-dessus.

D'une manière générale, nous avons choisi de donner aux textes des Yoga Sutras l'interprétation la plus conforme au bon sens. Ce choix consiste à ramener l'expérience du yoga à « ici et maintenant ». Il tient compte de la manière imagée de l'expression des auteurs de l'antiquité orientale. Le merveilleux ne se trouve pas nécessairement dans les miracles des Siddhis, mais, peut-être, dans la simple possibilité de marcher sur notre bonne vieille terre.

Note : Certaines versions des YS réunissent les Sutras 3. 21 et 3.22. Cette particularité ne change en rien le sens du texte, sinon le reste de la pagination de ce troisième chapitre.

3.22. Le yogi ne cherche pas à se faire remarquer par l'usage de ses mots et de ses discours.

Commentaire : Pas plus que dans son apparence physique, le yogi ne cherche pas à se faire remarquer ou être populaire par de beaux discours. Il œuvre au niveau de la conscience, il respecte la liberté de son prochain, mais il ne participe pas aux actes qu'il désapprouve. Le yogi veille habituellement à "effacer ses traces". Rien n'est aussi éloigné de sa manière d'être et de faire que le battage médiatique et la publicité. Le yogi ne cherche pas, par exemple, à avoir de nombreux disciples par des pratiques spectaculaires, ni augmenter son chiffre d'affaire... En toutes choses, il vise à la qualité et non à la quantité. Le yogi connaît la puissance de la parole soit pour construire soit pour détruire, il pèse ses mots, relit et révisé plusieurs fois ses écrits. Cette remarque est aussi valable pour l'usage des mantras ou mots inspirés (voir YS 2.44)

3.23. Le yogi peut connaître le moment de la mort physique, par la conscience totale ou la compréhension des signes du karma.

Commentaire : Ce sutra ne précise pas s'il s'agit de sa propre mort ou celle d'autres personnes, les deux compréhensions sont valides et complémentaires. Le mot « *karma* » dont la signification première est : *travail-action* est souvent rendu par l'expression "*loi de cause à effet*". Cela signifie que toute action entraîne généralement des effets qui en sont les conséquences. Il convient de remarquer que des chaînes de causalité indépendantes se rencontrent parfois sous forme de coïncidence ayant un sens, on parle alors de synchronicité. Dans l'exemple cité, l'instant de la séparation avec le corps peut être connu soit de façon intuitive directe, soit par la "lecture" de signes

particuliers. De la même façon qu'un médecin porte un diagnostic à partir de signes minimes (par exemple donner une échéance pour la mort de son patient par l'observation du pouls), ou qu'un ingénieur météorologiste calcule la couleur du temps de demain en observant ses appareils.

3.24. La Conscience Totale portant sur la volonté-bonne développe les qualités d'amitié, de compassion et de joie.

Commentaire : Cette "volonté-bonne" sans laquelle aucun progrès spirituel ne sera possible a déjà été évoquée en YS 1.33. Ce texte exprime une vérité profonde : Tout être humain est le produit d'une infinité d'interactions de personnes, ne serait-ce que de ses parents. Par contre chacun est responsable de ses pensées, de ses paroles et de ses actions. Les qualités humaines se développent inexorablement dans le sens de sa conscience, soit de façon constructive ou non. L'expérience montre que le yogi a de l'influence sur son entourage, il est aimé en retour.

La mention que la conscience totale puisse se porter sur la volonté-bonne laisse penser que la conscience pourrait éventuellement se porter sur d'autres objets moins éthiques ou moins essentiels.

3.25. Une force comparable à celle de l'éléphant est donnée à ceux qui sont en Conscience Totale.

Commentaire : Il s'agit bien évidemment d'une image ou d'une parabole basée sur une identification. Comparaison n'est pas raison. Toute proportion gardée, la force **comparable** à celle de l'éléphant est le symbole de la force tranquille en Inde. Cette analogie est compréhensible pour celles et ceux qui comprennent la nature de l'énergie. A l'évidence, la force dont il est question dans ce Sutra n'est pas ici la force physique. Il existe en effet des appareils de levage pour les travaux de force.

Nous réitérons ce qui est annoncé plus haut dans le texte, à savoir que nous avons choisi de proposer une traduction des YS

la plus raisonnable et la plus logique. Il est en effet aussi facile que dommageable de se complaire dans le merveilleux. Hélas, les réveils des princesses et des nobles chevaliers ressemblent souvent à des cauchemars...

3.26. La Pleine Conscience tournée vers sa lumière intérieure, donne la connaissance des choses invisibles et subtiles

Commentaire : à comparer avec le YS 1.36 "*Cette stabilité mentale progresse aussi par la méditation sur sa lumière intérieure*". Le fonctionnement ordinaire de la pensée et les activités qui en découlent sont tournées vers le monde extérieur (*il s'agit principalement des choses matérielles quotidiennes*).

Dans le yoga il est possible de diriger sa conscience en direction de l'univers intérieur (*le monde des énergies psychiques et spirituelles*). Le sens donné à sa vie est la conséquence de cette orientation. A l'évidence, une personne qui occupe l'ensemble de ses activités à des choses matérielles exprime ainsi son peu d'intérêt pour les choses subtiles. La plénitude de la vie consiste à faire la part des choses et de trouver un juste équilibre.

3.27. La connaissance de l'univers se dévoile par la conscience totale du soleil.

Commentaire : Ce sutra nous indique que la connaissance exacte de la nature d'une chose nous permet de connaître les différentes formes que cette chose peut prendre. Dans cet exemple "*avoir la conscience totale du soleil*" signifie que l'on réalise que le soleil a la même nature que le reste de l'univers.

Dans cet exemple précis sur la conscience du soleil, nous pouvons aussi penser que notre connaissance du soleil est très limitée, même si notre astre est relativement proche. Qu'en est-il alors de l'ensemble de l'Univers ?

Ce sutra apporte aussi une réponse aux croyances qui donnent une importance exclusive au soleil, comme à celles qui ne lui en accordent aucune. En fait, toute vie sur terre est tributaire

directement et indirectement du soleil. En connaissant la cause, nous accédons plus facilement à la compréhension des effets.

Remarque : Les sutras de ce chapitre 3 sont l'expression de l'intérêt de l'esprit Indien pour la spéculation en vue de la compréhension exhaustive et intime des choses. La question réellement posée est celle-ci : « *Que dois-je connaître pour tout connaître* ? Cette démarche réflexive entraîne à la fois une tentative de mise en ordre du réel simplifié, une recherche de ce réel dans les détails jusqu'à l'infini et aussi la désignation des liens cohérents entre toutes ces choses.

3.28. La compréhension de l'ordre cosmique s'obtient par l'exercice de la Conscience Totale sur la lune.

Commentaire : Dans la logique du Sutra précédent, l'affirmation précise posée par ce sutra est la suivante : « *Connaissant la lune, je comprends l'ordre cosmique* ». Poursuivant la description de l'univers par analogie, la lune nous est représentée comme un exemple probant de l'ordre du cosmos. En faisant porter toute son attention et sa conscience sur le satellite de la terre, nous sommes censés comprendre les phénomènes célestes de nature semblable. En particulier, dans les temps anciens, la connaissance des phases de la lune était précieuse et indispensable pour les cultures etc. A l'époque de Patanjali, le calendrier était lunaire, c'est ainsi que l'ordre terrestre était le reflet de l'ordre cosmique.

Il convient néanmoins de savoir que l'ordre cosmique conserve un mystère, de la même façon que la lune a toujours une face cachée à notre position de d'habitants de la terre.

3.29. De même que l'étoile polaire permet de comprendre le mouvement des autres étoiles.

Commentaire : L'étoile polaire (*Dhruva* qui signifie : ferme et fixe) n'est certainement pas la plus grosse, ni la plus brillante, ni la plus proche de la terre. Sa particularité est d'être un point fixe

dans l'infinité des mouvements stellaires, pour un observateur terrestre situé dans l'hémisphère nord. A partir d'un point stable de référence, il est plus facile de repérer son chemin. Notons que dans l'hémisphère sud, c'est l'étoile "la croix du sud" qui sert de repère nocturne.

Nous pouvons transposer ce qui précède dans le domaine de la connaissance humaine : il est toujours utile de disposer de repères fiables, même si les repères peuvent évoluer selon les lieux, les temps et les circonstances.

3.30. La Conscience Totale portant sur le centre ombilical donne connaissance de la physiologie du corps.

Commentaire : Il s'agit encore d'une observation analogique : le nombril est ici considéré comme étant le centre de gravité du corps physique. En outre, c'est par l'ombilic que l'enfant est relié à sa mère durant la gestation. C'est donc par la nourriture transmise par ce cordon que le bébé développe et organise son corps.

Connaissant le centre ou l'origine d'une chose quelconque, il est plus facile de découvrir ce qui est situé en périphérie. En outre, les traditions orientales accordent au centre ombilical une importance capitale. Il s'agit d'une analogie semblable avec le cerveau chez les européens modernes ou le cœur pour les mystiques.

Il est question ici du centre ombilical (*Nâbi chakré*). Il s'agit bien d'un centre nourricier, ce qui n'a rien à voir avec les excès de certains pratiquants qui donnent une importance démesurée aux différents centres (*Chakras*).

3.31. La Conscience Totale sur la gorge apaise la faim et la soif.

Commentaire : Après les investigations analogiques les plus extérieures et lointaines, la conscience peut se porter sur les besoins les plus élémentaires des humains : la boisson et la

nourriture. Rappelons-nous que le yoga n'incite aucunement à abuser de la nourriture, ni par ailleurs à s'en abstenir totalement. Certes, il existe plusieurs manières de se nourrir, c'est-à-dire d'intégrer l'énergie universelle pour assurer nos besoins corporels. Le yoga exhorte à l'équilibre et à pratiquer la voie du milieu, même dans ces domaines très ordinaires.

Apaiser ou supprimer la faim et la soif signifie : être en capacité de dépasser le besoin de boire sans raison, (*cela pourrait concerner les boissons dangereuses*) ou de manger certains produits (*notamment une nourriture polluée ou cancérigène*).

Une interprétation particulière de ce sutra laisse transparaître une référence à l'inédie ou au pranisme. Certains individus ou groupes affirment qu'il est possible de vivre de lumière. Il s'agit de la capacité de vivre sans consommer de nourriture matérielle et parfois même de boisson. Cette pratique, assez bien documentée a été longtemps attribuée à certains mystiques (comme Marthe Robin une drômoise contemporaine), à des saints de plusieurs religions ou à des chercheurs spirituels). Il n'en demeure pas moins certaines personnes déclarent se nourrir directement sans passer par le manger et le boire.

Restons très prudents dans des affirmations de ce genre. Une affirmation extraordinaire exige des preuves plus qu'ordinaires... Nous manquons de recul pour avoir une opinion éclairée définitive sur ce phénomène lié aux énergies subtiles. Mais si cette possibilité se confirmait cela remettrait totalement en cause l'enseignement de la physiologie humaine. Cela aurait une conséquence sur le fonctionnement de l'économie mondiale. Après avoir vérifié scientifiquement si cette capacité est réelle et durable, il reste à mesurer sa pertinence, son utilité et ses avantages dans l'histoire des hommes vers la réalisation de leur mission d'être.

3.32. La Conscience Totale sur les courants d'énergie apporte une stable fermeté.

Commentaire : La stabilité physique ou psychique est produite par des courants énergétiques réguliers et contrôlés. La

démarche du yoga propose généralement pour objectif la stabilité du mental du pratiquant (en particulier de la pensée qui est énergie psychique) afin d'atteindre tous les objectifs qu'il se sera fixés.

3.33. La Conscience Totale portant sur la luminosité du centre de la tête permet de discerner l'état spirituel des êtres disposant des pouvoirs.

Commentaire : Le yogi peut ainsi acquérir progressivement la compréhension de la nature des pouvoirs (*Siddhis*) manifestés par les êtres qui en sont doués. Celle ou celui qui est parvenu aux fruits du yoga est appelé *Siddha*.

3.34. Mais cette connaissance directe peut aussi provenir d'une intuition naturelle.

Commentaire : Il est ici rappelé les deux voies complémentaires vers l'état de yoga. évoquées dans le premier chapitre des YS.

-La première voie est celle de la pratique assidue et de l'effort personnel constant vers le perfectionnement.

-La seconde résulte d'une illumination spontanée, capacité particulière, peut-être une conséquence karmique qui serait le résultat d'une progression réalisée sur plusieurs vies.

Sachons que le yoga n'accorde pas de privilège ou de mérite supérieur aux capacités innées. En effet, les quelques personnes bénéficiant d'un don naturel particulier peuvent rencontrer certains obstacles : Notamment celui de négliger ou d'user maladroitement de leur responsabilité vis à vis des autres et d'eux-mêmes. Ainsi, certains « météores spirituels » traversent le ciel et... disparaissent à jamais sans porter de fruit visible. Soyons toujours vigilants !

3.35. La Conscience Totale réalisée sur l'espace le plus lumineux et subtil du Soi, permet la connaissance du mental.

Commentaire : Cet espace lumineux et subtil du Soi est « *hridaya* », il correspond au « *Purusha* ou au *Drashtar* » et signifie ici la "conscience profonde - sensibilité spirituelle" dans son aspect le plus élevé. Par définition, cet espace subtil n'est pas accessible par les moyens physiques. Nous découvrons ici la différence essentielle mais aussi la relation entre la Conscience Profonde et le mental (*chitta*). Le mental représente l'aspect rationnel de la pensée se mettant au service de la Conscience.

L'être spirituel équilibré réalisé sera donc la personne en capacité de raisonner avec conscience tout en ayant conscience de la relativité de la raison. Une fois encore, le yoga montre la nécessité de l'union de l'ensemble des facultés et suggère la ligne hiérarchique parfaite.

En premier : La Conscience Profonde, en second : le mental ; en fin : la fonction physique avec les différents sens et les affects.

3.36. L'expérience ordinaire ne permet pas de faire la différence entre l'Etre Intérieur et le mental. Seule, la Conscience Totale orientée vers l'intérieur permet cette connaissance et ce discernement.

Commentaire : Il s'agit d'une comparaison entre l'absolu et le relatif ou encore la différence entre ce qui est permanent et ce qui est passager. Ce qui n'est pas évident à comprendre a priori, car seule la conscience éclairée peut comprendre la Conscience.

Afin de mieux saisir ce passage, il convient de rappeler la définition de deux notions essentielles :

- l'Etre Intérieur (en sanskrit *Purusha* ou *Drashtar*) étincelle de perfection de la Présence en Soi, parfois assimilée à la conscience profonde spiritualisée, à l'énergie indifférenciée ou encore à l'Esprit Non Localisé.

- Le mental, dans ses variations (en sanskrit *Chitta*), regroupe l'ensemble des facultés, affectives, intellectuelles, de volonté, de mémoire, d'imagination, les sentiments et les émotions. Le mental est fortement dépendant et conditionné par les sens. Dans nos cultures imprégnées du judéo-christianisme certains

identifient le mental à l'âme humaine. D'autres parleront de psychisme et d'esprit localisé.

Ce texte nous rappelle que les facultés humaines ordinaires, c'est-à-dire tout ce qui dépend du mental sont pertinentes pour connaître le monde dense de la matière, des formes et mots.

Les facultés humaines naturelles doivent franchir les obstacles des apparences. Il s'agit du discernement entre le spirituel et le profane, le vrai et l'apparence, la réalité du bien et du mal ou encore ce qui est composé avec ce qui ne l'est pas.

Cette complexité explique la confusion générale qui règne dans les sociétés humaines. Seul, un discernement spirituel permet de connaître (au sens fort du terme : co-naître, c'est-à-dire naître avec) entre ce qui est permanent par rapport à ce qui ne l'est pas. Ce thème majeur du discernement entre le mental et l'Être Intérieur se retrouve dans de nombreux Sutras, notamment : les Y-S 1.4 ; 2.25 ; 3.36 ; 3.50 ; 4.23 et suivants...

3.37. Cette connaissance intérieure est la source des facultés subtiles qui transcendent les cinq sens habituels (l'audition, le toucher, la vue, le goût et l'odorat).

Commentaire : Il s'agit des facultés subtiles et spirituelles liées à l'un des sens tout en le dépassant. On peut parler alors d'inspiration, d'intuition, d'ouverture, de clarté spirituelle.

Par exemple :

-connaître la présence d'un objet ou d'une situation cachée, du passé ou du futur (*prâtiba*).

-entendre ou émettre des sons subtils (*srâvana*)

-ressentir des contacts des mondes invisibles (*vedana*)

-voir des formes subtiles (*âdarsa*)

-goûter des saveurs indicibles (*âsvâda*)

-sentir des parfums sans cause connue (*vârttâ*)

Ces capacités subtiles débordent aussi des limites de l'espace et du temps. Le cheminement dans la voie du yoga peut nous faire rencontrer l'une ou l'autre de ces facultés (*siddhis*). Le pratiquant est invité à poursuivre sa progression sans s'inquiéter

et sans s'attacher outre mesure à ces capacités particulières. Mais vouloir a priori réfuter ou nier en bloc sans analyse ces capacités exceptionnelles serait un exemple des limites d'une raison étroite. Retenons que le rationalisme est à la raison ce que l'intégrisme est à l'intégrité : une forme d'extrémisme.

3.38. Mais ces facultés deviennent des obstacles si le pratiquant s'écarte de la voie du perfectionnement éthique.

Commentaire : Toute faculté porte en elle la possibilité d'en abuser, tout comme le pouvoir peut entraîner l'usage abusif de ce pouvoir. En outre une personne peut s'attacher à l'exercice d'une capacité particulière en arrêtant ainsi sa progression spirituelle. C'est la raison pour laquelle le yogi doit être extrêmement attentif à vérifier qu'il est et demeure dans ses objectifs éthiques.

Il est donc important de savoir que la voie du yoga permet de développer des capacités particulières. Mais ces pouvoirs eux-mêmes sont simplement des signes, ils devront être dépassés afin de progresser dans la voie du perfectionnement.

3.39. Celui qui atteint la connaissance du fonctionnement psycho-physique pourrait dominer totalement autrui.

Commentaire : Nous avons un bel exemple d'obstacle sur la voie du yoga : celui qui consiste à utiliser sa force psychique ou physique pour dominer autrui et/ou obtenir des avantages personnels. C'est ce que doivent s'abstenir de faire celles et ceux qui ont en charge un enseignement spirituel. En particulier, l'enseignant du yoga se doit, avant toute chose, de respecter la plus grande liberté de ses élèves en étant attentif à leurs rythmes et personnalités.

Nous insistons sur la co-responsabilité de chacun envers les autres. Il n'existe pas, chez les êtres incarnés, ni sur-homme ni sur-femme ! Tous et toutes ont leurs capacités mais aussi leurs

limites et leurs faiblesses. Ceci veut dire que chacun s'efforce vers un perfectionnement, avec plus ou moins de bonheur et de réussite, mais dans la sérénité. C'est (aussi) cela le yoga !

3.40. Par la maîtrise du souffle, il devient possible de s'élever au-dessus de l'eau, de la boue, des épines et de ne pas en être affecté.

Commentaire : Dans un premier sens littéral, s'élever au-dessus de l'eau a parfois été compris comme étant la faculté de lévitation ; un jeu de mot facile consisterait à dire qu'il est préférable de l'éviter. Ce pouvoir pourrait être recherché par des fakirs ou des magiciens de théâtre. Nous pensons plutôt à un enseignement imagé, une sorte de parabole. Voici la proposition d'une signification plus rationnelle :

- **la maîtrise du souffle** signifie l'état permettant de dominer, d'être au-dessus, du monde de la matière l'eau, la boue etc.

- **l'eau** représente à la fois ce qui donne la vie et ce qui peut la faire perdre, en un mot toutes les possibilités et tous les dangers rencontrés par les humains. L'eau est l'image des peuples et de l'ensemble des vivants incarnés. S'élever au-dessus de l'eau c'est aussi prendre de la hauteur spirituellement au-dessus de la médiocrité humaine habituelle.

- **la boue** figure le mélange instable entre l'eau et la terre, c'est à dire ce qui se manifeste pour un temps comme le support de la vie avant de retourner aux éléments. C'est aussi ce qui salit et peut engloutir mais qui sert d'engrais aux champs qui produisent la nourriture des bêtes et des hommes. Symboliquement la boue représente la saleté apparente, la confusion et le tohu-bohu duquel le meilleur peut émerger.

- **les épines** sont l'image des épreuves, ce qui blesse et fait souffrir, comme des paroles dures ou des gestes violents. Cela représente aussi le moyen de progresser intérieurement par la prise de conscience. Mais l'épine est aussi le moyen de protection que la plante s'est donnée pour sa survie. Qui

regretterait que le rosier porte des épines pour protéger et servir d'écrin à la rose ?

Au-delà des images symboliques, le sens profond de ce sutra, suggère qu'il est possible, par la maîtrise du souffle, de s'élever au-dessus des contingences ordinaires de l'existence et de ne pas en être affecté.

3.41. Et par l'activation du souffle le corps devient rayonnant.

Commentaire : Comme dans les textes précédents, il est possible de donner une interprétation littérale fondée sur des pouvoirs merveilleux. En ce sens, le pranayama permettrait de rendre visible les auras, mais cette visualisation est réservée habituellement aux personnes ayant ce discernement.

Rappelons que d'une manière générale, le yogi ne cherche pas à se faire remarquer par des capacités spéciales.

Nous pouvons retenir aussi une compréhension modérée et raisonnable, conjuguant le plus élémentaire bon sens aux capacités infinies d'évolution des humains vers le perfectionnement. En ce sens le corps peut rayonner comme reflet de l'Etre Intérieur... Que cela n'empêche pas les pratiquants du yoga de faire *pranayama* avec constance, leur teint n'en sera que plus beau et plus bronzé, surtout s'ils s'exercent au soleil !

3.42. En établissant la conscience totale sur la relation entre l'espace et l'ouïe, celle-ci devient capable de saisir la perfection des sons.

Commentaire : Il ne s'agit pas ici de la capacité extraordinaire d'entendre des bruits extérieurs, mais celle de discerner les sons subtils. Autrement dit, la vibration intérieure se met en accord avec la musique des sphères, chère à Pythagore. Il s'agit, pour le pratiquant du yoga, de devenir conscient de son propre espace intérieur (capacité spirituelle). Il est alors possible d'observer sans être troublé, les espaces extérieurs remplis des fureurs d'un

monde qui a perdu le sens de l'harmonie. La même chose est applicable aux autres sens.

3.43. Par la Conscience Totale sur la relation entre l'espace, le corps et la légèreté, le yogi se déplace sans entrave.

Commentaire : Ce qui entrave les déplacements, c'est en règle générale tout ce qui bloque, grippe, pèse. Dans le domaine matériel, un fragment de coton, s'il n'est pas attaché, devient le libre jouet du vent. Dans le domaine spirituel, le yogi est invité à se déplacer sans limitation au vent de l'esprit puisque aucune entrave psychique, ou chaîne, ne le retient.

Nous avons dans ce sutra un bel exemple illustrant la liberté.

La paralysie du corps physique correspond à la rigidité du psychisme pour le mental.

3.44. Quand le yogi se libère des conditionnements physiques et mentaux, ce qui cache la lumière disparaît.

Commentaire : Ce sutra développe le précédent en précisant la double nature des contraintes et des conditionnements. Elles sont physiques, c'est à dire liées à la matière en général et à l'organisation sociale en particulier.

Elles sont aussi tributaires du filtre qu'est le mental, c'est à dire relatives aux représentations, aux croyances, aux émotions, souvenirs et aux pensées. Ces contraintes sont considérées comme un voile ou un couvercle.

La liberté consiste essentiellement à vivre en relation harmonieuse avec sa propre lumière intérieure. L'objectif de « déconditionnement permanent » est celui que propose le yoga. Cette liberté marque la fin de l'influence des divers conditionnements (*samskâras*).

3.45. La Conscience Totale portant sur chaque forme grossière et subtile permet d'apprivoiser les éléments de la nature.

Commentaire : D'après la vision du yoga, chaque forme grossière des éléments naturels présente aussi un aspect subtil.

L'aspect grossier de la matière se révèle sous la forme de cinq éléments : l'énergie de l'espace (*akasha*), l'air (*vayu*), le feu (*agni*), l'eau (*jala*) et la terre (*prithivi*). Ces éléments constitutifs peuvent se mélanger de diverses manières, par exemple : une combinaison d'eau, d'air et de terre produit de la boue.

L'aspect grossier est déterminé par le nom et la forme de l'objet. Prenons l'exemple de l'eau, l'aspect sensible, grossier et matériel se présente sous les formes : 1. liquide (l'eau d'un torrent), 2. solide (la glace) ou 3. gazeuse (la vapeur).

L'aspect plus subtil des éléments se conçoit par la pensée lorsque le nom et la forme de l'objet ne sont pas présents. Exemple : Tout le monde peut imaginer une pièce de monnaie, un collier ou un bracelet en or pur. Si, mentalement vous supprimez la forme relative et le nom de cet objet. La notion subtile de l'or pur continue à exister.

Retenons aussi que les cinq éléments de la Nature se manifestent sous une triple forme changeante : 1.d'énergie en équilibre (*Sattva*), 2.de mouvement (*Radjas*), 3.et d'inertie (*Tamas*)

Ce sont les trois *Gunas* (YS 1.3 lire le commentaire).

A noter une seule exception à ces variations incessantes : l'Etre Intérieur (la Conscience Profonde ou Totale), lorsqu'il est éclairé, est parfaitement libéré des contraintes des énergies de la Nature. (voir YS 2.18 et 19)

Le mot « apprivoiser » ne signifie pas « dominer », mais « connaître » dans le sens de « naître-avec ». C'est-à-dire connaître de l'intérieur et agir harmonieusement en conséquence. Apprivoiser, c'est faire avec, se soumettre avec sagesse aux lois de la Nature.

Ce sutra est porteur de perspectives infinies dans ses diverses applications. Par exemple, dans le domaine de la santé :

connaître le symptôme subtil annonciateur de déséquilibre avant que la maladie ne se déclare...

3.46. Cette capacité d'apprivoiser les éléments de la Nature permet d'agir sur l'infiniment petit, sur ce qui est léger et ce qui est grand. Elle autorise aussi la réalisation de ses pensées, transformant ainsi les choses et les êtres.

Commentaire : Ce sutra peut être compris de façon littérale, avec cette option nous découvrons une liste de huit pouvoirs (*Siddhis*) à la disposition du pratiquant du yoga. Ces pouvoirs sont susceptibles de transformer le yogi en magicien.

Notre opinion est que ces acquisitions ne présentent aucun intérêt car elles n'apportent pas la paix intérieure.

Ce présent Sutra 46 indique plutôt que les éléments de la Nature peuvent être apprivoisés, c'est-à-dire qu'il est possible d'agir avec eux en raison de la connaissance des lois qui les animent.

La personne qui apprend à interagir avec les éléments, interfère en réalité sur l'ensemble du monde sensible.

Ce Sutra indique aussi que le yogi obtient progressivement la faculté de réaliser ses pensées. C'est à dire la capacité de devenir l'agent actif et le promoteur de sa mission de vie. Ceci entraîne une grande responsabilité vis à vis des autres et des choses.

En effet cette influence dans les domaines subtils et de la matière n'a aucune limite ni dans le temps, ni dans l'espace.

A l'évidence, la transformation concerne en premier lieu le yogi. Pour ce qui concerne la transformation des autres, toute intervention doit absolument se faire selon les règles de l'éthique. Cela implique l'accord éclairé des personnes concernées par les changements et viser le bien commun.

La pratique du Yoga Intégral est totalement incompatible avec les moyens de manipulation, de pression ou d'un intérêt quelconque égoïste. La volonté du yogi ne s'impose pas contre la volonté d'autrui. C'est pour cela que, par exemple, l'enseignant du yoga a le devoir impératif de se conduire de façon

responsable et consciente, en deux mots : « être impeccable » (ce qui étymologiquement signifie « être sans péché »).

3.47. Chez le yogi, une marque de cette progression vers la perfection est un corps en pleine santé, des membres harmonieux, une grande énergie et une volonté aussi pure que le diamant.

Commentaire : Nous rappelons que le Yoga Intégral s'intéresse à la totalité de l'être humain : ses composantes physiques, psychiques, spirituelles et l'ensemble de ses fonctions. La conséquence d'une progression dans le yoga s'exprime dans le corps et le visage du pratiquant en beauté et attirance. Une mention particulière doit se porter sur la force, l'énergie et la volonté du yogi (*la volonté est une déclinaison de l'énergie*). La volonté pure comme le diamant évoque la transparence des motifs mais aussi la dureté inébranlable de la pierre précieuse.

Bien évidemment, dans le cours de sa vie, le yogi peut rencontrer diverses formes d'incidents ou de maladies. Celles-ci peuvent avoir de nombreuses origines, parfois mystérieuses. Il convient d'être très prudent dans les interprétations « sauvages » des soi-disant causes karmiques... Ce ne sont, la plupart du temps, que des manifestations de l'imagination, donc du mental.

3.48. La Conscience Totale peut porter sur la perception des objets, leur nature, leurs caractéristiques, leurs fonctions. Cette observation fait naître une juste appréciation sur le "moi-je" et permet la maîtrise des sens.

Commentaire : La perception des objets concerne tout ce qui est connaissable, y compris les objets conceptuels, c'est-à-dire non matériels. Bien des siècles avant le philosophe Descartes et bien plus finement que lui, les Yoga Sutras faisaient une relation entre l'ego, le « je suis » et la pensée. A la nuance près que le yoga enseigne la position supérieure de la conscience profonde (le Soi) sur celle du mental et de la pensée (le moi).

La maîtrise des sens est donc le résultat d'une conscience en chemin vers l'accomplissement. On pourrait aussi exprimer la notion de "juste appréciation du moi-je" par "la vive conscience de participer à la Vie".

3.49. Par le moyen de la Conscience Totale, la pensée n'est plus enchaînée à la seule dimension physique, la nature se révèle dans ses fondements, sa globalité et ses variations.

Commentaire : Les pensées "ordinaires" se limitent trop souvent aux besoins basiques en vue de la survie du corps ou la gestion du mental avec ses émotions, sentiments etc. La pensée peut être libérée de tout conditionnement matérialiste excessif par le moyen de la conscience totale. Cette liberté acquise est sans limite puisque les limitations physiques sont transcendées. Les fondements de la nature sont à mettre en relation avec ses diverses modalités d'expression des énergies (les trois gunas).

3.50. Savoir faire la différence entre l'Etre Intérieur et les plus hautes qualités de la matière donne la connaissance et le pouvoir sur toutes choses.

Commentaire : Ce sutra est un retour et le développement sur le thème déjà évoqué en YS 3.36 et suivants. Il y était indiqué la difficulté de discerner entre le Soi et le non-soi. L'auteur des aphorismes précise que le discernement entre ce qui est permanent et ce qui est relatif est la source de capacités insoupçonnées. L'une relève du domaine de la connaissance, l'autre du domaine de l'énergie illimitée.

Il convient de se rappeler que ce qui est composé (c'est à dire le corps et l'ensemble des univers physiques et le mental et la sphère psychologique) doit nécessairement se décomposer un jour. La seule réalité permanente est l'étincelle de la « Présence » en Soi. Ceci ne veut pas dire que les mondes de la matière et du mental sont une fiction. Ils ont une forme de réalité relative, passagère, conditionnée et devront nécessairement se

désorganiser en revenant au grand réservoir indifférencié des énergies.

3.51. Se détacher des pouvoirs en détruisant les semences de l'erreur c'est atteindre la Suprême Liberté.

Commentaire : Les pouvoirs, ainsi que la recherche des capacités réelles ou imaginaires sont des risques majeurs sur le chemin du perfectionnement. Il est donc préférable de s'en détacher afin d'atteindre l'état de liberté et d'indépendance totale (*Kaivalya*)

Une erreur très répandue consiste à confondre l'être et l'avoir. C'est la confusion entre ce qui est permanent par rapport aux choses passagères. Dans les choses passagères et relatives se trouvent les divers pouvoirs (*Siddhis*). Le lâcher prise vis à vis des capacités psychiques et/ou les capacités physiques est la voie vers la véritable Liberté.

3.52. Il convient surtout de refuser tout attachement inapproprié et l'orgueil : c'est la tentation liée aux dons suprêmes.

Commentaire : L'attachement peut porter sur les choses ou sur les êtres. Cette forme de lien se fonde sur l'oubli de l'impermanence humaine en tant qu'individu incarné. L'attachement inapproprié est une source de souffrance. L'orgueil est le fruit d'une connaissance erronée et du dysfonctionnement du mental. Le lâcher prise qui accompagne la Présence de l'Etre Intérieur est le remède à l'attachement et à l'orgueil. Une tentation accompagnant les dons les plus élevés est celle du pouvoir. Il est reconnu que toute forme de pouvoir, y compris les pouvoirs psychiques, incline à la corruption. En outre, le pouvoir absolu a tendance à corrompre absolument. L'usage sans discernement des pouvoirs favorise le développement d'une haute opinion de soi-même. Sachant cela, le sage pratiquant du yoga veillera à ne pas s'attacher outre

mesure aux capacités ou aux dons les plus précieux, même s'ils viennent des sphères les plus élevées. Le pire, le plus dangereux des orgueils est certainement l'orgueil spirituel.

3.53. La Conscience Totale sur le plus petit changement relatif au temps apporte connaissance et discernement.

Commentaire : Le yogi réalisé vit en conscience dans le présent, ici et maintenant. C'est-à-dire un espace permettant d'agir sur les conséquences d'un passé révolu et d'intervenir sur un futur qui n'existe que sous la forme de probabilité. Précédemment nous avons déjà observé que le temps, compris comme *durée* peut se définir comme étant la mesure du plus petit changement. A l'évidence, la personne qui se rend capable de discerner les plus petits changements, dispose de la connaissance pour discerner les plus grands. En effet, ce qui considéré comme étant le plus grand est composé des plus petites choses. Il n'existe pas de détail superflu dans la démarche vers le perfectionnement.

3.54. Ce discernement permet de différencier deux choses similaires en dehors de leur espèce, leur localisation ou de signe particulier.

Commentaire : Deux choses, deux situations ou deux personnes peuvent se différencier facilement en raison de leur situation dans l'espace ou d'un signe précis. Par exemple, pour ce qui concerne les espèces : il n'est pas difficile de différencier l'espèce du cheval et l'espèce du chien. Pour la localisation on peut différencier deux maisons, même construites sur le même plan par le même maçon, si l'une est à Paris et l'autre à Peyrus (Drôme). Pour les signes particuliers : un homme ayant des cheveux longs porte un signe qui le distingue d'un autre ayant le crâne rasé. Par contre, discerner un bon enseignant du yoga d'un enseignant médiocre demande une conscience particulière. Il s'agit d'une vision due à la compréhension directe (celle qui voit

au-delà des apparences et des artifices). Cette vision directe se confirme par la suite, dans la durée, par ses conséquences.

3.55. La Connaissance née du discernement est totale et intemporelle.

Commentaire : La Connaissance Intégrale, celle qui peut s'écrire avec un grand "C" englobe la totalité de la Science.

La science humaine ordinaire, est celle qui porte sur les choses relatives, sur la matière et sur l'énergie : elle tente de répondre aux questions sur le "comment" des choses.

Une autre Science, celle de la réalité permanente, se penche aussi sur le "pourquoi" des êtres et des choses.

Nous avons l'habitude de comprendre l'ensemble des choses de la vie de façon relative selon les lieux, les circonstances. Les lois humaines s'appliquent également en raison des frontières et des évolutions sociales. Il existe néanmoins une sagesse suprême qui est Connaissance dépassant ces aspects relatifs.

3.56. Quand le mental purifié en tant que plus haute expression de la nature rejoint l'Être Intérieur, c'est la Parfaite Liberté, la Totale Unité et la Pleine Conscience.

Commentaire : Le lien entre la matière sous sa forme la plus élevée et l'Être Intérieur est à nouveau rétabli. Cette disjonction était la conséquence des dualismes, des oppositions et des apparentes contradictions. Dans la Parfaite Liberté, il n'existe plus aucun obstacle à l'action des énergies ni aucune limitation à la conscience. La jonction entre le mental purifié (*Guna-Sattva*) et l'Être Intérieur (*Purusha*) est la marque de l'état de yoga (*kaivalya*). Le pratiquant expérimente réellement l'autonomie ou délivrance intérieure, parfaite et définitive.

Fin du troisième chapitre, Vibhûti pâdah (être capable de ...)

Les Yoga-Sutras,

Quatrième chapitre : Kaivalya Pâdah (*sur l'autonomie*)

Commentaire : Ce quatrième et dernier chapitre des Yoga-Sutras évoque les divers groupes de pouvoirs ou « Siddhis » et plusieurs aspects du fonctionnement du mental « Chitta ». Une partie de ces facultés est attribuée à la maîtrise du mental par la pratique du yoga. En même temps, le yogi accompli est invité solennellement à ne pas s'identifier, à ne pas rechercher et même à renoncer à ces pouvoirs afin d'atteindre la totale liberté intérieure. Notons que ces thèmes sont le développement des sujets déjà évoqués dans les chapitres précédents.

4.1. Les pouvoirs ont cinq causes, ils peuvent être innés ou nés de : - l'utilisation de plantes, - la récitation de paroles, - la pratique d'austérités, ou encore de l'état d'unité intérieure.

Commentaire : A noter que les Yoga Sutras ne mentionnent aucun pouvoir (siddhi) en dehors des lois de la nature. Ils précisent simplement les causes de ces capacités :

1. **capacités innées** : un héritage psychique/génétique permet parfois de disposer de capacités ou de pouvoirs sans recherche ni effort. Nous verrons plus loin que ce qui pourrait être considéré comme du favoritisme n'est pas nécessairement un grand avantage sur les gens ordinaires. Les capacités de naissance (*siddhis*) sont parfois attribués à un karma particulier et acceptées en vue d'une mission de vie bien précise.

2. **capacités mentales exceptionnelles nées de l'utilisation de plantes** : Il s'agit de la connaissance utile et de l'utilisation éclairée du monde végétal. A l'époque de la rédaction des Yoga Sutras cela fait référence à la pharmacopée de la médecine ayurvédique. L'usage des plantes courantes en Inde comme le *haschich* n'est pas exclu. Il reste à vérifier si l'usage de certains produits végétaux peut provoquer une sorte de "raccourci" vers le monde psychique.

Si cela était confirmé, il convient de mesurer les dangers pour l'équilibre physico-psychologique. En conséquence et d'une manière générale, l'usage de produits, y compris des extraits de plantes ne devraient jamais entraîner une addiction et une perte progressive de la liberté. Sans parler des conséquences économiques, familiales, sociales et légales de l'usage des produits.

3. *capacités nées de* la récitation de *mantras* ou d'incantations est aussi un moyen pour acquérir des pouvoirs particuliers. Cette pratique met en mouvement la vertu des vibrations (le son). Le yoga recommande l'utilisation des paroles et des sons uniquement pour le bien individuel et collectif.

4. *capacités nées de la pratique d'austérités* et de privations est une démarche couramment empruntées par de nombreuses voies spirituelles. Il s'agit d'un ensemble de dispositifs plus ou moins coercitifs sur le corps ou sur le mental afin de dompter la nature considérée comme rétive. Le yoga ne préconise aucune austérité. En toute chose il recommande la voie du milieu, le juste équilibre.

5. *capacité naturelle née de l'état d'unité intérieure (Samadhi)*. Il s'agit d'une dernière possibilité de l'aboutissement normal et pacifique de la pratique intelligente du yoga. Dans cette situation, le développement de la personne sur le plan physique, mental et spirituel se réalise naturellement, harmonieusement et de façon durable. Cette évolution se réalise sans dommage pour l'individu, pour son entourage et pour la société en général. Par ailleurs, le yogi réalisé passera le plus souvent inaperçu ou incompris de ses concitoyens, c'est la meilleure des situations. Parfois, il sera persécuté car il questionne et dénonce la folie d'un monde basé exclusivement sur le profit matériel.

A noter que ce texte en particulier, comme le yoga en général, ne donne aucune préférence dans la conduite, sinon la référence à l'éthique. Il ne porte aucun jugement de nature morale ou religieuse. Il renvoie chaque personne à son libre arbitre et à sa responsabilité.

4.2. L'abondante énergie de la Nature transforme les données de la naissance.

Commentaire : Ce sutra indique deux choses différentes et complémentaires :

1. La première suppose que chaque nouvelle naissance entraîne des transformations en raison de la richesse de la nature (*prakriti*). Le yoga n'exclut pas la théorie de l'évolution y compris la vie s'exprimant à travers les espèces (de la matière minérale à la plante, à l'animal puis à l'homme). Nous précisons simplement que les spéculations sur l'origine de la vie et de la matière ne sont pas des thèmes traités pas les Yoga Sutras de Patanjali.

2. La seconde indique que les éléments innés présents à la naissance sont nécessairement modifiés par le cours naturel des expériences de la vie. Cela suggère que l'aspect inné des données est modifié par l'ensemble des acquis. La science moderne découvre actuellement l'importance de l'épigénétique tout autant que celle de la génétique (l'inné et l'acquis). Rappelons-nous que tout ce qui peut être perçu, l'ensemble des phénomènes, y compris le fonctionnement du mental, repose sur la combinaison des trois qualités de la nature (*ce sont les trois Gunas, voir le commentaire du chapitre 2/18*).

Ceci signifie que même la personne la plus douée dès sa naissance évolue par rapport à son origine. Cette évolution peut aller dans le sens d'un perfectionnement ou, au contraire vers une régression. En conséquence, un désavantage de naissance n'est pas nécessairement un handicap pour le reste de la vie. Inversement une qualité apparente peut s'estomper, se transformer et devenir un handicap dans la voie du Yoga...

4.3. L'élimination des obstacles permet les transformations, tout comme le cultivateur ouvre la vanne qui empêche l'eau d'arroser son champ.

Commentaire : Nous avons déjà étudié les obstacles à la stabilité du mental dans YS 1.36, ce sont : la maladie,

l'incapacité d'agir, le doute dans ses capacités, l'absence d'enthousiasme, la paresse, l'attachement à la jouissance des sens, l'erreur de jugement, l'inconstance et l'oubli de ses objectifs. Ces obstacles doivent nécessairement disparaître afin que les évolutions utiles puissent se réaliser.

L'exemple de l'eau est le symbole de la nature qui coule selon sa propre loi (celle de la gravitation), pourvu que rien ne fasse obstacle (la vanne). Pour celui ou celle qui souhaite avancer sur le chemin du perfectionnement, la première démarche consiste à évacuer progressivement les obstacles qui entravent la liberté naturelle. Ces obstacles peuvent être liés à une situation innée ou acquise. Les obstacles peuvent aussi provenir de tendances comportementales et conditionnements (*samskâras*). Tous ces aspects peuvent se cumuler. Il ne s'agit donc pas de vouloir bouleverser inconsidérément l'ordre de la nature, mais plutôt utiliser l'existant pour le faire évoluer vers un perfectionnement souhaité.

Tout Etre Humain a ainsi vocation à (re)devenir ce qu'il est réellement et (re)trouver l'image parfaite en soi. Il convient d'insister sur la progressivité de l'évolution et la prudence dans l'élimination des obstacles. Nous connaissons les dégâts que peuvent faire les digues qui se rompent brusquement !

4.4. Les variations du mental sont la production de la nature des sens.

Commentaire : Les variations du mental (*Chitta*) proviennent du fonctionnement ordinaire de la nature des sens (*Asmitâ*). La mémoire, les émotions, les expériences passées créent les divers états psychiques. Dans une grande généralité, les humains considèrent que ces « états d'âme » sont des expressions personnelles.

En réalité, les variations du mental sont des phénomènes périphériques sans aucune consistance durable. Cette confusion (produite par une identification) entre ce qui est passager (les états de conscience) et ce qui est permanent (l'être intérieur) est

la source de tous les déséquilibres dans l'homme et dans la société.

Selon son niveau de sensibilité ou selon les circonstances, on peut s'identifier à son corps physique (on entend parfois dire : j'ai mal au ventre ou au dos), on peut s'identifier à ses sentiments (j'aime l'opéra, ou telle personne), à son intellect (je suis intelligent, ou je me suis trompé).

Le pratiquant du yoga éclairé réalise que ces variations du mental sont des phénomènes passagers et très variables. Il convient de se rappeler que le sentiment de l'ego repose sur un état de conscience superficiel très instable, mais aussi et surtout sur ce qui subsiste à l'état inconscient (ou préconscient). A ce sujet, nous pouvons discerner plusieurs niveaux dans le bric-à-brac de l'inconscient : Celui qui est relatif à l'individu, c'est à dire l'ensemble de ses expériences infra-conscientes présentes ou passées. Ensuite, c'est l'immense continent de l'inconscient collectif qui porte en lui l'histoire non seulement de l'humanité, mais aussi celui de la vie depuis son origine. Il convient de signaler que les divers états de conscience sont structurés par les grands archétypes, ces grands mythes qui servent d'interface entre les mondes intérieurs et extérieurs.

Sur les différentes variations du mental, il convient de se reporter aux YS 1.6 et suivants.

4.5. Dans les variations du mental, un seul état en génère des multitudes.

Commentaire : L'activité du mental ordinaire (*chitta-vritti*) est celle des personnes qui confondent leur état d'esprit du moment avec l'expression de leur personnalité. Or, l'instabilité psychique de cette personne l'entraîne, par associations d'idées à des changements d'humeurs incessants.

La difficulté de s'endormir le soir (qui devient pour certaines personnes une véritable maladie) est un exemple courant des conséquences d'une activité mentale désordonnée et incontrôlée. Le yoga a pour effet de mettre petit à petit de l'ordre dans ce

« remue-méninge ». Le sutra suivant apporte une solution pratique aux variations mentales involontaires.

4.6. Par contre, l'état de méditation libère des variations mentales non voulues.

Commentaire : Ce Sutra nous indique la voie de la maîtrise harmonieuse du mental. Ce que ne peuvent faire les divers pouvoirs (*siddhis*) qu'ils soient innés ou acquis (YS 4.1).

A quoi cela pourrait-il servir d'obtenir tous les pouvoirs du monde si l'on n'est pas maître de ses pensées ?

La méditation est la seule activité ne laissant pas d'impression notable dans le mental. Ce qui est désigné comme "variations mentales non voulues" est précisé dans (YS 1.5 et suivant). Mais c'est aussi l'ensemble des invasions subies par le mental y compris les désirs et les pulsions. Ce peut être la conséquence de soucis, d'une éducation basée sur la culpabilité etc.

Retenons que l'état de méditation est le résultat d'un processus qui peut comprendre parfois des temps d'arrêt, des retours en arrière mais aussi des progressions lumineuses.

4.7. Les actions du yogi ne sont ni blanches, ni noires, ni mélangées comme le sont les actes des autres humains.

Commentaire : Lorsque nous parlons des actions, il est fait référence au karma (qui est précisément la traduction du mot *acte, travail, œuvre ou encore loi de cause à effet*). Ce sutra nous apprend que les actions des humains peuvent être :

Soit blanches (*Sukla*). C'est à dire bonnes dans le sens moral .
Soit noires (*krishna*). C'est à dire mauvaises ou non conformes à l'éthique.

Soit mélangées (*Krishna-sukla*), à la fois noires et blanches, c'est-à-dire grises, ce qui est le plus souvent le cas.

Soit enfin (*asuhla-akrishna*), c'est à dire ni blanche ni noire. C'est la situation du yogi accompli, il ne se situe dans aucune de ces catégories de couleurs. Il est libéré de l'attachement aux

conséquences de ses actes. Ses actions non colorées sont la marque de l'absence de condamnation morale.

Lorsqu'il agit, c'est pour construire : le yogi fait le bien mais il ne s'identifie pas au résultat de ses œuvres. Ceci ne veut pas dire que le yogi soit insensible, bien au contraire. Il est même dit que l'être entier du yogi est aussi sensible que la prune de l'œil. Mais comme il se situe au-delà des dualismes, des apparences et de ce qui est catalogué comme bien ; mal ; bon ; mauvais ; permis ; défendu ; il est intérieurement libre.

Tout lui est permis, mais comme tout n'est pas utile, il ne se laisse asservir par rien.

4.8. La couleur de l'action génère les impressions et conditionnements.

Commentaire : Ce n'est pas l'action elle-même qui impressionne le mental, mais c'est la « couleur » de la pensée à l'origine de cette action. Même si cette pensée est à l'état subtil ou en germe. En effet toute action prend naissance dans une **intention**, le plus souvent fondée :

- sur le désir d'échapper ou prévenir une situation désagréable. La mémoire est là pour nous donner des exemples d'expériences douloureuses.
- ou bien pour se procurer des objets, acquérir une position considérée comme utile,
- ou bien encore pour conserver ce qui semble important.

Dans toutes ces situations, fondées sur l'expérience et la mémoire, la personne se projette mentalement dans le passé ou imagine un futur. Elle construit ainsi un certain nombre de scénarios qui risquent de la perturber dans le temps présent. Le yogi, de son côté, est tout à fait capable de poser les actes qu'il juge utiles, mais quel que soit le résultat, il n'en sera pas affecté. En outre, le yogi est libéré de son passé car il existe pleinement dans le présent. La conséquence est que l'agir du yogi ne produit pas en lui d'imprégnation subtile dormante (*vasanas*) et encore moins de conditionnement (*samskâra*). Les actes qu'il est appelé

à poser ne génèrent aucun karma, il est libre. En quelque sorte il ne se considère plus comme acteur individuel.

4.9. Et les conditionnements latents fonctionnent comme la mémoire, ils s'expriment de différentes façons selon les lieux, les temps et les circonstances.

Commentaire : Ces conditionnements (*samskāra*) sont les conséquences des impressions latentes et assoupies (*vasanas*). Ils résultent de l'ensemble des expériences dormantes. Il est fait ici allusion à la dimension de l'inconscient. La moindre des circonstances peut réveiller ces impressions et les transformer en mémoire, c'est à dire activer une conscience ancienne. Il est important de savoir que les impressions latentes peuvent être stockées depuis très longtemps. Elles peuvent provenir de rêves ou de conversations. Elles sont parfois créées par l'imagination. Ces impressions sont aussi la conséquence de pensées étrangères à la personne. Ces impressions inconscientes et dormantes peuvent encore provenir de la longue histoire des êtres vivants. Dans des conditions extrêmes, ces impressions latentes conditionnent totalement le mental des individus : une bonne part des déséquilibres psychiques n'a pas d'autre origine. Heureusement il existe une solution : la pratique du yoga permet de liquider les conditionnements du passé et modifier le karma. Pour le yogi réalisé, les choses anciennes sont passées, toutes choses deviennent nouvelles. Le yogi est libéré de toutes les influences directes et indirectes de son passé. Le pratiquant du yoga vit dans un temps spécial : celui d'ici et de maintenant et c'est dans ce temps que tout devient possible.

4.10. Les impressions et les conditionnements se manifestent depuis les origines.

Commentaire : Il est donc vain de chercher à savoir le pourquoi du comment et d'essayer de découvrir la cause de la cause des perturbations mentales. Car la découverte d'une cause va nous mener à d'autres causes et ceci jusqu'au début du balbutiement

de l'apparition de la vie consciente. Ce qui est quand même éloigné et dans le temps et dans l'espace !

Ce sutra nous indique en effet que les impressions latentes sont présentes depuis l'origine de la vie. Il est donc contre-productif de vouloir combler ces impressions et conditionnements semblables à des gouffres béants. Il est plutôt préférable de se libérer du poids des fardeaux accumulés par les centaines de générations de nos ancêtres... Comment ? En faisant en sorte de ne pas alimenter les énergies du passé, en lâchant prise, en vivant dans un présent permanent « ici et maintenant ». Il nous appartient de devenir, d'instant en instant, une nouvelle créature toujours renouvelée. Cette démarche de libération coupe ainsi la transmission de ces fidélités intergénérationnelles.

4.11. En effet ces impressions latentes sont liées à leurs causes initiales mais aussi aux conditions mentales qui les entretiennent. Quand, ces conditions disparaissent, les perturbations produites par ces impressions latentes disparaissent aussi.

Commentaire : Une partie importante de la démarche du yoga consiste à connaître, maîtriser, diminuer, faire disparaître et enfin prévenir le retour des perturbations du mental.

Nous avons vu que certaines de ces perturbations sont extrêmement anciennes, elles sont liées à la grande aventure de la vie et à l'histoire des hommes. Il convient donc de transformer les conditions mentales présentes qui actualisent les impressions latentes et sèment des graines de perturbation dans l'avenir.

4.12. Ce qui s'est déjà manifesté dans le passé n'a pas totalement disparu. Ce qui se manifestera dans le futur est en état de latence. Ce qui est absent dans le présent ne signifie pas que cette absence soit absolue.

Commentaire : On considère généralement que seul le moment réel est l'instant présent. En vérité le temps présent est une notion insaisissable se situant entre un passé révolu et un futur potentiel qui n'existe pas encore. Mais c'est uniquement dans cette parenthèse « d'ici et de maintenant » que peuvent se modifier les conséquences d'un acte passé ou préparer des actions futures.

Ceci dit, le passé et le futur ne sont pas absents, ils sont porteurs d'effets particuliers, mais de manière subtile. Le passé se maintient, en quelque sorte par les conséquences d'actes invisibles qui prolongent leurs effets dans le présent. Le futur existe virtuellement dans le présent dans les projets en construction. Le futur est comme des graines : semblables à des conséquences dormantes de causes anciennes.

Ce qui est absent, c'est-à-dire non visible, ou potentiel ou virtuel, peut se comprendre de 5 manières différentes, selon le point de vue (*darshana*) de la Science de la logique (*Nyaya et la Vaïśeṣika*) :

1. *l'absence avant son apparition dans le présent sous la forme dense*, par exemple, un pot à fleurs est absent avant d'être façonné, mais il existe de manière subtile en tant que concept et potentiellement dans la terre brute (YS 3.45)

2. *l'absence suite à désintégration ou mort après son apparition dans le présent*, par exemple, un musicien vient de mourir, il n'existe plus en tant que musicien ici et maintenant.

3. *l'absence mutuelle de l'un dans l'autre*, par exemple, l'absence de bateau sur l'eau ou l'absence d'eau dans le bateau. Cela ne signifie pas que bateau et eau n'existent pas...ailleurs...

4. *l'absence de concept, de notion ou de mot*, par exemple personne n'a eu l'idée d'une chose qui n'est pas encore inventée.

5. *l'absence relative ou de temps à autre*, par exemple, l'absence de vision du soleil pendant la nuit, un jour de pluie ou de brouillard.

Retenons encore que l'absence de preuve n'est pas la preuve de l'absence ! Cela signifie qu'il n'est pas possible d'affirmer définitivement et avec certitude qu'une chose est impossible !

4.13. Tous les phénomènes liés à l'Espace, au Temps et à la Causalité sont l'expression des énergies de la nature, qu'ils soient concrets ou subtils.

Commentaire : Les énergies de la nature s'expriment de trois manières différentes dans le temps, l'espace et la causalité. Que ce soit dans le passé, le présent ou le futur (*les trois gunas*). Nous pouvons ainsi comprendre que le perpétuel mouvement des énergies, autrement dit, l'expression de Sattva, Radjas et Tamas soit la marque principale du temps (YS 2.18). Ce temps peut d'ailleurs se définir, nous l'avons déjà souligné, comme étant "*la plus petite mesure du plus petit changement*".

Ce qui entraîne cette conséquence : là où il n'y a pas de changement, le temps compris comme durée et causalité n'est pas opérant. La progression dans le yoga consiste à découvrir en Soi la non-temporalité, c'est à dire un espace de stabilité en dehors du temps. Le monde physique continue sa ronde par le mouvement des énergies. Le yogi vit alors dans un paradoxe : il existe concrètement et psychologiquement dans le temps et à la fois en dehors du temps. Voici quelques conséquences pratiques à la situation du yogi réalisé :

- Il (elle) n'est pas impatient, car il a l'éternité devant lui !
- Il (elle) vit dans le présent d'un « *temps hors du temps* », celui de la synchronicité.
- Il (elle) ne s'ennuie jamais car il a fait la jonction et la paix avec la « Présence en Soi »
- Il (elle) n'a rien à prouver, il n'a rien à attendre pour être heureux, il (elle) l'est...

4.14. Et toutes les choses de l'univers naturel portent en soi le principe unique. Les divers changements et l'impermanence ne troublent pas l'unicité profonde.

Commentaire : Ce sutra fait référence à l'interaction des Gunas, principe unique de l'énergie de la nature manifestée. C'est ainsi que toute chose est composée de *Rajas*, de *Tamas* et de *Sattva*. Il

existe cependant en toute chose une prédominance soit de *Rajas* (répulsion/mobilité), de *Tamas* (pesanteur/obscurité) et soit de *Sattva* (légèreté et clarté). Les trois gunas sont donc plus ou moins en déséquilibre et sujets aux changements. Dans le monde matériel, l'absence de changement est tout à fait inconcevable, car de la particule élémentaire jusqu'aux galaxies tout vibre, bouge et change. Tout ce qui change est la manifestation de ce qui est composé et tout ce qui est composé doit, à un moment, se décomposer, c'est une loi absolue de la nature.

En outre, cette unicité dans le changement fait nécessairement référence à ce qui ne change pas et que nous appelons l'Etre Intérieur, la « Présence en Soi », l'immuable Purusha, ou d'autres noms d'emprunt encore.

4.15. Ce sont les variations du mental qui font percevoir comme différents des objets de même nature.

Commentaire : Le mental (*chitta*) de chaque être humain est différent de celui des autres. Tout ce que le mental de l'individu perçoit l'est en raison de la mémoire de ses expériences passées, de ses besoins, de ses désirs, de son imagination ou... de son humeur du moment.

Les variations du mental peuvent aussi provenir de personnes différentes portant un regard sur un même objet. Par exemple : Pour un amateur d'antiquités, un vieux château en ruine pourra être perçu comme une relique précieuse du temps passé. Pour une autre personne amoureuse du béton, il sera perçu comme un tas de vieilles pierres inutiles.

4.16. Car l'objet perçu n'est pas une simple création mentale, il continue à exister même s'il n'est pas observé.

Commentaire : Ce Sutra évoque une certaine réalité du monde objectif. Il retrace probablement une discussion entre des doctrines opposées sur la réalité objective ou non du monde.

Bien évidemment, pour le yogi, cette réalité est tout à fait relative, puisqu'elle est en perpétuel changement.

Dans la philosophie du yoga, l'univers n'est pas une totale illusion. L'univers a une certaine consistance et une certaine continuité, même si l'impermanence des choses est une évidence première. La connaissance la plus en pointe de la physique moderne débat actuellement sur ces mêmes interrogations. Nous comprenons à présent que toute expérience englobe à la fois l'objet et l'expérimentateur. C'est une illustration de l'antique théorie de l'Unus Mundus (l'Unité de l'Univers).

Pour approfondir la réflexion, il conviendrait de s'entendre sur le niveau de la perception ou de l'observation (microcosme ou macrocosme) ainsi que sur la durée de l'observation. Par exemple, la science moderne est en capacité d'observer des objets microscopiques ayant des durées d'existence d'un millièème de seconde... Elle mesure aussi des phénomènes lumineux datant de milliard d'années-lumière !

4.17. Par ailleurs cet objet sera plus ou moins perçu, selon l'intérêt manifesté et sa réflexion dans le mental d'une personne.

Commentaire : "L'objet" représente tout ce qui appartient au monde des phénomènes : ce que les sens peuvent capter. Un objet quelconque ne peut être saisi que par l'intermédiaire des sens vers le mental (*chitta*). Cette observation peut être aussi facilitée par de nombreuses sortes d'appareils... Une attention et un intérêt pour la perception sont des conditions capitales.

Il est évident que le regard d'un médecin sur un corps humain ne sera pas le même que celui d'un peintre. Il sera encore différent du regard de celui ou de celle qui aime sur la personne aimée. Notre regard est très sélectif et fragmentaire, il s'attache à ce qui l'intéresse.

Dit autrement, le monde physique a une certaine objectivité, mais les humains le perçoivent selon leur propre subjectivité activée par leur intérêt du moment. Mais qu'un objet ou un enseignement ne soit pas perçu ne prouve pas son inexistence.

Il est aussi important de différencier la perception d'une personne ou d'un objet quelconque de la connaissance de cette personne ou de cet objet. Par exemple : Je perçois un individu marchant dans la rue ; cela ne signifie pas que je sois en capacité de le connaître parfaitement.

4.18. Toutes les variations du mental sont perçues par l'Immuable Etre Intérieur.

Commentaire : L'Etre Intérieur exprime la permanence en l'être humain, c'est aussi le témoin non conditionné car il a la nature de la Présence (*Purusha*) ». C'est dire aussi que les variations du mental ne modifient pas l'Etre Intérieur. Une seule condition préside à la relation entre l'Etre Intérieur et le mental : C'est la nécessaire émergence de la Conscience Profonde. Cette expérience a parfois été qualifiée du terme de nouvelle naissance. Ce changement de niveau de conscience entraîne la stabilisation du mental.

Pour plus de précision et faire une petite révision, on peut se reporter utilement au début des YS à partir du 1.2.

4.19. Car le mental est aussi un objet de perception, la source de lumière n'est pas en lui.

Commentaire : Le mental ne peut se connaître directement lui-même. Dans ce domaine, la confusion humaine la plus fréquente porte sur l'identification entre l'Etre Intérieur et l'expression du mental (qui regroupe, souvenons-en l'ensemble des facultés intellectuelles, cognitives, émotionnelles, imagination, souvenirs, volonté etc.). Selon l'enseignement des YS, le mental est un instrument, irremplaçable certes, mais simple instrument. Son utilité est de servir à penser le monde extérieur ou celui des sens et des sentiments. Le mental n'est pas la source de l'Energie Intérieure. Il n'est pas à l'origine de la pensée, mais il en est le support. Dans le meilleur des cas, le mental est donc l'outil perfectionné et affûté, au service de l'Etre Intérieur.

Le Soi (ou Etre Intérieur) n'est perçu par personne, car il est Sa propre Lumière. Le Soi peut donc être connu que par le Soi en se révélant à lui-même.

Ce qui précède nous invite à ne pas confondre le cerveau avec la pensée. La source de la pensée n'est pas le cerveau, celui-ci est un support de la pensée. Ceci doit être précisé en réponse aux personnes considérant la pensée comme un sous-produit ou sécrétion du fonctionnement cérébral. De plus, la pensée n'est pas constituée d'idées personnelles originales, il s'agit le plus souvent d'expressions de seconde main. Les exemples modernes de la pensée unique ou les théories du complot sont proches du niveau zéro de la réflexion personnelle.

Retenons aussi qu'une croyance imposée est comme un corps étranger dans l'individu.

4.20. La conséquence est que le mental ne peut se connaître en même temps que les autres objets perçus.

Commentaire : Cela indique que le mental ne peut à la fois et au même moment comprendre son fonctionnement intérieur alors qu'il est occupé à la perception des objets extérieurs. Par contre il est tout à fait normal, dans la vie courante, de faire porter son attention tantôt sur le monde extérieur par l'usage des sens, de la mémoire et de l'imagination et tantôt sur le monde intérieur. C'est l'intérêt de la méditation.

4.21. Si le mental pouvait être connu par un mental personnel plus subtil, il en résulterait confusion de conscience et de mémoire.

Commentaire : Il s'agit d'une hypothèse selon laquelle une partie plus subtile du mental pourrait jouer le rôle de "ce qui perçoit" alors qu'une autre partie "serait perçue". Cette hypothèse d'un mental plus subtil doit être abandonnée car il en résulterait une totale confusion des mémoires. Il en résulte que la fonction naturelle du mental est différente de l'Etre Intérieur. La

confusion habituelle de l'humanité, repose sur d'autres raisons, la principale étant que l'Etre Intérieur (la Conscience Supérieure ou Conscience Profonde ou encore Conscience Totale) se trouve généralement dans la quasi impossibilité de communiquer avec son moyen d'action (qui est le mental). Nous en comprenons les raisons par le Sutra suivant :

4.22. Seul, le mental stabilisé reflète la Conscience Profonde.

Commentaire : Ce mental stabilisé est celui qui a établi le contact avec Sa Source Intérieure. Ce contact s'établit lorsque la méditation préserve le mental de ses propres perturbations ainsi que les perturbations du monde extérieur. Mais, redisons-le, encore faut-il que la Conscience Profonde puisse émerger et fonctionner au fur et à mesure de la croissance de la personne.

4.23. Et lorsqu'il est illuminé, le mental reflète la Conscience Totale.

Commentaire : Lorsque les perturbations du mental cessent, rien ne trouble la vision de l'Etre Intérieur. Dans cet état de clarté lumineuse, il n'existe plus de contradiction entre la conscience éclairée, les pensées et les actes. La personne est enfin unifiée.

4.24. Bien qu'il soit encore coloré par de nombreuses impressions le mental peut s'associer à l'Etre Intérieur pour ses activités.

Commentaire : Bien entendu, le mental du yogi continue à être impressionné par les choses extérieures et intérieures. Il le sera tant qu'il restera dans le corps physique. Cependant, il n'est plus une marionnette réagissant à tous les stimuli de l'univers. Ce sutra rappelle que la source de l'énergie se situe au niveau de l'Etre Intérieur. Cette compréhension de la structure hiérarchisée de la personne humaine est un des points fondamentaux du yoga. A l'évidence, la prééminence de l'Etre Intérieur (le Soi) sur

les autres fonctions mentales, sensibles et corporelles ne signifie pas un désintérêt pour ces parties. Ce n'est que dans un fonctionnement optimal de toutes ses composantes que l'ensemble de la personne sera en harmonie. Il est capital d'insister sur l'importance de l'émergence de la Conscience Profonde. Cette émergence est une constante dans de nombreuses philosophies ou spiritualités. Sous l'appellation de nouvelle naissance, elle est aussi qualifiée d'initiation.

A noter qu'il n'existe aucune autorité humaine ayant la capacité de décerner le diplôme de nouvelle naissance ou d'initiation spirituelle.

4.25. Pour celui qui accède au discernement entre le mental et l'Etre Intérieur, c'est la fin des doutes et des interrogations.

Commentaire : C'est aussi la fin d'une confusion qui a généré chez les humains, toutes les souffrances, toutes les peurs, toutes les folies et toutes les perturbations du mental. Cela ne signifie pas pour autant que le yogi soit apte à répondre par des mots à toutes les questions !

Le pratiquant du yoga devient apte au discernement entre Chitta (le mental avec ses variations) et Chiti (le Soi). Le yogi est généralement dans l'incapacité, de justifier et de communiquer de façon rationnelle la connaissance qui est en lui. La difficulté de base dans la communication repose sur la carence conceptuelle et la pauvreté du langage ordinaire.

Ce sutra confirme que la démarche du yoga est essentiellement l'expérience personnelle unique de découverte de l'Etre Spirituel en Soi, le Voyant (en sanskrit : *le Chiti*). Il appartient à chacune et chacun de vivre dans cette réalité qui devient le quotidien du yogi.

4.26. Alors, véritablement, le mental discernant est libéré.

Commentaire : Il s'agit de l'état de "*Kaivalya*" c'est à dire celui de la liberté, de la béatitude et de la compréhension de la non-

dualité. Le pratiquant réalisé voit les êtres et les choses dans leur état de perfection et non selon les apparences qui sont souvent trompeuses. Par exemple, le yogi accompli voit les humains non pas comme "étant" ce qu'ils semblent être mais comme "devenant" ce qu'ils sont en réalité. Dans un autre langage, nous pouvons dire que le pratiquant voit avec les yeux de l'amour.

4.27. Cependant, à cause des impressions latentes, des pensées parasites peuvent encore apparaître occasionnellement à la surface du mental.

Commentaire : Il s'agit bien d'une remontée d'impressions intérieures (YS 4.11). L'expérience montre, en outre, que pour le yogi, le début de sa recherche et l'émergence des instances supérieures déclenchent parfois la manifestation de difficultés latentes. Dans certains cas, il se peut même que le débutant dans la voie du yoga vive une aggravation provisoire d'un déséquilibre jusqu'ici enfoui et donc plus ou moins bien géré.

4.28. Mais ces impressions et toutes leurs conséquences sont détruites et cessent définitivement comme disparaissent le mal-être et la souffrance.

Commentaire : Il est possible de se reporter au YS 2.10 et 11 qui évoquent les perturbations du mental. Ces pensées parasites perturbatrices sont chassées et disparaissent. En effet, dans sa progression spirituelle, le yogi se détache de mieux en mieux puis parfaitement de son univers mental (ego).

4.29. Le plus haut degré de samâdhi est accessible pour ceux qui sont détachés de tout.

Commentaire : Dit autrement "*L'état d'unité parfaite est atteint dans le détachement total*". Il est question du *Dharmamegha Samadhi*. L'attachement même légitime pour les choses les plus excellentes est une entrave sur le chemin de la perfection. Il s'agit ici du détachement de tout ce qui est conditionné et relatif.

Nous avons déjà évoqué le nécessaire détachement du yogi envers les divers pouvoirs (*siddhis*).

4.30. Alors cessent les causes du mal-être et le karma.

Commentaire : Le yogi qui expérimente cet état est appelé libéré ou délivré vivant (*Jivanmukta*). Pour cette personne plus rien ne peut la conditionner, elle a atteint la sérénité constante. Il convient de remarquer que YS 4.28 évoquait la possibilité de détruire le mal-être ou la souffrance. Il s'agit ici de mettre fin définitivement aux causes et non pas uniquement à quelques effets.

4.31. Etant libéré de l'ignorance et des afflictions, il reste très peu de choses à découvrir pour le mental éclairé.

Commentaire : L'ignorance est la mère de ce qui afflige, c'est à dire toutes les souffrances accompagnant l'aventure humaine. Le perfectionnement du yoga apporte au mental l'essentiel des connaissances utiles. A noter que cette connaissance acquise a la particularité d'être difficilement communicable aux autres humains à cause de l'indigence du langage. La transmission et la communication par exemple entre enseignant et élève peut alors emprunter d'autres moyens plus subtils. A partir d'un certain niveau de conscience/connaissance, le savoir humain devient très relatif et presque dérisoire.

4.32. Alors, les énergies de la nature achèvent l'évolution de leurs transformations.

Commentaire : Les trois gunas ont désormais réalisé leurs fonctions chez le pratiquant confirmé. Ils réintègrent, après avoir rempli leur mission, l'unicité, l'indifférencié, dans un temps hors du temps.

4.33. Ce processus de changement devient perceptible instantanément quand il prend fin.

Commentaire : De la même façon que la maturation d'un fruit s'étale sur toute une saison, on dit que le fruit est mûr à la fin de ce processus, et pas avant. Il en est de même pour toute personne qui souhaite progresser sur le chemin de la spiritualité. Avant de juger définitivement... attendons la fin !

4.34. Toutes les énergies de la nature se concentrent en Conscience, l'Etre Intérieur revient à sa forme originelle d'unité et de parfaite liberté. Tout a été dit.

Commentaire : La grande boucle de l'aventure humaine individuelle se referme sur elle-même. L'Energie ayant pour un temps revêtu une forme humaine retourne à l'Energie Universelle en détachant de tous ses liens l'Etre enfin libéré. La « Présence » est.

Fin du quatrième et dernier chapitre des Yoga Sutras :
Kaivalya Pâdah *(sur l'autonomie)*

Annexes

Petit Glossaire :

Abhyâsa, c'est l'effort constant et enthousiaste pour atteindre la position ferme et stable du mental (Chitta). C'est un fondement du yoga avec Vairagya (le détachement)

Aphorismes, ce sont de courtes maximes (la Bible a ses versets, le Coran a ses sourates, Le Yoga a ses Sutras).

Asana c'est la posture (du corps ou plus largement la posture psycho-physique).

Ashtanga-yoga ou yoga aux 8 membres (ou degrés ou 8 étapes) = Yoga de Patanjali.

Atman : Le Soi, le fondement ou le Principe (assimilé au Brahman, Atman, l'Absolu, l'Un ou Chiti)

Brahman : L'absolu, l'Un, la « Présence ».

Chitta, ce mot désigne un ensemble de facultés : le mental, l'intelligence, la mémoire, l'ego ou le "moi-je".

Chiti, le Soi Lumineux de lui-même (Atman)

Darsana, ce sont des points de vue (ou voies) différents, ils sont 6 conformes aux Vêda, ils convergent vers la Réalité Suprême. Ils s'organisent en trois paires :

1.1 Mimamsa qui expérimente les mondes célestes et

1.2 Vedanta qui vise l'Universel, la métaphysique et Brahman.

2.1 Nyaya qui s'occupe des raisonnements logiques et

2.2 Vaïshêshika qui étudie scientifiquement les faits.

3.1 Samkhya qui propose une philosophie de l'Univers et

3.2 Yoga, la démarche menant à un perfectionnement éthique et spirituel (ce point de vue nous intéresse particulièrement ici).

Drashtar : voir aussi *Purusha*, traduit par "l'Etre Intérieur", c'est le voyant, celui qui voit, c'est la partie la plus subtile et spirituelle de l'être humain ou encore la Conscience Profonde qui nous fait participer à l'énergie universelle.

Dukkha : C'est la souffrance sous toutes ses formes, physique, psychologique et spirituelle. Le yoga propose une solution appropriée à ces différentes souffrances.

Gunas : ce sont les trois modalités d'expression des énergies de la nature (Sattva, Rajas et Tamas),

Radjas : c'est la force de mouvement et s'exprime par la lutte, l'effort, la passion et l'action.

Sattva : c'est la force d'équilibre et se traduit par le bien, l'harmonie, le bonheur la lumière.

Tamas : c'est la force d'inconscience et d'inertie, elle est obscurité, incapacité et inaction.

Isvarah : Cause ultime de la création, du maintien et de la dissolution de l'Univers. Tout nom qu'on veut bien lui donner est un nom d'emprunt qui ne reflète qu'une pâle image de Sa Perfection et de Sa « Présence ».

Kaivalya : délivrance et unité avec l'Energie Universelle. Kaivalya Pada est le 4^{ième} et dernier chapitre (ou Pada) des Yoga-Sutras de Patanjali.

Karma : le karma est souvent compris comme une rétribution, pourtant la réelle signification du karma est *travail dans son sens d'action*, c'est aussi l'expression de la *Loi de Cause à Effet (loi de causalité)*.

Prana : Energie subtile universelle.

Pranayama : connaissance et maîtrise de l'énergie du prâna (en particulier par le moyen de la respiration).

Purusha : Etre Intérieur, étincelle de la « Présence » en Soi, parfois assimilé à la conscience spiritualisée.

Sâdhana : est un mot qui signifie "stratégie". Sâdhana Pâdah est le 2^{ième} chapitre des Yoga Sutras de Patanjali.

Samsâra : C'est le cycle des conditions produisant les réincarnations. Le yoga est le moyen de s'en libérer.

Samskâra : C'est l'ensemble des impressions qui forment les tendances, les traits de caractère et la plupart des conditionnements.

Samadhi : c'est l'état de liberté et d'unité qui permet de faire un avec la vie, en acceptant le changement extérieur. : Samâdhi Pâdah est le titre du 1^{ier} Chapitre ou pâdah des Yoga Sutras de Patanjali.

Siddhis : ce sont les divers pouvoirs et facultés provenant de diverses sources (YS 4/1)

Sutras : ce mot signifie "le fil du collier" par extension c'est le fil conducteur d'un raisonnement.

Upanishad : ce sont des textes qui discutent, expliquent les textes védiques.

Véda : du sanskrit, signifie Savoir, Connaissance. Ce sont les livres sacrés de l'hindouisme, écrits en sanskrit à partir de 1800 avant J-C. Ils sont composés d'hymnes, de prières, de rituels (sacrifices).

Vasanas : ce mot signifie « mémoires » physiques ou mentales ; les vasanas sont les imprégnations subtiles ou « graines dormantes » susceptibles d'être activées par diverses situations.

Vairagya, c'est apprendre à se détacher de ses aversions, ses peurs et de fausses identités ou identifications. C'est un fondement de la démarche du yoga.

Vedanta : signifie "l'accomplissement des Védas", le Védanta est composé par les Upanishad.

Vibhuti : de vibhu, se manifester, être capable. Vibhûti pâdah est le 3^{ième} chapitre des Yoga Sutras.

Vrittis : (littéralement tourbillons) c'est toute agitation, modification, perturbation dans les formes.

Quelques informations sur les principales références de notre pratique du yoga intégral.
--

L'Institut OSA-Idem-Yoga est parfaitement indépendant de toute organisation, de tout groupe constitué ainsi que de toute idéologie partisane. L'institut fonctionne grâce à des personnes bénévoles, nous ne sollicitons aucune subvention, nous n'acceptons aucune tutelle, parrainage ou « sponsors ».

Notre pratique du **Yoga Intégral** se fonde sur les Yoga Sutras de Patanjali, mais aussi sur un ensemble de grands témoins comme **Sri Aurobindo Ghose** (1872-1950) et sa compagne spirituelle **Mirra Alfassa** (la Mère). Inspirateurs d'**Auroville** en Inde du sud. Le yoga intégral se justifie par le fait que :

- l'ensemble de la personne humaine participe au processus de transformation et d'intégration dans la totalité spirituelle.

- l'expérience de perfectionnement est progressive, totale, parfaite et irréversible

- tous les principes des yogas spécialisés sont inclus dans la pratique du yoga intégral.

Les trois caractéristiques du yoga intégral sont les suivantes :

- il n'y a pas de condition préalable pour entrer dans la voie du yoga (on commence sa progression à partir de là où on est)

- le yoga intégral utilise toutes les situations particulières comme support de sa démarche (familiales, sociales, culturelles...)

- le yoga intégral n'a pas d'étape fixe pour commencer et développer sa pratique.

Une autre personnalité référente importante est **Krishnamacharya**, un professeur de yoga indien (1888-1989).

Dans sa forme moderne occidentale la paternité du yoga postural lui est souvent attribuée. Il a eu notamment trois élèves devenus célèbres par la suite :

Pattabhi Jois, le fondateur de l'Ashtanga-yoga dans les années 1948 à Mysore (Inde).

BKS Iyengar, son gendre, le fondateur du yoga qui porte son nom, Iyengar.

Desikachar, fils de Krishnamacharya,

L'enseignement de Sri Krishnamacharya énonce ce principe : *"Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne*

Mais aussi : "C'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le statut habituellement admis."

Le yoga enseigné par l'Institut OSA s'est imprégné de l'enseignement de l'Avaïta Vedanta (école non dualiste) de Sri Ramakhrishna 1836-1886 et de son disciple Vivekânanda 1863-1902, philosophe et maître spirituel.

Il conviendrait aussi de citer les grands inspireurs du yoga dans leurs diverses applications du yoga comme Tagore, Gandhi etc... mais aussi, dans un ordre d'idée différent, nos prédécesseurs théoriciens ou pratiquants-enseignants du yoga : Mircéa Eliade, Ysé Tardan-Masquelier, André Van Lysebeth, Eva Ruchpaul...

Institut OSA-Idem-YOGA : www.institut-osa.fr

Contacts : osa.chefdeprojet@outlook.com