

# YOGA PHILOSOPHIE

## Cours I

*« Om Saha Nau-Avatu  
Saha Nau Bhunaktu  
Saha Viiryam Karavaavahai  
Tejasvi Nau-Adhiitam-Astu Maa Vidvissaavahai  
Om Shaantih Om Shaantih Om Shaantih »*

*« Om, que Dieu nous protège (l'enseignant et l'étudiant)  
Que Dieu nous nourrisse tous les deux,  
Puissions-nous travailler ensemble avec énergie et vigueur,  
Puisse notre étude être éclairante et ne pas susciter d'hostilité.  
Om, paix, paix, paix »*

Ce mantra est une prière dédiée à la protection des étudiants.

Il prêche l'**alimentation de notre esprit** par le savoir. Il prie pour le **développement intellectuel** du professeur et des étudiants.

Cette prière rend hommage au savoir et à sa **place centrale dans notre vie** et enfin elle permet **d'éviter toute discorde** entre l'élève et le professeur.

### Pourquoi les 3 Shanti ?

Shanti qui signifie paix, est énoncé trois fois pour apaiser les 3 formes de souffrance/ de douleur/ d'affliction.

On retrouve :

- **Aadhatmik** (souffrance infligée à soi-même) : Lorsque l'on boit trop par exemple, le lendemain on a très mal à la tête...
- **Aadhibautik** (souffrance infligée à ses semblables) : violences physiques mais aussi verbales.
- **Aadhidaivik** (afflictions de la Nature) : les tsunamis, les tremblements de terre, les feux de forêts...

Les 3 Shantis nous protègent donc de ces 3 types de souffrances.

**La philosophie**, du grec ancien (composé de , **philein** : « **aimer** » ; et de **sophia** : « **sagesse** » ou « **savoir** »), signifiant littéralement « **amour de la sagesse** », est une démarche de réflexion critique et de questionnement sur le monde, la connaissance et l'existence humaine.

**Mère de toutes sciences**, toute science cherche des réponses. La philosophie remet en question ces réponses.

On dénombre 9 philosophies qui descendent des Vedas :

1. Samkhya
2. Yoga
3. Nyaya
4. Vaisheshika
5. Mimansa
6. Vedanta
7. Bouddhisme
8. Jainisme
9. Chavrak

## Cours II

### Quel est le but de la philosophie Indienne ?

La question que la philosophie indienne se pose est la suivante :

« **Comment se libérer de l'affliction de la vie ?** », vaste question qui en implique bien d'autres auxquelles les philosophies indiennes vont tenter de répondre.

### Darshan

Darshan signifie en sanskrit la « **vision** », ce terme est utilisé pour désigner une école de philosophie Indienne

9 Darshan sont acceptés par la philosophie Indienne. Ces 9 Darshan nous offrent une « **vision divine de la réalité** ».

On peut diviser ces 9 écoles en **deux courants distincts**.

On retrouve les **Astik Darshan** et les **Nastik Darshan**. Ces deux courants diffèrent dans leurs interprétations des **Vedas**.

### Vedas :

Les Vedas sont un ensemble de textes qui, selon la tradition, ont été révélés (par l'audition, **Shruti**) aux sages indiens nommés **Rishi**. Cette « **connaissance révélée** » a été transmise oralement de Rishi à Rishi au sein du védisme, du brahmanisme, et de l'hindouisme jusqu'à nos jours sur une période indéterminée. Les Rishi sont considérés comme de grands Yogi qui partagent à travers les Veda la même vision de la Vérité. On peut qualifier les Vedas comme **un ensemble de lois spirituelles**.

Le livre regroupant ces lois ont été rédigé par le **Rishi Veda Vyasa**.

### Astik Darshan

Ce sont les écoles de pensées indiennes qui **acceptent en intégralités** les Vedas. Les Darshan Astik sont les suivantes :

1. **Samkhya – Kapil – la théorie du Yoga**
2. **Yoga – Patanjali – la pratique du Samkhya**
3. **Nyaya – Akshapada Gautama – l'école hindou du raisonnement**
4. **Vaisheshika – Kanada – la libération par la connaissance de la Nature**
5. **Mimansa – Jaimini – l'étude approfondie et critique des Veda**
6. **Vedanta – Vyasa – Conclusion des Vedas**

### Nastik Darshan

Ce sont les écoles de pensées indiennes qui **remettent en question certains points** des Vedas. Les Darshan Nastik sont les suivantes :

1. **Bouddhisme – Le premier Bouddha – les 4 nobles vérités et le chemin octuple.**
2. **Jainisme – Mahaveer Jain – l'école de la non-violence et le respect ultime de toutes les vies**
3. **Chavrak – L'école la plus fataliste, sa devise : « manger, boire et être heureux »**

### Yoga darshan :

Nous allons approfondir nos explications sur la vision du Yoga. Le Yoga s'appuie sur les Yoga sutra rédigés par le Rishi Patanjali.

Patanjali a regroupé tout le savoir du Yoga dans **196 sutras (aphorisme)** divisés en **4 chapitres** :

- I. **Samadhi Pada** – 51 sutras
- II. **Sadhana Pada** – 55 sutras
- III. **Vibhuti Pada** – 56 sutras
- IV. **Kaivalya Pada** – 34 sutras

## Annexe du cours II

**Samkhya** : la théorie du Yoga

*Le Samkhya est connu aujourd'hui comme une école de la philosophie indienne orthodoxe (āstika) ou plus particulièrement comme un des six Darshan.*

*Kapila, dont on sait peu de choses, est donné comme le fondateur du « système Sāṃkhya ».*

*Le Sāṃkhya se propose d'analyser rationnellement la réalité. De cette compréhension surgit la libération du cycle des renaissances (Saṃsāra), qui est souffrance (duḥkha). Cette analyse de la réalité (c'est-à-dire non seulement le monde matériel, mais également son devenir) établit que de la rencontre, l'union entre le non-manifesté, unique, le pradhāna ou mūlaprakṛti, la nature originelle ou matière primordiale et l'une des monades conscientes, le puruṣa (littéralement : « homme, mâle, personne ») se déploie le monde phénoménal, la prakṛti, en 23 autres principes (tattva).*

**Yoga** : la pratique du Samkhya

**Ce que l'on va étudier dans nos cours !**

**Nyaya** : l'école hindou du raisonnement

*l'une des six écoles philosophiques hindoues dites « orthodoxes » (sanskrit signifie: la « méthode », le « système » ou la « règle »), sans doute fondée par le brahmane Akshapada Gautama, est une doctrine semblable, par certains aspects, au Vaiśeṣika.*

**Le Nyaya se base sur la connaissance, utilise la raison et obtient ainsi des conclusions correctes pouvant déboucher sur de nouvelles connaissances.**

*Pour le Nyaya, les quatre fondements de la connaissance sont :*

- *La constatation directe (observation)*
- *L'inférence (Implique le recours à l'interprétation, peu importe qu'il y ait une suggestion. Le principe est, quand on fait une inférence, que l'on rajoute une information à celle fournie. Par exemple : « Imaginez, vous vivez en famille dans une maison. Devant la maison, une ambulance est arrêtée. »)*
- *L'assimilation par comparaison*
- *Le témoignage de l'autorité.*

**Vaisheshika** : La libération par la connaissance de la Nature.

*Vaiśeṣika mot sanskrit signifiant **particulier, excellent**, est l'une des six écoles philosophiques hindoues dites « orthodoxes », fondée par le sage Kanada, dont les bases sont exposés dans le Vaisheshika-sūtra de ce dernier.*

*Le Vaisheshika dit que le moksha (libération de l'âme) ne peut être atteint que par la connaissance, en particulier des six catégories: substance, qualité, activité, généralité, particularité et inhérence.*

*Les substances (1ère des six catégories) sont constitutives de la Nature et se répartissent en neuf types différents. Les quatre premiers (eau, terre, air, feu) composent directement la matière, sous forme de particules élémentaires (atomes), qui, à l'instar de l'atomisme grec, sont éternelles et peuvent se combiner entre elles.<sup>5</sup>*

*Les deuxième et troisième catégorie répertorient les caractéristiques intrinsèques de ce qui se trouve dans la Nature (forme, aspect, couleur...) ainsi que leurs évolutions temporelles dans l'espace (élévation, déplacement, contraction...).*

*Les trois dernières catégories renvoient à l'existence de liens logiques entre les choses de la Nature.*

## **Mimansa** : l'étude approfondie et critique des Veda

*est une école de philosophie indienne astika ou hindoue, c'est-à-dire qui reconnaît l'autorité du Veda. Son nom signifie « recherche », « exégèse ». Celle-ci se proposait de « réaliser le commentaire systématique des textes et rituels fondateurs des cultes sacrificiels védiques ».*

*Les philosophes de la Mīmāṃsā ne croient pas à la contemplation, à la recherche de l'Absolu. Ils refusèrent même jusqu'à un certain moment l'idée de la délivrance (moksha), et lorsqu'ils se virent contraints de l'intégrer, ils affirmeront encore qu'elle est obtenue par les rites. Leur conception de l'action (karma) comme douloureuse par nature n'en est que plus frappante. L'action n'exprime pas l'homme, elle trahit seulement son désir, au sens égoïste du terme. Cependant ces rituels peuvent être effectués pour le bonheur intérieur.*

## **Vedanta** : Conclusion des Vedas

*terme sanskrit signifiant « fin, aboutissement, conclusion des Vedas » ou Uttara mimamsa, est une école de philosophie indienne āstika, fondée par Adi Shankara. Les principaux textes sur lesquels s'appuie le Vedānta sont les Upanishad, dont douze ou treize en particulier terminent le Veda, les Brahma Sūtra (également connus sous le nom de Vedānta-Sūtra), qui sont des interprétations des Upanishad et enfin la Bhagavad-Gītā. Ces trois textes sont connus sous le terme sanskrit de prasthāna qui signifie « fondement (du système philosophique du Vedānta) »*

*La sortie de l'illusion et de l'ignorance (avidyā) se fait par la voie de la connaissance (jñāna) enseignée dans les Upaniṣad par ces trois déclarations :*

- Seul le brahman est réel (brahma satyam)
- Le monde est illusoire (jagan mithyā)
- L'être vivant (individu dans un corps limité) n'est pas différent de brahman (jīvo brahmaiva nāparah).

## **Bouddhisme** : enseignements du premier Bouddha

*Les quatre nobles vérités indiquent ce qu'il est essentiel de savoir pour un bouddhiste. Elles énoncent le problème de l'existence, son diagnostic et le traitement jugé adéquat :*

1. La vérité de la souffrance (dukkha): toute vie implique la souffrance, l'insatisfaction ;
2. La vérité de l'origine de la souffrance : elle repose dans la soif (tṛṣṇā) : le désir, les attachements ;
3. La vérité de la cessation de la souffrance : la fin de la souffrance est possible ;
4. la vérité du chemin : le chemin menant à la fin de la souffrance est la voie médiane, qui suit le Noble Chemin octuple.

### **A) « Śīla; Sīla » (moralité, discipline, éthique) :**

1. « samyag-vāc; sammā-vācā » : parole juste (ne pas mentir, ne pas semer la discorde ou la désunion, ne pas tenir un langage grossier, ne pas bavarder oisivement) ;
2. « samyak-karmānta; sammā-kammanta » : action juste (respectant les Cinq Préceptes) ;
3. « samyag-ājīva; sammā-ājīva » : moyens d'existence justes ou profession juste.

### **B) « samādhi » (effort, attention, concentration) :**

4. « samyag-vyāyāma; sammā-vāyāma » : effort ou persévérance juste (de vaincre ce qui est défavorable et d'entreprendre ce qui est favorable) ;

5. « *samyak-smṛti; sammā-sati* » : attention juste, pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi - de son corps, de ses émotions, de ses pensées -, des autres, de la réalité) ;

6. « *samyak-samādhī; sammā-samādhī* » : concentration, établissement de l'être dans l'éveil (vipassana).

**C) « *Prajñā; paññā* » : (vue, pensée) la grande sagesse :**

7. « *samyag-dṛṣṭi; sammā-diṭṭhi* » : vision juste ou compréhension juste (de la réalité, des quatre nobles vérités) ;

8. « *samyak-saṃkalpa; sammā-sankappa* » : pensée juste ou discernement juste (dénué d'avidité, de haine et d'ignorance). Dans le *Mahāsatipatthāna Sutta*, cela est indiqué comme les pensées libres de passions sensuelles, les pensées libres de l'aversion et les pensées libres de violence.

**Jainism** : l'école de la non-violence et le respect ultime de toutes les vies

Le but de la vie pour les jaïns est le même que pour l'hindouisme, le bouddhisme et le sikhisme : l'adepte doit atteindre l'illumination menant à la fin des transmigrations de son âme appelée moksha ou nirvana. L'humain doit sortir du flux perpétuel de ses transmigrations : le samsara, par des choix de vie appelés vœux dont le premier, qui mène à tous les autres, est celui de l'universelle non-violence nommée ahimsā, non-violence basée sur sa devise clé *Parasparopagraho Jivanam* (« toutes les vies sont interdépendantes et se doivent un mutuel respect/assistance ») ; la méditation et le jeûne sont aussi des pratiques jaïnes. Les Maîtres éveillés, guides spirituels de cette religion dénommés les *Tirthankaras* (en sanskrit « les faiseurs de gué ») ont enseigné avant notre ère les principes du jaïnisme. Le terme de chemin de purification est utilisé de nos jours pour décrire la route que doit suivre le pèlerin afin d'atteindre cette illumination.

**Charvak**

Se prononce « *tchârvâka* » ; veut dire « paroles douces » ou encore « au verbe agréable » est le nom d'un penseur indien du viie ou vie siècle av. J.-C., mais aussi de son système de pensée connu également sous le nom de *Lokāyata*, de loka, le monde, soit la seule chose qui existe véritablement. Il s'agit d'une philosophie matérialiste, sceptique, athée et hédoniste qui refuse les doctrines traditionnelles (comme celles de réincarnation, rendement des rituels, etc.) et n'admet que la perception comme moyen de connaissance.

Selon la philosophie du Charvaka, toute connaissance dérive des sens, les écrits religieux n'ont aucun sens et sont du bavardage infantile. Pour les partisans les plus extrêmes de cette pensée, le raisonnement n'est pas une voie de connaissance du monde. Seule la perception importe et ce qui ne peut être perçu n'existe pas, en particulier un autre monde différent de celui offert par les sens. En cela, ils réfutent un concept comme celui de la mâtā. Les Charvaka croient que le monde est composé de quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air, et tout ce qui existe dans le monde en est la composition, y compris la conscience, et que la libération est la destruction du corps, la mort étant la fin de tout, matière et conscience. Parmi les quatre buts de la vie décrits par les philosophes hindous, les *chârvâkas* (selon leurs détracteurs, seule source connue) considèrent que l'artha, l'enrichissement, et le kâma, la satisfaction des passions, sont les deux seuls buts légitimes, rejetant le dharma, le devoir envers l'équilibre du monde, et le moksha, la libération finale de l'âme individuelle.

Charvaka et ses disciples étaient végétariens, car leur maître considérait que la consommation de chair animale était une pratique bonne seulement pour les « démons rôdant la nuit ».

## Cours III Yoga Darshan

### Le Yoga sutra de Pantanjali

#### Les 4 chapitres des Yoga sutra( Pada )

1. **Samadhi Pada** : cette première partie définit le but du Yoga – le **samadhi** – en décrivant l'essence du Yoga.
2. **Sadhana Pada** : ce chapitre décrit comment atteindre le but. Le mot sadhana désigne le « véhicule » ou la « quête ». C'est pour cela que ce Pada aborde le **moyen** d'atteindre le samadhi, ce moyen étant la **pratique**.
3. **Vibhuti Pada** : ce Pada énumère **tous les pouvoirs** qu'un **sadhaka** (un adepte du sadhana du Yoga) peut acquérir avec la pratique. Certains de ces pouvoirs sont très bien connus du grand public (Lévitacion, insensibilité à la chaleur ou au froid etc...)
4. **Kaivalya Pada** : cette dernière partie explique que tous les pouvoirs acquis lors de sa pratique ne doivent être utilisés **uniquement** pour le but ultime de la **libération – Kaivalya**.

#### Les sutras

On dénombre 196 sutras dans le Yoga sutra. Un sutra est un aphorisme, il énonce avec le moins de mots possibles **l'essentiel** d'un message. Les sutras sont donc très courts, on retrouve des sutras composés de trois quatre mots. Bien qu'un sutra soit minimaliste, il arrive qu'un yogi puisse écrire 4-5 pages pour expliquer le message d'un sutra de 3 mots.

Voici le premier sutra des Yoga sutras.

I( chapitre I ).1 (sutra 1)

#### **I.1 atha yoga anushasanam**

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

atha : maintenant

yoga : le Yoga

anu : de façon ininterrompue

shāsanam : enseignement

De ce simple sutra, « Maintenant le yoga va nous être enseigné », chacun peut avoir son interprétation. Par exemple une autre interprétation de sutra pourrait être que « je n'étais pas là lors de la création du Yoga, je ne fais que suivre les règles ».

En effet on peut aussi traduire anu par « suivre » et shasanam par « règle » et la cosmologie indienne Brahma le créateur de l'univers aurait énoncé en premier les mots « Om » et « Atha ».

Cet exemple illustre très bien la diversité d'interprétations qui peuvent découler d'un sutra.



## Le Samkhya Darshan

Le Samkhya et le Yoga sont des écoles de pensées sœurs. On dit que le **Samkhya est la théorie du Yoga** et que le **Yoga est la pratique du Samkhya**. Ce sont deux Darshans qui se supportent mutuellement tel l'aveugle qui peut porter l'estropié qui lui voit les obstacles pour avancer sur leur chemin.

Le Samkhya a été fondé par **Kapil** aux alentours du VI<sup>ème</sup> siècle avant J.-C. et le Yoga a été écrit par **Patanjali** le III<sup>ème</sup> avant J.-C.

Samkhya se compose des mots « **sama** : complet » et « **khyat** : savoir », la théorie s'axe autour de deux notions fondamentales. **Le Purusha et le Prakriti**.

## **Cours IV Yoga Darshan**

### Purusha et Prakriti

Selon l'école du Samkhya l'univers se divise en deux parties, le Purusha et le Prakriti.

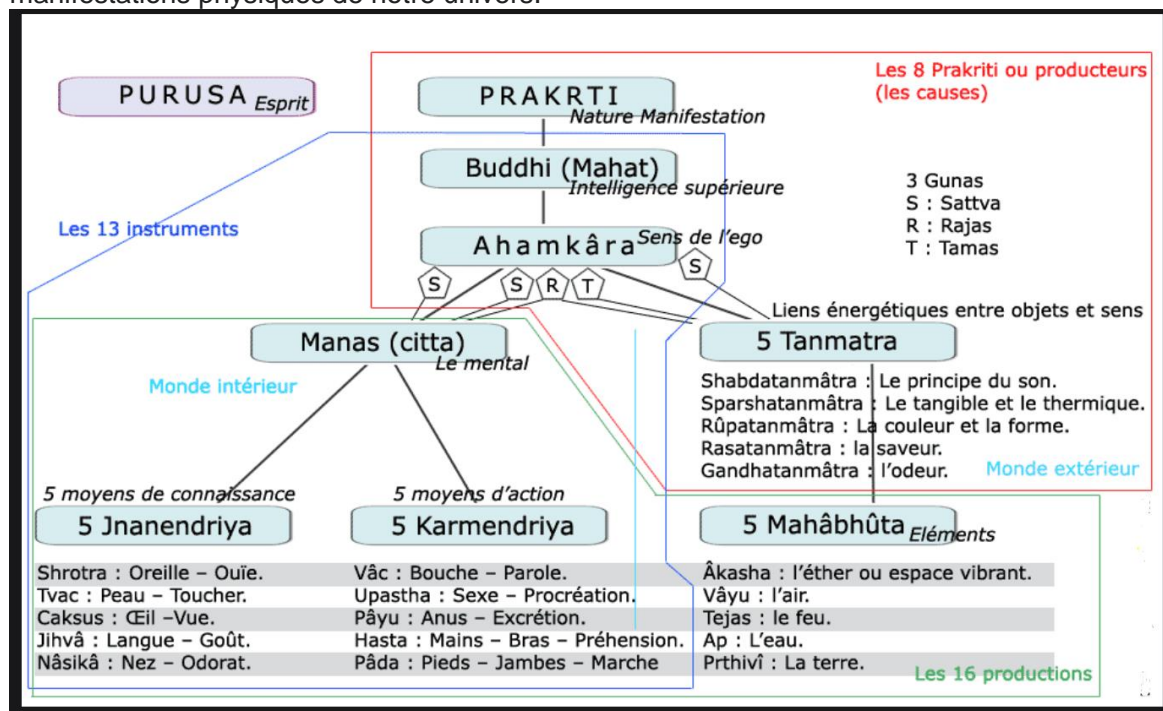
Le Purusha peut se traduire par « âme, pure conscience ou encore son Vrai Soi ». La théorie de Kapil décrit le Purusha par selon 3 propriétés.

#### Les 3 propriétés de Purusha

1. Purusha est **éternel (sat)** : il ne peut être **détruit** et est **immortel**. Cela implique également qu'il est **inaltérable** : **rien ne peut modifier** la nature de Purusha. Les éléments de Prakriti (nature) n'affectent en aucun cas Purusha.
2. Purusha est l'**observateur (cit)** : purusha est un spectateur de l'expérience de Prakriti.
3. Purusha est **béni (ananda)** : Purusha est **constamment dans un état de bonheur**.

#### La Nature ou Prakriti

**Prakriti ou « Nature »** concerne tout ce qui n'appartient pas à Purusha. C'est l'ensemble des manifestations physiques de notre univers.



*Représentation schématique de l'univers physique et métaphysique selon le Samkhya*

Prakriti englobe donc toutes les manifestations physiques, cela implique que notre mental / esprit fait aussi partie de Prakriti. La méditation est un moyen d'atteindre le Purusa en surpassant les éléments de Prakriti. C'est pour cela que l'on dit en méditation de transcender son corps et son esprit...

Lorsque l'on réussit quelque chose de très ardue qui nous a demandé beaucoup de travail et d'efforts, on se sent exalté. Ce sentiment **est dû à une connexion** avec le Purusa. C'est cette union avec le Purusa que tout Yogi recherche.

#### Les Trigunas

Ce sont les 3 énergies fondamentales qui vont constituer tous les autres éléments de Prakriti. Ainsi une table est constituée d'un tressage entre les Trigunas mais aussi son esprit.

1. **Sattva – énergie lumineuse** : c'est une énergie très puissante mais semble très calme.
2. **Rajas – énergie dynamique** : en excès de cette énergie on a tendance à être trop actif.
3. **Tamas – énergie statique ou inertie** : en excès de cette énergie on a tendance à être trop actif.

#### **II.18 prakasa kriya sthiti sila, bhutendriyatmakam bhogapavargartham drishyam**

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

prakāsha : clarté, splendeur, lumière

kriyā : activité, travail, œuvre

sthiti : état, arrêt, immobilité

shīla : ayant les qualités, les caractéristiques

bhūta : créature, élément

indriya : organes des sens

ātmaka : qui appartient à, composé de

bhoga : jouissance, utilisation, perception

aparvarga : béatitude, délivrance finale

artha : but, cause, motif

drishya : ce qui est vu, le monde manifesté matériel

Par ce sutra on comprend que le Prakriti est lié à la notion de **Drishya** ( ce qui est vu, le monde manifesté, le spectacle) par opposition à Purusa qui est lié à la notion de **Drashta** ( celui qui voit, l'observateur, le spectateur).



## Cours V Yoga Darshan

### Sutra II.18

#### II.18 prakasa kriya sthiti sila, bhutendriyatmakam bhogapavargartham drisyam

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

Par ce sutra on comprend que Prakriti est la **plateforme** pour **expérimenter la vie**. Soit en **profitant de ses plaisirs** soit en **acquérant la libération**.

Apprécier les plaisirs de la vie peut être aussi qualifié d'attachement (au plaisir).

**L'attachement** et la **libération** sont **intimement liés**. Un Yogi doit expérimenter les deux pour avoir **l'expérience complète** que propose Prakriti.

### Yoga योग : « Yog »

Yoga signifie union, unir ou encore intégration. Cela désigne l'union entre le corps et l'esprit, le Prakriti avec le Purusa. Cette union existe intrinsèquement depuis toujours. La pratique du Yoga amène simplement à la réalisation de cette union.

### Définition du Yoga selon le Bhagavad Gita – La mélodie de Dieu.

Une définition du Yoga selon le Bhagavad Gita est résumé dans le Chapitre 6, Verset 23.

#### Tam vidyād duḥkha-sanyoga-viyogaṁ yogasañjñitam sa niśchayena yuktavyo yogo 'nirviṇṇa-chetasā

« Cet état de rupture de l'union avec la misère est connu sous le nom de Yog. Ce Yog doit être résolument pratiqué avec une détermination sans pessimisme. »

tam— Cela;

vidyāt—vous devriez savoir ;

duḥkha-sanyoga-viyogaṁ— l'état de rupture de l'union avec la misère;

yoga-sañjñitam—est appelé yog;

saḥ— cela;

niśchayena— résolument;

yuktavyaḥ— doit être pratiquer;

yogaḥ—yog;

anirviṇṇa-chetasā— avec détermination

Dans le Bhagavad Gita, le monde matériel est le royaume de Maya, et il est qualifié par Sri Krishna de temporaire et rempli d'afflictions et de misère. Ainsi Maya (Prakriti) est associé à une énergie sombre rempli de misère et d'ignorance. Sri Krishna explique que lorsque l'on expérimente l'énergie divine (Purusa) l'impact de cette énergie négative est naturellement annihilé. Le Yoga est donc le véhicule qui permet l'ouverture et l'expérimentation de l'énergie de Purusa.

### Définition du Yoga selon les Yoga sutra de Patanjali.

#### I.2 Yoga citta vritti nirodha

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

yoga : le Yoga  
chitta : conscience périphérique, mental  
vritti : agitation, modification, perturbation  
nirodha : arrêt, interruption

#### Citta :

On traduit souvent **Citta** comme « l'esprit » ou « le mental », mais c'est est un concept bien plus complexe. Citta regroupe le **Manas – l'esprit, le Buddhi – l'intellect et l'Ahamkara – l'égo**.

- **Manas** est la partie de la conscience qui va **penser en fonction des signaux envoyés par les organes récepteurs** (œil, oreilles etc...). C'est pour cela que l'on surnomme Manas le « roi des sens ». Manas de par sa nature amène **à l'indécision et au doute**.
- **Buddhi** va permettre de **prendre des décisions**. C'est la partie de Citta qui va permettre de distinguer le pour et le contre et ainsi de faire ces choix.
- **Ahamkara** correspond à notre égo dans notre conscience. C'est cette entité qui va nous donner notre identité. On le retrouve dans le fameux : « Je pense, donc je suis » de Descartes.

On a tendance à confondre Cit et Citta, sur plusieurs aspects. Entre la phonétique des deux mots dans un premier temps mais surtout sur leur nature. En effet, **Cit est un attribut de Purusa** alors que Citta, **un attribut de Prakriti**. Une erreur commune est d'identifier notre conscience à Purusa. C'est pour cela que Citta est considéré comme une **conscience qui a emprunté notre propriété d'observateur** (Cit) à notre Conscience divine (Purusa).

#### La métaphore du char :

Dans plusieurs **Upanishad** dont la Katha Upanishad, où le mot **Yoga** apparaît pour la première fois (autour de -600 av J-C) l'être humain est comparé à un char tiré par 5 chevaux :

- La structure du char est comparée à notre corps physique.
- Les 5 chevaux sont les organes des 5 sens, la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher .
- Les routes devant le char sont les différents objets des sens.
- Les rênes représentent les fonctions mentales (**Manas**) qui dirigent les chevaux.
- Le cocher du char (**Buddhi**) est notre intelligence intuitive, l'intellect, la pensée.
- Le char contient un passager : C'est notre esprit, **l'Ātman** qui est le soi.

Chaque être humain est le maître de son attelage.

#### Vritti nirodha :

Vritti correspond aux fluctuations de citta et nirodha signifie arrêter.

Comme nous l'avons vu Citta est une projection de notre Vrai Soi. C'est en arrêtant les fluctuations (les vritis) de Citta que l'on peut retrouver son Vrai Soi.

Considérons la lune comme le Purusa, la projection de la lune sur un lac comme le citta. Notre observation de la lune dans le lac sera perturbé par toute ondulations ( caillou, vagues etc...) qui correspondent aux vritis.

Ainsi la pratique du Yoga consiste à arrêter les fluctuations de pensées pour pouvoir contempler et expérimenter pleinement Purusa.

## Cours VI Yoga Darshan

### Définition du Yoga selon les Yoga sutra de Patanjali.

#### I.2 Yoga citta vritti nirodha

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

#### I.3 Tadaa drashtuh svarupé avasthaanam

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

tadā : alors

drashtar : voyant ; témoin

svārūpé : dans sa propre forme

avasthānam : le fait de s'établir

Dans ce sutra, il est expliqué le **Drashta** (l'observateur) se recentrera sur sa vraie forme, dans le Purusa (sat,cit, ananda).

Les sutras I.2 et I.3 donnent ainsi une **définition de l'essence même** du Yoga. Dans le cas contraire l'observateur s'identifiera aux Vrittis. Comme un diamant qui reflète la couleur du support sur lequel il est posé. Au lieu de rester pur et transparent il se teinte. Le langage populaire est éloquent : « voir rouge », « avoir des idées noires » ...

#### I.4 Vrittisarupyam itaratra

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

vritti : modification

sarūpyam : assimilation, identification

itaratra : autrement

### Les vrittis

Nous avons vu qu'il faut cesser les vrittis pour se recentrer sur son âme. Pour les arrêter il faut comprendre la nature des vrittis. C'est ce qu'explique le sutra I.5.

#### I.5 Vrittaya panchatayya klišhta-aklišhtaa

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

vritti : modification, agitation

pancha : au nombre de cinq

klišhta : douloureuse

aklišhta : non douloureuse

On peut tout d'abord définir 2 catégories pour les vrittis.

Les fluctuations mentales douloureuses (les klišhtas) et les modifications non douloureuses (les aklišhtas).

La première étape dans la voie du Yoga est tout d'abord de **remplacer** les klišhtas par les aklišhta, pour ensuite se débarrasser de ces aklišhta. Une fois les 2 catégories de Vrittis supprimées, le yogi peut alors **atteindre le samadhi**.

**Sommes-nous en état de samadhi lorsque nous dormons profondément ?**

## Cours VII Yoga Darshan

### Les 5 types vrittis

Nous avons vu que les vrittis peuvent être douloureuses et non douloureuses. Nous allons désormais étudier les 5 types de vrittis existant. Le sutra I.6 énumère ces 5 catégories de fluctuation du mental.

### I.6 Pramana-viparyaya-vikalpa-nidra-smritayah

1. **Pramāna** : raisonnement juste (I.7)
2. **Viparyaya** : pensée erronée (I.8)
3. **Vikalpa** : imagination (I.9)
4. **Nidrā** : sommeil (I.10)
5. **Smriti** : mémoire ; souvenirs (I.11)

#### Pramāna : raisonnement juste

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

#### Viparyaya : pensée erronée

La pensée erronée ou l'illusion est due à **la confusion de prendre un objet pour un autre**. Cette confusion est fondée sur une **observation distordue de la réalité**. Une mauvaise conception génère de fausses impressions et va **assombrir la vision** du sadhaka qui sera alors ralenti sur son chemin vers le Purusa.

Nous pensons naturellement que nous n'avons jamais tort. Imaginons que vous avez aperçu un serpent dans une grotte alors qu'en fait ce n'était qu'une corde...

Pramana et Viparyaya sont issus de l'**observation du monde extérieur**.

#### Vikalpa : imagination

Dans l'imagination nous observons un objet qui **n'est pas présent**. C'est de la **projection**. C'est dans notre nature humaine et surtout dans la culture occidentale de toujours **faire des projets sur le futur**.

Ce n'est pas mal en soi, car si Vipalka est utilisé pour s'appliquer à l'acquisition du savoir par **l'analyse, l'expérimentation (tests et erreurs), et par la détermination**, cela peut éveiller alors une soif réelle d'apprendre le **Véritable Savoir** and la désillusion peut être transformé **en vision et en exploration**. Sans ce processus, Vikalpa restera de l'imagination sans aucune substance.

#### Nidrā : sommeil

#### Sommes-nous en état de samadhi lorsque nous dormons profondément ?

Nidra est un vritti par conséquent on n'expérimente pas le Vrai Soi puisqu'il y'a absence d'expérience. C'est pour cette raison que nous ne sommes pas en Samadhi lorsque nous dormons profondément.

On retrouve trois types de sommeil :

- Le sommeil lourd et terne : **sommeil tamasique**.
- Le sommeil agité : **sommeil rajastique**.

- Le sommeil léger, apaisant et clair : **sommeil sattvique**.

Le sommeil est un état ou le manas (mental), le roi des sens, **est au repos**. Cet état se nomme **abhavam, l'état du vide**, le sentiment de vacuité.

Le sadhaka tente de transformer cet état de repos alors **qu'il est éveillé**, dans le but de **contrôler et d'atténuer ses vrittis** et ainsi atteindre le Kaivalya.

Vikalpa et Nidra contribuent **à la création des rêves**.

### Smriti : mémoire

La mémoire est une compilation des modulations et des impressions des 4 autres vrittis.

Si notre perception est **teintée**, notre mémoire **peut être altéré**. Lorsque l'on est nostalgique notamment, nos souvenirs nous font regretter une période qui nous rend triste.

Si, cependant, nous utilisons **notre mémoire avec transparence**, nous sommes en mesure de nous rappeler de nos expériences dans leur **véritable état**. Cette compétence est une fondation de **la pratique de son intellect** (distinction).

### Comment s'apaiser de nos vrittis ?

Le sutra I.12 répond à cette question :

#### **I.12 Abhyaasa-vairagyamam tan-nirodhah**

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

abhyāsa : pratique, travail sur soi-même demandant effort et volonté ;

vairāgya : absence de passion, d'attachement, ne pas s'impliquer émotionnellement;

nirodha : arrêt, interruption, suppression.

En d'autres termes **la pratique (Abhyasa) et le détachement (Vairagya)** sont les clés pour arrêter les fluctuations du mental.

L'étude de la conscience et de l'apaiser représente la pratique (Abhyasa). C'est la face positive du yoga, le détachement ou le renoncement (Vairagya), la face négative.

Abhyasa implique une **pratique intense évolutive** qui permet d'avancer vers **la découverte du Soi** (les 4 premières étapes du Yoga **sutra I.13**). Le chemin involutif du Vairagya (les 4 dernières étapes du Yoga) **détache la conscience des objets extérieurs**.

Dans « Hatha » (Yoga) , **Ha** signifie le soleil (abhyasa) et **Tha** la lune (Vairagya).

#### **I-13 Tatra Sthitau yatno'bhyaasa**

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

tatra : là, alors, dans ce cas

Sthitau : être établi ; racine sthā : se tenir debout

yatna : effort, énergie

abhyāsa : pratique intense

### Comment pratiquer alors ? (Sutra I.14)

#### **I-14 Sa tu dirghakaala-nairantarya-satkara-adaara-aasevito dridha-bhumi**

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

Vairagya, le renoncement est aussi très important dans la pratique. Le lâcher prise est essentiel si l'on veut approfondir sa pratique.

Lorsque nous pratiquons nous devons rester concentré sur la pratique. Les effets bénéfiques seront vains, si l'on se laisse distraire pendant la réalisation des asanas. (Eviter de regarder portable, de regarder la télé etc...)

**Pour le cours suivant Lire I.14,15,16**

**I.14 « Mais elle n'est une base solide que si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue et pendant longtemps. »**

**I.15 « Renunciation is the practice of detachment from desires »**

**I.16 « Le plus haut degré dans le lâcher-prise, c'est se détacher des Gunas grâce à la conscience du Soi ».**

## **Cours VIII Yoga Darshan**

### **Abhyasa et Vairagya**

#### **I-14 Sa tu dirghakaala-nairantarya-satkara-adaara-aasevito dridha-bhumi**

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

#### **I.15 Drishta-anushravika-vishaya-vitrishnasya vashikaara-samjnaa vairagyaam**

**« Vairagya est la pratique du détachement du désir »**

Dans la pratique des asanas, Vairagya ou le lâcher prise, c'est **d'accepter son manque de souplesse**, accepter que la posture parfaite soit **celle que l'on ne plus améliorer** avec ses moyens du moment

Dans la vie, Vairagya c'est **d'accepter** ce qui est, ce qui survient, accepter l'autre dans sa différence, sans le vouloir pareil à soi, c'est **aimer sans vouloir attacher, identifier, asservir.**

Lâcher prise, c'est **de plus être mû par le désir de prendre, de posséder ou de contrôler.**

#### **I.16 Tat-param Purusha-khyater guna-vaitrish-nyam**

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

Nous avons vu que les trigunas étaient les trois énergies primordiales qui composent tous les éléments de Prakriti. Lorsque nous buvons trop de café par exemple nous sommes trop agités, à cause de l'excès d'énergie rajastique.

Se détacher des trigunas, c'est de se **libérer de l'impact de trigunas dans nos réactions.** Ainsi dans notre exemple, si l'on exerce le détachement, **nous prenons conscience de notre excès de rajas** dû au café et nous permet de **gérer avec nos émotions en rééquilibrant nos trigunas.** Dans notre cas cette émotion est le stress que provoque l'excès de café.



## Les Kleshas

Les kleshas désignent les afflictions et les souffrances. On peut aussi les considérer comme les sources de la souffrance.

Patanjali en dénombre 5 qu'il évoque dans le sutra II.3.

### II.3 avidya asmita raga dvesa abhinivesah klesah

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

1. Avidya : ignorance.
2. Asmita : ego ou fierté. *Exemple de Facebook.*
3. Raga : attachement. *Exemple de la mère trop attaché à son fils.*
4. Dvesa : aversion. *Exemple de l'araignée.*
5. Abhinivesah : Peur de la mort. *Exemple de l'avion*

## Avidya : ignorance

L'ignorance est la source de toutes les souffrances. C'est ce que décrit le sutra II.4 :

### II.4 avidya kshetram uttaresam prasupta tanu vicchinna udaranam

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

avidyā : ignorance, aveuglement

kshetram : champ, lieu, siège

uttara : autre

prasupta : endormi

tanu : petit, léger

vichinna : momentanément interrompu

udāra : important, développé

Vyasa, le commentateur historique du Yoga Sutra, compare l'ignorance à un domaine qui fournit le terreau des quatre autres afflictions, que sont l'égoïsme, le désir, la répulsion et la peur de la mort.

Patanjali donne la définition de l'ignorance dans le sutra II.5 :

### II.5 Anitya asuci dukkha anatmasu nitya suci sukha atma khyatih avidya

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

nitya a-nitya : permanent impermanent

shuchi a-shuchi : pur impur

dukkha : malheur

ātman : le Soi

an-atman : ce qui n'est pas le Soi

sukha : bonheur

khyāti : conscience de, connaissance

avidyā : ignorance, aveuglement

## Cours IX Yoga Darshan

### Les 4 différents niveaux de manifestation des Kleshas

Dans le sutra II.4 il est décrit que l'ignorance et par extension les 4 autres Kleshas peuvent se manifester sous **4 différents états** : l'état dormant, l'état atténué, l'état interrompu et l'état actif.

Nous allons les décrire pour nous rappeler que ce n'est pas parce que nous sommes activement sous l'emprise d'une Klesha que cette **affliction n'est pas présente en nous**.

#### **État actif**

Si nous sommes pleinement sous l'emprise de l'affliction, il est appelé actif. C'est le seul état dans lequel nous sommes conscients de l'affliction. De ce fait, Il est important de réaliser que notre perspective sur toutes nos d'afflictions, est la même que notre **perception d'un iceberg** : nous n'en **visualisons qu'une infime partie**.

#### **État interrompu**

Si une affliction encore **plus forte annule une affliction actuelle**, cette affliction est dite interrompue. Par exemple, disons que nous sommes en train de commettre un braquage de banque et que nous sommes si impatients de mettre la main sur un sac rempli d'argent que nous n'avons aucune crainte d'être blessés. Dans ce cas, **la peur est interrompue par la cupidité**. Ce n'est pas que la peur ne soit pas présente, mais elle est interrompue ou supprimée par la notion plus forte d'avidité.

#### **État dormant**

Par exemple, nous pouvons ne pas être conscients que la peur de la mort est présente en nous, car nous n'avons jamais eu à craindre pour notre vie. Mais si le stimulus approprié - une situation potentiellement mortelle - est présenté, la peur fera surface. Ainsi l'affliction, la peur de la mort, était à l'état dormant. Une affliction dormante **se réveillera une fois que son objet sera présenté**. Si l'affliction n'apparaît pas du tout, même dans une situation mettant la vie en danger, elle n'est pas présente, même sous une forme dormante, cela veut dire que **nous ne portons plus cette affliction en nous**.

#### **État atténué**

Si par exemple nous sommes dans une situation mortelle et que nous réagissons relativement calmement car, à travers l'étude de la Bhagavad Gita, nous avons compris que nous ne sommes pas le corps, mais plutôt une âme, l'affliction est dite atténuée par le Kriya Yoga.

Ce n'est qu'en atténuant dans un premier temps nos kleshas par le Kriya Yoga que nous ensuite pourrons les supprimer.

### Les règles du Yoga

Pour suivre la voie du Yoga, le sadhaka se doit de suivre des règles. Le Yoga définit deux types de règles : les règles sociales, les **Yama** et les règles morales, les **Niyama**. Si l'on ne suit pas ses règles, il est **impossible d'avancer** plus loin dans le Yoga. On dénombre 5 Yama et 5 Niyama. On peut faire une analogie évidente avec les dix commandements de la Bible. Cette analogie met en évidence le caractère universel des écoles de pensées et religions.

#### Yama

1. **Ahimsa : non-violence**
2. **Satya : honnête, intégrité**
3. **Asteya : non vol**

4. **Brahmacharya : célibat**
5. **Aparigraha : non accumulation**

Les yamas sont également appelés **les 5 grands vœux**.

#### Ahimsa (non-violence)

Quand on parle de non-violence, on pense tout d'abord à la violence physique (Tu ne tueras point) mais Ahimsa englobe toutes les formes de non-violences sur toutes les formes de vies.

Il y'a la **non-violence physique, la non-violence verbale et la non-violence dans la pensée** envers **les êtres humains, les animaux et les plantes**.

**Les pensées négatives violentes** peuvent **influencer** une personne ou un être vivant : une expérience a été menée par des scientifiques, où il cultivait deux plantes dans deux salles différentes. Dans la première salle, la plante était arrosée avec amour et des pensées positives, dans l'autre salle l'autre plante arrosée avec mépris et pensées négatives. Le résultat fut spectaculaire, la plante soumise aux pensées positives était luxuriante et belle, alors que l'autre était fané et chétif...

Il existe des cas où la violence peut être utilisée du moment **que l'intention est plus importante** : si vous êtes un soldat, votre intention est de sauver 10 autres personnes.

Si l'intention est de protéger les autres ça serait de la violence de juger un soldat parce qu'il utilise la violence dans un but de protéger... (*vaste débat...*)

### **Cours X Yoga Darshan**

*La notion de cause à effet = l'huile d'olive (effet) est présente dans l'olive (cause) ...*

#### Les 5 Yamas

1. **Ahimsa : non-violence**
2. **Satya : honnête, intégrité**
3. **Asteya : non vol**
4. **Brahmacharya : célibat**
5. **Aparigraha : non accumulation**

#### Satya : l'intégrité

Nous devons être intègre dans notre discours, cœur et pensée envers les autres et surtout pour nous même.

Il est très dur d'admettre qu'en vérité nous avons tort. Être intègre c'est d'abord être honnête avec soi-même : réaliser quels sont nos qualités et surtout nos défauts pour ensuite être honnête avec les autres, **sinon nous ne ferions que blâmer les autres**.

Satya et les autres Yama ont été établis pour qu'un Yogi puisse vivre en harmonie avec la société. Si Ahimsa n'est pas appliqué on ne peut pas être dans le Satya car notre ego a tendance à vouloir exprimer sa vérité.

On retrouve énormément d'expression liée la vérité (Satya) qui peuvent blesser une personne lors d'une argumentation, « la vérité sort de la bouche des enfants » ou encore « il n'y'a que la vérité qui blesse ». Ces deux expressions prennent un tout autre impact si nous appliquons Ahimsa.

La Vérité est quelque chose qui est présent depuis toujours, un enfant est pure dans ses pensées et sans préjugés, il ne peut dire que la vérité.

On énonce souvent « il n'y'a que la vérité qui blesse » lorsque souvent l'on veut émettre une critique ou faire un point. Une erreur très commune que de nombreux Yogi débutant font (*Moi le premier !*) c'est de ne plus être violent dans leur discours par peur de ne pas froisser

l'autre (l'Ahimsa). Dans un excès de zèle dans l'Ahimsa, on oublie alors l'honnêteté (satya) et ainsi on se retrouve à mentir à soi ou à l'autre.

Comme pour l'exemple du soldat, on peut critiquer une personne (ou soi) si l'intention est plus importante (Exemple : aider la personne à s'améliorer dans sa posture ou dans sa pratique).

### Asteya : Ne pas voler

Il n'est pas nécessaire d'expliquer pourquoi voler peut-être problématique dans la société. Dans une perspective Yogi, consommer trop de ressource de la nature est considéré comme un vol : nous voulons la Nature. Si vous enseignez une discipline ou un art qu'en réalité vous n'expérimentez pas, c'est du vol : vous volez du savoir. Voler du savoir ne vous n'apportera aucune appréhension et connaissance de se savoir, ce n'est qu'en suivant tous les Yama que l'obtiendra la vraie connaissance.

### Brahmacharya : Célibat

Brahma veut dire « univers » et Charya « abstinence », Brahmacharya veut dire littéralement économiser l'Energie Cosmique et l'énergie la plus puissante est l'énergie sexuelle. Si un yogi veut atteindre les plus hautes sphères du Yoga, il aura besoin de toute cette énergie sexuelle en la sauvegardant en lui au lieu de l'utiliser vers l'extérieur...

Brahmacharya fait immédiatement penser à la vie monacale, à l'abstinence sexuelle et la sévérité associée. (*Cela fait peur...*) Dans la réalité, ce Yama est plus flexible : de nombreux Yogi.nis sont pères ou mères de familles. L'idée essentielle du Brahmacharya, est qu'il faut savoir se modérer pour préserver son énergie. On pense surtout à l'énergie sexuelle, mais il y'en a beaucoup d'autres : éteindre une lumière parce que l'on ne s'en sert pas c'est pratiquer le brahmacharya, manger en silence c'est pratiquer le brahmacharya.

(Pratique du brahmacharya pendant 4h)

## **Cours XI Yoga Darshan**

« **Hari om tat sat** » est une salutation très soutenue et sacrée.

*Hari = divinité*

*Om = Le son éternel qui sera toujours présent dans tout*

*Tat sat = ceci est la Vérité éternel.*

*En prononçant Hari om tat sat vous signifiez à la personne que vous saluez sa divinité. On pourrait donc traduire cela par « Je suis divin et vous êtes aussi divin ».*

*Namaste signifie « je m'incline devant vous », c'est une formule qui montre une grande humilité...*

### Aparigraha : Non-Accumulation

Ce Yama implique de ne **pas accumuler trop d'objets afin de pouvoir s'en détacher**. Si on a accumulé trop d'objets on aura tendance à s'inquiéter pour ses objets.

Cela ne va pas dire que l'on **doit se passer de tout bien matériel...** (*sinon l'on vivrait tout nu dans une grotte... exemple de la prof de Yoga qui travaillait dans un orphelinat en inde*)

Pratiquer Aparigraha c'est utiliser ce qui est **vraiment nécessaire**. Une fois que l'on sait ce qui est essentiel on peut se détacher très facilement de tous les objets matériels : cela aide vraiment pour Vairagya qui implique **un détachement sur tous**.

## Les conséquences de l'application des Yama dans sa vie

### Ahimsa (II.35)

#### II.35 Ahimsapratishthayam tatsannidhan vauratyagah

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

Bouddha après avoir atteint l'illumination, pris un chemin dans la jungle où il se retrouva nez à nez avec un assassin sanguinaire du nom d'Anguliman qui essaya de faire peur à Bouddha. Mais Anguliman fut tellement impressionné par la quiétude du Bouddha, qu'il s'inclina devant l'Illuminé. C'est le pouvoir que l'on obtient : lorsque que l'on est entièrement non-violent, **toute violence et haine envers soi disparaissent.**

### Satya (II.36)

#### II.36 Satyapratisthayam kriyaphalasrayatvam

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

Le bienfait qu'amène l'intégrité est que **tout ce que vous dites est vrai et sera réalisé.**

### Asteya (II.37)

#### II.37 Asteyapratisthayam sarvaratnopalasthanam

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

Lorsque l'on ne vole pas des biens matériels ou intellectuels, la Nature vous **donnera en retour toutes les richesses** dont vous avez besoin.

### Brahmacharya (II.38)

#### II.38 Brahmacharyapratisthayam viryalabhah

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

Economiser son énergie en pratiquant le Brahmacharya, donnera **une grande force physique** à celui qui l'applique.

### Aparigraha (II.39)

#### II.39 aparigrahastairye janmakathamta sambidhah

« Lorsque l'on se libère du désir de possession, les vies passées et futures se dévoilent. »

Si l'on est établie dans un mode de vie sans surplus de matériels et sans envie de posséder plus, on réalise alors **la réelle signification de la vie.** C'est alors que toutes **les vies passées et futures** se dévoilent à nous.

On peut apercevoir nos vies futures ou passées car nous comprenons grâce à la non-accumulation les **nécessités primaires pour vivre et être heureux**, ce qui est le but de cette vie mais aussi de **toutes les autres vies passées ou futures.**

Lorsque nous nous rappelons nos vies passées, nous réalisons avec Aparigraha que tous les désirs que nous voulons pour cette vie ont déjà été assouvis dans nos vies antérieures.

Aparigraha est l'un des Yama les **plus difficiles à maîtriser** : il extrêmement dur de détacher de quelque chose que l'on aime.

## Cours XII Yoga Darshan

### Les Niyamas

1. **Saucha** - propreté
2. **Santosh** - contentement
3. **Tapas** – discipline / austérité
4. **Svadhya** – étude de soi
5. **Ishvarapranidhan** – Soumission à Dieu

*Vedanta n'accorde que de l'importance à l'âme.*

#### 1.Saucha - propreté

#### II.40 Saucha svangajugupsa paraih asamsargah

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

Une **bonne hygiène** amène **une pureté** qui protège le corps et qui le rend propice à abriter notre âme dans les meilleures conditions.

Le Sadhaka respecte son **corps comme un temple**. Le temple de l'âme doit être maintenue en forme par **les asanas et les pranayamas**. Ils purifient le **corps physiquement, psychologiquement et intellectuellement**.

Se purifier c'est **d'évacuer les toxines** hors de son organisme. Pour la méditation, il est préférable d'avoir des vêtements propres, d'avoir le ventre vide (8h de digestion) et de prendre un bain avant. Un Yogi se lève à 3h30, va se soulager, se laver et ensuite aller méditer.

#### II.41 Sattvasuddhi saumanasya aikagrya indriyajaya atmadarsana yogyatvani ca

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

Le corps étant purifié, celui-ci devient le temple de l'Observateur et **nous ressentons la joie de Purusa (ananda)**.

#### 2.Santosh – contentement

#### II.42 Santosat anuttamah sukhlabhah

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

En étant **reconnaissant** de ce que nous possédons et en **arrêtant de désirer** sur ce que nous n'avons pas : nous pratiquons le **Santosh, le contentement**. C'est par le contentement que l'on accédera au bonheur.

Ce yogi qui disait : « si je vis dans un hôtel 5 étoiles ou dans une grotte, je suis à l'abri de la pluie, je suis heureux ». Santosh, c'est **vivre au présent**, dans un état **de paix intérieure** dans lequel il n'y'a **plus ni manque ni désir d'obtenir**.

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



### 3.Tapas – discipline / austérité

#### II.43 Kaya indriya siddhih asuddhiksayat tapasah.

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

Pratiquer intensément amène une purification par le feu du Yoga. Une **auto-discipline stricte imposée uniquement par soi-même** doit se mettre en place. Le tapas c'est la **détermination inflexible** de toujours donner le meilleur, de toujours s'améliorer. Celui qui pratique le tapas, gagnera **la maîtrise de son corps** et **pourra supprimer toutes les toxines de son organisme**.

Ahimsa ne peut être bien assimilé sans comprendre le Tapas. Tapas est la « **violence** » **intérieure** (« se faire violence » : pour agir) qui nous permet d'exercer cette non-violence ahimsa extérieure. **Ahimsa ne peut pas exister seule**. Une force complémentaire doit nécessairement exister. Gandhi n'aurait jamais été capable d'imposer la paix sans son attitude inflexible (tapas) envers lui-même. C'est la discipline sur ses convictions qui lui ont permis de rendre possible **sa compassion et son pardon envers les autres**.

### 4.Svadyaya – étude de soi / introspection

#### II.44 Svadyaya istadevata samprayogah.

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

Dans notre société actuelle, il devient de plus en plus difficile de trouver le temps pour se confronter à soi. Nous n'avons plus le temps de nous regarder en nous.

Patanjali a écrit : « Au moins une fois par jour, il est bon de prendre un temps seul, pour faire l'introspection profonde libre des émotions et du regard des autres ».

Lorsque nous sommes en colère, par **l'introspection** – Svadyaya – nous **appréhendons notre colère**. Nous pouvons analyser et identifier la source de notre colère et la transformer. Svadyaya réside aussi dans la lecture **des textes spirituelles** (sacrés, de développement personnel, etc...). Ce sont des livres qui **nous connecte avec notre divinité intérieure**.

## Cours XIII Yoga Darshan

### Les Niyamas

1. Sauch - propreté
2. Santosh - contentement
3. Tapas – discipline / austérité
4. Svadhyaya – étude de soi
5. Ishvarapranidhan – Soumission à Dieu

### Ishvarapranidhan – Soumission à Dieu

Dans la religion Hindouiste on recense environ **330 millions de Dieux**. Les 3 Dieux principaux de l'Hindouisme sont : **Brahma, Vishnu, et Shiva**. (*Mahabharata : poème épique sur la mythologie Hindou composé de 81 936 strophes*)

Au-dessus de tous ces dieux se trouve **Dieu (Ishvara)**, une entité qui **n'a pas de forme** mais qui peut être ressenti lors d'une **profonde méditation**. Comme il n'a pas de forme, on peut le vénérer sous n'importe quelle forme. Un Yogi essaie à travers le Samadhi de Le voir mais le Samadhi n'est que la représentation d'une **infime portion** de Dieu.

Patanjali essaie d'expliquer Dieu dans le sutra I.24 :

### **I.24 Klesa karma vipaaka asayaih aparaamristah purusavisesah Ishvarah**

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

Dieu est donc une **Purusa différente (Purusa Visesa)** de l'âme individuelle (Purusa). Ishvara ne dépend pas du Karma, de ses conséquences, des Klesha et des Samskara (impressions). En suivant la définition de ce sutra, on ne peut pas blâmer Ishvara pour nos malheurs et notre manque de chance. C'est uniquement **à cause de nos actions et de nos impressions de nos vies passées**, si nous nous retrouvons confrontés à un manque de chance dans notre vie présente.

Patanjali continue description d'Ishvara dans le sutra I.25 :

### **I.25 Tatra niratisayam sarvajnabijam**

**« En Lui (Ishvara) réside la source de toutes les connaissances. »**

Personne ne peut surpasser Dieu, car il est Infini. Non limité par le temps Ishvara est le Maître spirituel (Guru) de tous dont les Guru eux même. (Sutra I.26)

### **I.26 Sa esah purvesaam api guruh kaalena anavacchedaat**

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

Dans le sutra I.27 :

### **I.27 Tasya vaacakah pranavah**

**« On le désigne par le AUM. »**

### **Aum est considéré comme le symbole de divinité.**

Le son est considéré comme la source de toutes les créations. (La science moderne le confirme). Les lettres Sanskrit de AUM regroupe **toutes les lettres de l'alphabet.**

Aum n'a pas de sens ou ne désigne pas un mot comme « Dieu ». C'est un son sacré qui n'est pas Dieu mais dont la vibration est la forme la plus subtile du monde matériel qui nous rapproche le plus d'Ishvara.

Le répéter plusieurs fois permet d'entrer dans la signification du son. (Sutra I.28)

Pour atteindre le Samadhi, il est **nécessaire de s'abandonner totalement à Ishvara.**

Par la soumission à Dieu, le Sadhaka se libérera des liens des plaisirs matériels, ce qui le mènera à la renonciation des plaisirs sensuels et le nourrira de la force la plus intense d'application : l'humilité (ou le retrait de son ego) permet de laisser place à la toute-puissance de Dieu.

## **Cours XIV Yoga Darshan**

### ***(Parler de l'examen final)***

Nous avons vu déjà évoqué que le Kriya Yoga permettait de réduire le niveau d'intensité des Kleshas. (Sutra II.1 et II.2)

### **Qu'est ce que le Kriya Yoga ?**

On peut définir la pratique du Kriya Yoga par une pratique du Yoga **par action**. Le Kriya Yoga regroupe la pratique de 3 Niyamas : Tapas, Svadhyaya, et Ishvarapranidhan.

On peut établir que les causes du stress ou des Kleshas sont dues au contexte de son environnement actuelle et du **facteur de prédisposition** (être enclin à développer tel maladie ou tel affliction).

Le Kriya Yoga **corrige** ce facteur de prédisposition. Ces effets ont été prouvés à travers les siècles et les siècles.

**Tapas** représente le feu de la détermination qui purifie le corps et le mental de leurs impuretés. Les pranayamas sont très efficaces pour mettre en action le Tapas (10 rounds par jour).

**Svadhyaya** est la répétition des mantra et l'étude des textes spirituelles sacrés. Il permet d'appréhender son for intérieur. Un bon exercice pour développer Svadhyaya est de réciter 10 fois AUM avec un temps de silence entre chaque mantra et observer profondément ce silence.

**Ishvarapranidhan** est de se soumettre corps et âme à Dieu pour manifester son amour pour Lui. On peut réciter n'importe quel mantra ou chansons 10 fois par jour pour manifester son humilité à Dieu (Les prières musulmanes).

En 20 minutes de Kriya Yoga par jour, il est possible avec régularité et application d'apercevoir des **effets spectaculaires**. On pourrait ressentir, après une semaine de pratique des Kriyas, une stabilité et une sérénité du corps et de l'esprit.

C'est dans cette optique que le Kriya Yoga s'adresse **à tout le monde**.

Pour le Yogi les effets bénéfiques du Kriya Yoga sont des bases pour **atteindre le Samadhi**.

La méthode pour atteindre le Samadhi, se nomme Ashtanga Yoga (Les 8 membres du Yoga) :

## Astanga Yoga

1. Yama
2. Niyama
3. Asanas
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharna
7. Dyhaana
8. Samadhi

On appelle aussi l'astanga Yoga **le Raja (objectif) Yoga**.

Lire II.28 II.29, II.46-47-48

*II.28 Yoganganusthanat asuddhiksaye jnanadiptih avivekakhyateh*

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

*II.29 Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhyah astau angani*

*« Les huit membres du Yoga sont :  
— les règles de vie dans la relation aux autres ;  
— les règles de vie dans la relation à soi-même ;  
— la pratique de la posture ;  
— la pratique de la respiration ;  
— le détachement des sens ;  
— l'exercice de la concentration ;  
— la méditation ;  
— l'état d'unité. »*

## Cours XV Yoga Darshan

*Le chiffre 108 est très important dans l'astrologie indienne.*

*Si on multiplie le diamètre de la terre par 108 on obtient le diamètre du soleil. On retrouve dans colliers indiens (mala) 108 perles. Il y'a 27 constellation et 4 directions  $27 \times 4 = 108$ . Il y'a 9 planètes et 12 noms pour le soleil.  $9 \times 12 = 108$ .*

### Asana – Posture

La racine « As » veut dire siéger asana signifie littéralement « **là où on siège** ». Les positions de Yoga viendrait de Shiva qui a établi plus de **8.4 millions d'Asanas**. Parmi ces 8.4 millions, il y'en 15 qui sont importantes et parmi ces 15 Asanas, **2 sont essentielles**. Ces deux Asana essentielles sont la position du **lotus – Padmasana** – et la position de **l'accomplissement – Sidhasana**. Elles sont considérées comme essentielles car elle prépare à la haute méditation. Toutes les **autres Asana préparent à la réalisation** de ces 2 postures les plus importantes dans le Yoga.

Patanjali donne une définition du terme Asana du sutra II.46 à II.48 :

#### II.46 Sthira sukham asana

« **Asana : être fermement établi dans un confort agréable** »

La réalisation doit être réalisée avec **fermeté, stabilité et confort en même temps**. Si l'on ressent **trop de tension nous ne sommes plus dans** la pratique d'Asana. Un signe de progression dans une Asana est qu'**elle semble confortable**. Si vous pouvez rester une heure en Padmasana sans ressentir aucune douleur, alors vous avancez dans la position. Plus un Yogi avance dans la posture plus il tendra vers la **perfection de l'asana**. La perfection de la posture est expliquée dans le sutra II.47

#### II.47 Prayatna saithilya Ananta samapattibhyam

« **La perfection dans une Asana est atteinte lorsque l'effort pour la réaliser ne devient plus un effort et lorsque l'on se recentre en son for intérieur** »

Le Sadhaka peut être qualifié de **stable et ferme** dans sa posture lorsque **l'effort de persévérance n'est plus nécessaire**. Avec la **fermeté (Sthira)**, le Yogi pourra saisir la **physiologie** de chaque asana et **appréhendera les moindres subtilités** des impacts de l'asana dans chaque partie de son corps.

Après avoir acquis Sthira, le pratiquant acquerra l'art de la **relaxation (Sukham)**, en effectuant une posture, le Yogi relâchera tous les muscles qui ne sont pas à solliciter. Une fois Sthira et Sukham acquis, l'esprit **se connectera à son soi interne** et ne sera **plus distraits par les événements extérieurs** pendant la réalisation d'une posture.

Patanjali conclut sa définition de Asana dans le sutra II.48, en expliquant les résultats de la bonne pratique des Asana.

#### II.48 Tadah dvandvah anabhighatah

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

Lorsque l'on réalise les Asana dans la perfection, la dualité et les conflits ne nous impactent plus.

Nous ne sommes plus blessés ou touchés par la joie ou la peine, l'honneur et le déshonneur, le chaud et le froid. Si par exemple, alors qu'il fait très chaud/froid et que l'on continue de pratiquer cela montre que l'on n'est plus impacté par la dualité chaud/froid. Cela montre **la perfection de l'action** et **la liberté** de notre conscience des éléments conflictuelles.

## Cours XVI Yoga Darshan

### Pranayama – Extension de la respiration

Prana = énergie vitale/ force vitale / souffle

Ayama = Extension

La différence entre un corps inerte et un corps vivant réside dans le Prana, l'énergie vitale. Les Pranayamas développent l'expansion du Prana en étendant la respiration. On observe que les gens qui ont une respiration qui est plus étendue vivent plus longtemps (ex : la tortue). Kapalhati n'est pas un Pranayama car il accélère la respiration : c'est un exercice de nettoyage.

Patanjali aborde le sujet des Pranayama dès le sutra II.49

#### II.49 Tasmin satisvasa prasvasayoh gativicchedah pranayamah

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

Pour le Sadhaka, le Pranayama permet de réguler la vitesse de sa respiration. C'est un exercice difficile, c'est pour cela que les Asana vont nous préparer au Pranayama. Les exercices de respirations sont considérés comme avancés d'où le conseil de Patanjali de commencer par les Asana avant les Pranayama.

Dans la respiration on distingue trois phases : (II.50)

- **PURAKA** : une inhalation contrôlée et consciente.
- **RECHAKA** : une expiration contrôlée et consciente.
- **KUMBAKHA** : une rétention contrôlée et consciente.

Les Pranayama préparent au 5<sup>ème</sup> membre du Yoga Pratyahya.

Celui qui travaille régulièrement sur les Pranayama pourra se débarrasser des impuretés de l'esprit qu'amènent les gunas Tamas et rajas. Ainsi l'aspirant Yogi en pure état Sattvique pourra pratiquer le 5<sup>ème</sup> membre du Yoga Pratyahya puis accéder au 6<sup>ème</sup> membre du Yoga Dharana. (II.50 à II.55)

Certaines écoles de Yoga estiment que les Pranayama peuvent directement amener au Samadhi.

Tel la brise qui disperse les nuages qui couvrent le soleil, Pranayama disperse les nuages qui cachent la lumière du savoir. Il n'y a pas plus haute discipline que les Pranayama. On peut aussi qualifier la pratique de « savoir suprême » : la voie royale du bien-être, de la liberté et de la bénédiction.

*Focus on the regulation of breath is called sabija (seed) pranayama as attention is on the breath itself.*

*Inhalation moves from the core of being – the seer – towards the consciousness.*

*When the self comes in contact with the physical body, inhalation is complete. Here, the purusa embraces the prakriti.*

*Exhalation moves from external body towards the seer, layer after layer. It is involution or the descending order of prakriti to meet its Lord, Purusa.*

*If Antara Kumbhaka (retention after inhalation) establishes the consecration of the seer,*



*Bayah Kumbhaka (retention after exhalation) frees one from the four aims of life.*

### **Pratyahaara – Détachement des sens**

Prati = Opposé

Ahaara = Nourriture

Ce que nous voyons, entendons, touchons sont comme de la nourriture pour nos sens. Pratyahaara est de faire l'opposé, ne plus nourrir ses sens pour se recentrer et s'alimenter sur Soi. Pratyahaara c'est devenir maître de ses sens.

Dans le Pratyahaara, le mental (Le roi des sens) peut se concentrer sans être importuner par les sens. Ces derniers s'effacent au profit de la quête interne du Sadhaka.

Ce détachement des sens, est la fondation du chemin de la renonciation (Vairagya).

Pour mieux appréhender la notion de Pratyahaara on peut faire l'analogie avec les abeilles et leur Reine. Si la Reine décide de bouger ses sujets la suivent. Les abeilles ne peuvent fonctionner indépendamment de leur Reine. Ainsi si notre mental cesse de s'agiter, ses sujets – les sens – vont s'arrêter de fonctionner également afin que notre conscience puisse se concentrer sur la réalité de l'âme.

On peut comparer l'ensemble du yoga aux deux ailes d'un oiseau, une aile représente la pratique (Abhyasa) qui regroupe les Yama jusqu'au Pranayama, et l'aile du détachement (Vairagya) qui englobe les membres du Yoga Pratyahara au Samadhi. Par cette analogie, on comprend que les 8 membres du Yoga sont nécessaires si l'on veut voler libre comme un oiseau...

## **Cours XVII Yoga Darshan**

Les trois derniers membres du Yoga sont expliqués dans le chapitre III des Yoga sutra alors que les 5 autres sont expliqués dans le chapitre II ( Sadhana Pada : le moyen ). Pour la raison que Dharna, Dhyana et Samadhi sont des conséquences de la pratique, et que ne l'on pas décrire ou exprimer comment expérimenter les 3 derniers membres du Yoga. La maîtrise de Dharna est Dhyana et la maîtrise de Dhyana est Samadhi.

### **Dharna - Concentration**

#### **III. 1 Desa bandhah cittasya dharana**

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

Dharna, la concentration est un effort conscient de porter son activité mentale sur un objet déterminé. Grâce à la concentration, on peut être plus efficace dans le secteur où l'on l'applique quel qu'il soit.

En Yoga on peut pratiquer Dharna de différentes façons et sur plusieurs points à la fois. On retrouve Dharna, dans la pratique des asanas, lors des écoutes subtiles des sensations, de la respiration, dans la pratique de Tratak ou l'observation des chakras.

Lorsque l'on arrive à maintenir sa concentration et à la réduire à un seul point (un seul vritti) alors c'est Dhyana

#### **III. 2 tatra pratyaya ekatanata dhyanam**

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

## **Dhyana – méditation**

La différence entre Dharana et Dhyana est que Dharana concerne plus les suppressions des fluctuations des pensées pour atteindre une attention ponctuelle, alors que dans dhyana, est le maintien de cette profonde observation contemplative.

En résumé, quand l'attention, la réflexion et la contemplation et l'observation sont maintenue, Dharana évolue vers le Dhyana.

Si l'on arrive à fusionner avec l'objet unique contemplé en Dhyana alors on atteint Samadhi.

### **III. 3 tadeva arthamatranirbhasam svarupasunyam iva samadhih**

**« Quand l'objet de méditation englobe le méditant, le sujet qui perd alors son identité. C'est le Samādhi. »**

## **Samadhi**

Lorsque l'objet de contemplation brille sans l'intervention de la conscience, Dhyana se transforme en Samadhi.

Quand un musicien se perd dans sa musique, ou un peintre se transcende avec la couleur, les formes et son pinceau : ils aperçoivent le samadhi.

Il en est de même pour le yogi qui fusionne avec son objet de contemplation, en dissolvant son égo, il expérimente le samadhi.

La différence entre les yogis et les artistes est que ces derniers atteignent généralement le Samadhi par effort et ne peut pas le maintenir, alors que le yogi, en maintenant son égo de côté peut rester dans cet état continuellement, naturellement et sans effort.

Le yogi, dont l'art n'étant pas tangible et dont le but ne peut pas se manifester physiquement comme la peinture, un livre ou une symphonie, peut s'imprégner de cet état dans la vie de tous les jours.

Un état de méditation ininterrompu dissout la frontière entre l'objet et le sujet qui l'observe.

La conscience cesse son activité et atteint un état de silence.

En Samadhi, il n'y a aucune pensée, ce qui est extrêmement difficile à faire pour les non-initiés.

Personne ne doit s'attendre au succès ou à la maîtrise sans pratique régulière, et met en garde du danger de vouloir atteindre de trop hautes sphères sans avoir établi de solides fondations à travers les premiers principes du Yoga. (III.6)

### **III.6 Tasya bhumisu viniyogah**

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

On distingue deux types de Samadhi :

## **Sabij Samadhi & Nirbij Samadhi – Samadhi avec graines & Samadhi sans graine**

Yama purifie les organes d'actions, Niyama les sens, Asana nettoie l'aspect physique et organique du corps, Pranayama empêche le gâchis d'énergie et augmente l'endurance et Pratyahara nettoie l'esprit.

Plus intimement, Dharana développe et affûte l'intelligence, Dhyana purifie la conscience et Sabij Samadhi permet à la conscience d'expérimenter l'Âme. En Sabij Samadhi nous entrevoyons ce qu'il y a derrière porte de Kaivalya (Libération) mais nous ne la traversons pas : c'est l'illumination, le nirvana. En Sabij nous avons toujours la possibilité de revenir à notre vie normale ce qui n'est pas le cas de nirbija Samadhi.

Donc le Sabij Samadhi est la dernière étape avant le nirbija samadhi, l'état qui mène à la libération ultime. (Kaivalya)

## Cours XVIII Yoga Darshan

### Kayvalya pada

Patanjali a décrit les trois pierres angulaires de la philosophie Indienne :

- **La voie de la dévotion, le bhakti marga**, dans le premier chapitre Samadhi pada
- **La voie de l'action, le karma marga**, dans le second chapitre le Sadhana pada
- **La voie de la connaissance, le jnana marga**, dans le Vibhuti pada.

Il décrit dans ce dernier chapitre la voie de la renonciation, le **vairagya marga** ou virakti marga, la voie du détachement des objets matériels et des désirs.

Patanjali, dépeint l'essence de **toute la vision de la philosophie Indienne**.

Il explique d'abord comment la **conscience devient pure, intelligente et mature**.

Citta se **libère alors des crochets de la nature**, et permet au yogi d'atteindre la Liberté Absolue, bénie et béate. Ce sont **les qualités du parfait yogi**. Il doit alors travailler sur le cours d'actions qu'un yogi accompli doit suivre après l'illumination.

C'est le **couronnement** de la pratique du Yoga : l'atteinte du **Kaivalya ou Brahma Jnana**.

**Le Samadhi pada** concerne la **quête interne** dans laquelle sont dépeintes l'art et le sens du Yoga. Les fonctions de l'esprit, de l'intelligence et de la conscience y sont expliquées. Le chapitre I montre également les méthodes de développement durable pour maintenir sa conscience stable et équilibré en permanence.

**Ce pada** commence avec les perturbations de la conscience et se termine avec l'état de cessation de l'activité de l'esprit.

**Le Sadhana pada** s'attarde sur le corps, le sens et le mental et les connecte à l'intelligence et la conscience. Les couches externes – corps, sens, mental – sont visibles et perceptibles alors que l'intelligence et la conscience sont plus difficilement perceptible.

Ce deuxième chapitre décrit donc la **quête externe**, en commençant par les couches visibles puis en se rapprochant du centre de l'être à travers la description de l'intelligence et de la conscience.

Ce pada commence avec les afflictions du corps et leurs implications émotionnelles et fournit les moyens de les dépasser à travers les divers pratiques du Yoga.

Les deux premiers padas mettent **en lumière, l'art, la théorie et la pratique du yoga**.

**Vibhuti pada** décrit **les qualités du Yoga**. Après avoir guidé le sadhaka dans la quête externe, Patanjali le guide vers la quête interne puis sur la notion d'intégration profonde, le **Samyama**.

Le Samyama est **l'art de contempler en toute plénitude** ; le yogi peut alors devenir un avec l'objet de contemplation. L'auteur appelle cette communion du sujet et de l'objet la **quête la plus intime**.

Dans cette quête, il est dit que **le divin et les pouvoirs extraordinaires se manifestent de plus en plus fréquemment**. Le yogi doit faire attention à cela car ces manifestations peuvent l'affecter et l'empêcher d'atteindre la conscience universelle. Il est conseillé à ces yogis qui ont acquis ces pouvoirs, de s'en détacher et d'approfondir sa pratique pour atteindre l'intelligence suprême, vivekaja jnanam.

Dans le **Kaivalya Pada**, sans oublier les quêtes internes et externes, Patanjali nous attire vers le plus subtile, l'âme. On peut ainsi appeler cette quête, la quête de l'âme, **Antaratma Sadhana**.

L'auteur nous parle des chemins sur lesquels un yogi accompli devrait prendre **pour vivre et servir l'humanité avec leur grande sagesse**, tout en maintenant le **rayonnement de leur âme** sans **se laisser corrompre** par la fierté, l'arrogance, l'indifférence et la négligence dans la pratique.

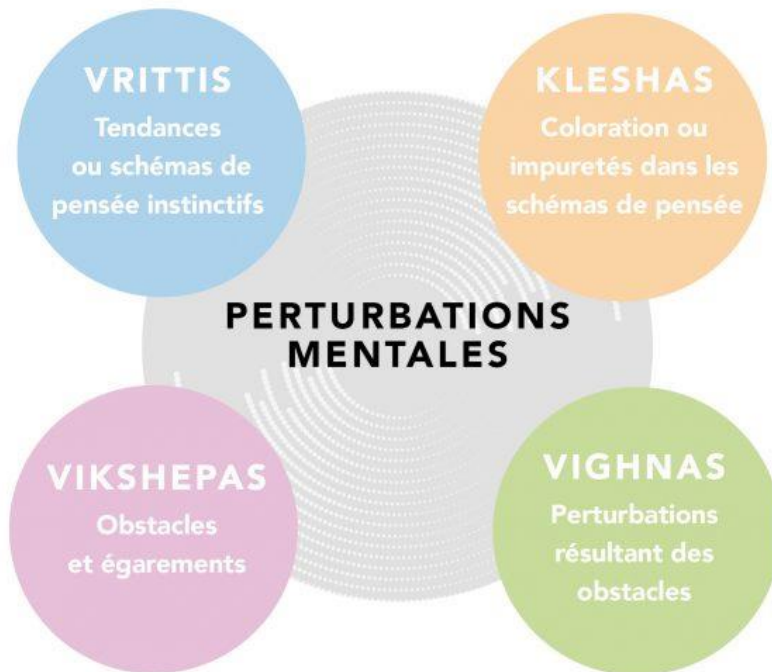
Celui qui renonce à tout désir et à tout attachement, atteindra la liberté et la béatitude.  
Celui qui n'est plus sous l'illusion du matériel et qui maintient son lien avec le divin, même au moment de sa mort, atteindra Kaivalya et Dieu.

## **Cours XIX Yoga Darshan**

## **Cours XX Yoga Darshan**

**Pramana** – moyens de parvenir  
à la connaissance juste ou valide  
**Viparyaya** – connaissance fausse ou erronée  
**Vikalpa** – fantaisie, imagination  
**Nidra** - sommeil  
**Smriti** - mémoire

**Avidya** – ignorance, voile  
**Asmita** – égocentrisme, égoïsme  
**Raga** – attachement, dépendance  
**Dvesha** – aversion, répulsion  
**Abhinivesha** – s'accrocher à la vie,  
peur de la mort



**Vyadhi** – maladie  
**Styana** – paresse mentale, ennui  
**Samsaya** – doute, indécision  
**Pramada** – négligence, indolence, hâte  
**Alasya** – paresse, fainéantise  
**Avirati** – manque de retenue, absence de non-attachement  
**Bhranti-Darshana** – fausse perception  
**Alabdha-Bhumikatva** – incapacité à atteindre les étapes du voyage  
**Anavasthitattva** – incapacité à se maintenir à une étape, instabilité

**Duhkha** – souffrance physique et mentale  
**Daurmanasya** – désespoir, dépression  
**Angam-Ejayatva** – tremblement du corps, nervosité  
**Svasa** – inspiration (irrégulière)  
**Prasvasa** – expiration (irrégulière)