



Yoga sūtra

La Voie Épurée

Serge Évéquoz





Couverture : Stéphanie Richard

Relecture : Dominique Hubert

Patchenco Éditions

Chaussée de Louvain 557/002

1380 Ohain

Belgique

ISBN - 9782960334432

Dépôt légal : novembre 2025

© Patchenco Éditions, 2025, tous droits réservés





Préface

Il existe des dizaines d'interprétations des Yoga sutra de Patañjali, un des écrits les plus renommés de la littérature sanskrite classique. En 195 aphorismes, ce texte écrit il y a plus de deux mille ans pose les bases du yoga. Pas le yoga occidental moderne, fait de postures plus ou moins complexes, non, mais la philosophie indienne ancestrale qui mène à l'union.

L'union avec nous-mêmes, dans notre spiritualité la plus pure, profonde, subtile. L'union avec l'Univers, le Divin, ce que Nous étions avant de naître et ce que Nous serons après notre mort.

En 195 courtes phrases, les Yoga sutra de Patañjali dévoilent à ceux qui savent les comprendre une voie directe vers l'Éveil. Ce sont des phrases simples, mais mystiques. Chargées de sens et de symboles. Interprétables.

C'est ainsi qu'au fil du temps, de nombreux érudits se sont livrés à leur interprétation. Souvent, emportés par leur élan, ils produisirent des textes très complets, certes, très bien documentés aussi, mais qui rendaient, au final, le chemin encore plus hermétique. Des textes travaillés, ciselés, polis. Enrichis par une envie de bien faire ou d'exposer sa culture ce qui, quand on lit ce que disent de l'ego les Yoga sutra, ne manque pas d'un certain humour.

Dans Indiana Jones et la Dernière Croisade, quand l'aventurier doit choisir le Graal parmi une sélection de coupes en or plus richement serties les unes que les autres, il choisit la plus modeste, en se référant au contexte de son apparition, il y a deux mille ans.

C'est pour cela que j'aime l'interprétation de Serge Évéquoz. Elle est directe, au plus proche de l'original.

Elle lui ressemble, évidemment.

Elle va à l'essentiel : les sutras, la traduction de chaque mot, leur signification, leur contenu explicité et un court enseignement. Parfois une histoire





de yogi, pour agrémenter et rendre l'enseignement plus subtil, mais sans plus. Sans fioritures. Sans concession.

Et là, miracle... Le chemin de l'Éveil, de la Réalisation du Soi, apparaît. Comme un escalier. Marche après marche.

Ceux qui ont déjà commencé à arpenter le chemin de leur propre réalisation reconnaîtront les marches qu'ils ont déjà gravies. Ils regarderont la suite du voyage avec une vision aussi claire que celui ou celle qui se trouve au seuil de cet escalier menant à Kavailya, la libération.

C'est brillant tellement c'est accessible.

C'est admirable tellement c'est respectueux. Du texte comme du lecteur.

Belle lecture.

Namasté.

Patrick Collignon





Introduction

Les Yoga sutra de Patañjali sont des aphorismes qui ont pour objectif de guider le chercheur sur son chemin mystique jusqu'à son éveil, qui est le but de toute forme d'existence.

Ces fondements du yoga se composent de 195 aphorismes (sutras) brefs et concis, répartis en 4 chapitres (padas).

Ils exposent le fonctionnement de l'esprit et expliquent les moyens habiles qui permettent la réalisation de Soi, à savoir la cessation de la souffrance en s'extrayant du cycle de la vie et de la mort.

Nous sommes ici pour apprendre, nous remémorer, sortir de l'illusion.

Les Yoga sutra de Patañjali ont été déposés dans le mental humain aux environs de 200 avant Jésus-Christ par le sage Patañjali, qui est considéré comme une incarnation Divine (Mahavatar).

Leur hermétisme demande à la fois une transmission de Guru à disciple, et des méditations sur leur sens, pour saisir les subtilités des trésors qu'ils nous offrent.

Mon objectif ici, est de vous transmettre les enseignements reçus de la Sainte Lignée du Kriya Yoga sur la manière d'appréhender ces sutras, qui constituent la voie royale pour l'illumination.

Leur étude amène de la clarté ainsi qu'une compréhension profonde du chemin sur lequel nous devons marcher, de ses étapes et des vigilances à exercer pour ne pas nous perdre dans les pièges et errances du mental.

Puissiez-vous être bénis, triplement bénis.







Pāda Un

Samādhi pāda

De la concentration qui conduit à la contemplation







अथ योगानुशासनम्

1. atha yogānuśāsanam

Atha : maintenant, ici

Yoga : le Yoga

Anuśāsanam : l'enseignement, l'instruction

Maintenant, l'exposé du yoga.

Le terme « maintenant » est très important. Il signifie « le temps auspicious qui dépend des conditions de maturité ».

L'âme qui, de vie en vie, traverse des expériences, se prépare à ce moment. Elle est comme le Roi mendiant, qui marche de ville en ville, sans se souvenir.

Tout en traversant ses vies, par les expériences accumulées, elle se prépare à être exposée à la vérité, premier pas sur le chemin étroit du mysticisme ou de la spiritualité.

Après avoir vécu de multiples vies et de multiples expériences, l'âme est prête à retourner vers le nid supérieur. Elle est enfin prête à être exposée à la Vérité.

« Yoga » veut dire « union », de manière simple. Lorsque cesse la dichotomie du mental, le Yoga existe. Le Yoga est Samadhi, un état de super-conscience qui est supérieur aux états ordinaires et fragmentés de la conscience.

C'est ce que nous cherchons à réaliser dans notre vie. Du moins, lorsque c'est l'heure du « maintenant ».

Il était une fois, dans les temps anciens, un Roi qui gouvernait son royaume avec sagesse, connaissance et félicité. Un jour, il fit une balade à cheval. Il partit au galop, mais le cheval s'emballa et le Roi chuta. En tombant, il se cogna la tête et perdit connaissance.

À son réveil, il ne se rappelait plus de rien. Il se mit à errer de village en village, vivant de mendicité, sans abri, dans l'ignorance et la souffrance.





Inquiets de ne pas voir rentrer le Roi dans son Royaume, ses douze conseillers décidèrent d'envoyer des serviteurs à sa recherche. Ils parcoururent tout le royaume, en vain. Impossible de le trouver !

Le temps passa.

Un jour, un serviteur de passage en ville reconnut le Roi en un mendiant sale et vêtu de haillons. Il s'approcha de lui et dit : « Mon Roi, Mon Roi, je vous ai retrouvé. » Le Roi, toujours amnésique, se demanda qui était ce fou.

Le serviteur insista pourtant et finit par convaincre le Roi de le suivre dans son Royaume, ce que le Roi fit. Lorsqu'il y arriva, la mémoire commença à lui revenir. Se souvenant, le Roi retrouva sa sagesse, sa connaissance et sa félicité.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

2. yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yogaḥ : le Yoga

Citta : de l'esprit, de la conscience

Vṛtti : les fluctuations, les mouvements

Nirodhaḥ : la maîtrise, le contrôle, la cessation

Le yoga est la maîtrise des fluctuations de l'esprit.

Ce sutra expose la nature même du yoga : la cessation des fluctuations du mental par la maîtrise de celui-ci.

Il détermine ainsi la finalité du chemin à parcourir par le chercheur pour se remémorer sa vraie nature, celle d'être heureux dans la félicité. La maîtrise des fluctuations mentales signifie la cessation de l'identification entre le penseur, les pensées et la nature de la pensée. On laisse alors les pensées s'écouler, sans aucune identification ni attention, tout comme le cœur bat sans que votre attention soit monopolisée par son fonctionnement.

La nature des pensées devient alors équanime, non duelle, hors de la dichotomie du mental agité.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

3. tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

Tadā : alors, à ce moment-là



*Draṣṭur : du voyant, de l'observateur
Svarūpe : dans sa forme/nature propre
Avasthānam : l'établissement, la demeure*

Alors, le voyant demeure dans sa propre nature.

Ce sutra dit que le Yoga est réalisé de manière ferme lorsqu'il n'y a plus d'aller-retours entre la nature de l'ego et la réalisation du Soi. Cette nature spontanée, cette Grâce éternelle marque la fin de la souffrance et l'extraction du cycle de la vie et de la mort.

C'est l'expression de l'ultime Réalité.

Il était une fois un yogi qui avait, durant de nombreuses années, suivi le chemin conduisant vers sa réalisation en suivant les préceptes du Guru avec foi et assiduité.

Un matin, lors de la saison où le soleil est à son apogée, il se réveilla.

C'était un matin comme tant d'autres. Pourtant, lorsqu'il sortit du sommeil de la nuit, il remarqua une différence. Plutôt que d'entrer dans la brume de l'esprit non conscient, pensant expérimenter la réalité d'une journée, il expérimenta une clarté limpide qui emplissait chaque partie de son être.

Il nous laissa ce témoignage pour que chacun puisse comprendre le trésor qui se cache au bout de ce chemin fait d'efforts et de discipline :

« Je restais dans la posture juste, celle de l'immobilité, pleinement conscient de ce qui est. Chaque sensation, son, odeur était perçue avec une acuité décuplée, donnant l'impression qu'un voile s'était levé sur la réalité. Mon corps semblait baigner dans une pure lumière, vibrant d'une énergie subtile jamais ressentie auparavant, elle emplissait chaque partie de mon être.

Quelque chose venait de s'accomplir, indépendamment de toute volonté, comme une explosion interne spontanée que les années de pratiques et de méditations avaient permise.

La plénitude de l'instant d'éternité s'était manifestée. Il n'y avait aucune connaissance intellectuelle supplémentaire, aucun concept de quelque nature que ce soit, simplement la présence spontanée à Ce qui Est.

Aucun mot ne me vient pour expliquer cet état de grâce et de présence spontanée. Depuis cet état de paix, je ne pouvais que contempler les vestiges de mon ego qui se dissolvaient. J'étais Un sans second, comprenant qu'il n'y a pas de deux.

Un rire de joie monta en moi, rire de l'enfant émerveillé devant le miracle de la Vie.

En cet instant béni, j'avais réalisé ma nature véritable. J'étais éveillé, libre et accompli, au-delà de la naissance et de la mort. »



वृत्तसिरूप्यमतिरत्

4. vṛtti-sārūpyam itaratra

Vṛtti : les fluctuations, les mouvements (de l'esprit/conscience)

Sārūpyam : ressemblance, conformité

Itaratra : ailleurs, dans un autre cas

Autrement, il prend la forme de ces fluctuations.

Ce sutra nous expose que, tant que cet état d'union ne s'est pas manifesté par une explosion interne non volontaire, acausale et atemporelle, le disciple fait des allers-retours entre l'expérience de l'ego et celle de la Réalité Ultime.

La Réalité Ultime est le soleil de la Vérité.

Chaque fois que nous nous y exposons, grâce à la méditation et à l'ardeur de la pratique, nos mémoires et habitudes qui nous tiennent prisonniers dans l'illusion se dissolvent progressivement et s'adoucissent. De ce fait, l'expérience de l'illusion devient plus harmonieuse, éradiquant progressivement la souffrance.

Elle nous enseigne que la pratique juste, reçue de bouche à oreille et supervisée par le Guru, est essentielle à notre éveil.

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः

5. vṛttayaḥ pañcatayyaḥ klišṭā aklišṭāḥ

Vṛttayaḥ : les fluctuations, les mouvements (de l'esprit/conscience)

Pañcatayyaḥ : de cinq sortes/variétés

Klišṭā : affligées/troublées

Aklišṭāḥ : non-affligées/non-troublées

Les fluctuations de l'esprit sont de 5 sortes, elles sont soit affligées, soit non affligées.

Nous avons oublié notre véritable nature en nous attachant et en nous identifiant au corps-mental. Ce sutra nous expose que ce sont les mouvements du mental qui nous retiennent prisonniers.

Les fluctuations affligées, qui causent des souffrances directes dans nos vies, sont : l'ignorance (qui nous maintient dans l'oubli), l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de mourir.





Les fluctuations non affligées, qui ne causent pas de souffrances directes et qui nous maintiennent prisonniers dans nos illusions, sont : la perception correcte, la perception erronée, l'imagination ainsi que la mémoire.

Ce sutra permet au sage d'exprimer que, quelles que soient les expériences (karma) vécues par le corps-mental, toutes sont inutiles. Qu'elles soient bonnes ou mauvaises ne change rien, toutes deux nous retiennent dans notre prison.

Il était une fois, dans un temps yogique, un vieux yogi assis en posture immobile dans un état d'attention sans tension et une paix profonde.

Soudain une pensée jaillit, relative à un différend avec son disciple, survenu la veille.

« Comment a-t-il pu me traiter comme ça ? Il est indigne de mes enseignements ! Il m'a manqué de respect ! »

L'agitation commençait à se manifester dans son mental quand, soudain, il en prit conscience. Il approfondit sa pratique et son mental redevint calme et serein.

Puis, conformément à sa nature, son mental se remit à divaguer, happé par l'imagination.

Il se vit enseigner à de nombreux disciples, de par le monde. Il s'agissait d'une mission d'une extrême importance et tout le monde reconnaissait sa grande sagesse. Un sentiment de fierté et d'attachement envahit son être.

Ses années d'entraînement et de pratique lui permirent d'observer cette fluctuation et de ramener ses pensées dans l'instant d'éternité. Au-delà de ses mouvements incessants, son mental redevint comme un lac limpide.

Cette histoire nous explique comment, même après de nombreuses années de pratique, l'attention aux fluctuations du mental doit être constante, car il peut nous piéger, tant que l'explosion spontanée ne s'est pas produite.

प्रमाणवपिर्ययवकिल्पनदिरास्मृतयः

6. pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ

Pramāṇa : perception correcte, connaissance juste

Viparyaya : perception erronée, méprise

Vikalpa : imagination, construction mentale

Nidrā : sommeil (profond)

Smṛtayaḥ : mémoires, souvenirs



Les modifications de l'esprit sont : la connaissance correcte, l'erreur, l'imagination, le sommeil et la mémoire.

Ce sutra expose que toutes les activités mentales, qu'elles soient « justes » ou « fausses », maintiennent l'esprit dans un état de fluctuation et d'agitation. Même des processus apparemment inoffensifs comme le sommeil ou la mémoire sont des obstacles à la réalisation spirituelle, car ils empêchent l'esprit de se reposer dans sa nature véritable, qui est pure conscience.

Le yoga, selon Patañjali, consiste à calmer ces *vṛtti* pour atteindre le *samādhi*, un état de paix et de clarté où l'esprit ne s'identifie plus aux fluctuations.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि

7. *pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramāṇāni*

Pratyakṣa : perception directe, observation

Anumāna : inférence, déduction

Āgamāḥ : témoignages, enseignements (des sages, des écritures)

Pramāṇāni : (sont) les moyens valides de connaissance

La perception directe, l'inférence et le témoignage sont les moyens de la juste connaissance.

Ce sutra expose les moyens habiles pour que nous puissions éliminer harmonieusement les fluctuations du mental.

La perception directe permet de distinguer les illusions, croyances erronées, préjugés, distorsions cognitives ou biais cognitifs ainsi que les perceptions sensorielles trompeuses.

Pour que la perception directe puisse se manifester, nous devons utiliser, d'une part, le doute méthodique en remettant en cause nos perceptions et, d'autre part, la pensée rationnelle en passant nos expériences, perceptions et croyances à la moulinette de nos raisonnements.

Le sutra nous suggère de lire les écritures sacrées et les enseignements des sages de la Sainte Lignée. Il suggère également de s'asseoir aux pieds du Guru pour être exposé à la Vérité manifestée par sa présence et son enseignement.

Il expose les moyens habiles à mettre en œuvre au quotidien pour marcher sur le chemin mystique.



वपिर्ययो मथियाज्ज्ञानमवास्तुस्थितिम्

8. viparyayo mithyājñānam atad-rūpa-pratiṣṭham

Viparyayaḥ : la perception erronée, la méprise

Mithyā-jñānam : la connaissance fausse/erronée

Atad-rūpa : dont la forme n'est pas celle-ci/celle-là

Pratiṣṭham : basée sur, fondée sur

**La perception erronée est une connaissance fausse,
basée sur une forme qui n'est pas celle-ci/celle-là.**

Ce sutra expose le concept de Maya, l'illusion, qui provient de l'ignorance (avidya). Nous avons oublié notre véritable nature et sommes, de ce fait, prisonniers de nos illusions et de nos perceptions erronées, prisonniers du cycle de la vie et de la mort.

Maya, l'illusion, est une des cinq afflictions qui causent la souffrance et nous maintiennent prisonniers de nos illusions et croyances, dans le cycle des ré-incarnations.

Il était une fois un très grand sage nommé Narada, réputé pour sa maîtrise spirituelle. Un jour, en méditation profonde, il fut interpellé par le Dieu Vishnu lui-même, considéré comme le « préservateur » ou « protecteur » de l'univers. Vishnu demanda : « Ô Narada, tu es si fier de ta réalisation spirituelle, crois-tu vraiment avoir transcendé l'illusion cosmique ? »

Narada, confiant, lui répondit : « Bien sûr, Seigneur, plus aucune illusion de ce monde éphémère ne peut m'atteindre. » Vishnu, avec une profonde compassion et un très grand sourire, créa alors une illusion si parfaite que le sage Narada se retrouva instantanément dans un magnifique palais, entouré de richesses et de belles femmes. Subjugué, il oublia complètement sa réalisation et s'abandonna aux plaisirs terrestres pendant de nombreuses années.

Des décennies passèrent ainsi, et Narada se perdit dans le mirage de Maya. Un jour, alors qu'il se promenait dans ses magnifiques jardins, il vit une feuille tomber d'un arbre. Événement anodin, mais qui lui fit prendre conscience de l'impermanence de toute chose.

Cette feuille lui fit se rappeler qu'il avait été piégé par le Seigneur Vishnu pour tester son non-attachement. Honteux et confus, Narada se prosterna pour implorer le pardon divin. Vishnu lui apparut alors et dit : « Enfin, tu as transcendé l'illusion, ô sage. Désormais, tu es libéré et peux demeurer dans la paix et la véritable liberté. »

S'extraire de l'illusion demande des efforts conscients, de la pratique et de la vigilance pour ne pas s'égarer avant que la libération soit définitive.





शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः

9. śabdajñāna anupātī vastuśūnyaḥ vikalpaḥ

Śabda : mot, parole

Jñāna : connaissance

Anupātī : résultant de, provenant de

Vastu : objet, chose

Śūnyaḥ : vide, dépourvu de

Vikalpaḥ : imagination, conception erronée

L'imagination / conception erronée est une connaissance basée sur les mots dénués d'objet réel.

Ce sutra expose que le langage est une toile de mots dépourvus d'objet réel ou de substance concrète dans la réalité. C'est la source d'une connaissance erronée.

La structure du langage se compose de nos habitudes mentales, de nos croyances et de nos karmas. Ce sont les aspects inhérents au fonctionnement humain. Ils sont à l'origine de ces perceptions erronées. La toile des mots crée de nombreux maux et confusions dans nos vies.

L'attachement au concept corps-mental engendre la peur de mourir, l'insécurité, la peur du futur ainsi que l'ensemble des comportements liés à la nature humaine. Ces peurs nous projettent dans des croyances illusoire et rassurantes qui nous empêchent de voir la réalité objective telle qu'elle est.

Le remède est le doute méthodique, qui confronte nos concepts et croyances à la réalité dite objective. C'est le concept mystique du jars sacré qui, selon la légende, était capable de séparer l'eau du lait ou, si l'on préfère, de séparer le bon grain de l'ivraie. Il permet de faire la distinction entre la conscience pure et... tout le reste.

Pour conjurer nos peurs, nous nous réfugions dans des plaisirs immédiats qui nous éloignent de ce que nous devrions faire pour nous libérer du faux. Le remède est la discipline, la pratique juste et la constance.

L'attachement au narratif que nous nous racontons crée l'illusion dans laquelle nous vivons, ce qui engendre les souffrances et afflictions.

Pour mettre fin aux histoires qu'ils se racontent, les yogis basent leur démarche sur des observances (*yamas*) et des abstinences (*niyamas*). Ils pratiquent également la concentration, la méditation qui mène au Samadhi, puis à la réalisation du Soi.



अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा

10. abhāva pratyaya ālambanā vṛttiḥ nidrā

Nidrā : sommeil

Vṛtti : état de conscience, modification de l'esprit

Abhāva : absence, non-existence

Pratyaya : perception, notion

Ālambanā : reposant sur, s'appuyant sur

Le sommeil profond est un état de conscience spécifique qui repose sur l'absence de perception, et non une inconscience.

Le sommeil profond, c'est-à-dire le sommeil sans rêves, est un état particulier de la conscience. Contrairement au sommeil avec rêves, qui implique des états de conscience plus subtils générant aussi des illusions et des attachements, le sommeil profond se caractérise par l'absence totale de perception des objets extérieurs et intérieurs.

Dès lors, pendant le sommeil profond, la conscience n'est plus en relation avec aucun objet du monde extérieur ni aucune pensée ou émotion intérieure. C'est un état sans perception sensorielle ni activité mentale. La conscience semble comme suspendue, dénuée de tout contenu objectif ou subjectif.

Le sommeil profond, état sans dualité non conscient, dépourvu d'objet de perception, est souvent comparé au Samadhi. C'est une erreur.

Le Samadhi est à l'opposé du sommeil profond, car il s'agit d'un état de super-conscience dans lequel cessent toutes les modifications de la conscience, sans pour autant que le mental sombre dans l'inconscience. On peut également en déduire que le Samadhi ne peut être atteint dans le rêve.

अनुभूतवषियासम्प्रमोषः स्मृतिः

11. anubhūta-viṣayāsa mpramoṣaḥ smṛtiḥ

Anubhūta : expérimenté, vécu

Viṣaya : objet, chose

Asampramoṣaḥ : absence d'oubli, non-confusion

Smṛtiḥ : mémoire, souvenir

La mémoire est l'absence d'oubli des objets expérimentés.



Ce sutra expose la capacité à se remémorer, à garder en mémoire les expériences directement vécues.

Il met en évidence que la pratique de la méditation et des enseignements reçus est essentielle pour intégrer et approfondir les réalisations plutôt que les connaissances livresques ou intellectuelles.

Le juste milieu est à la fois dans une pratique et une discipline, ainsi que dans l'étude des textes et livres sacrés.

Il était une fois un jeune aspirant yogi qui avait passé de nombreuses années d'études infructueuses. Il n'avait pas trouvé la paix et la joie sans cause qu'il recherchait.

Il se mit en quête d'un véritable Guru et se rendit chez un vieux yogi réputé pour sa sagesse. Après plusieurs jours de marche, il frappa à sa porte afin d'étancher sa soif de connaissance.

Lorsque le vieux sage lui ouvrit, l'aspirant yogi demanda : « Maître, j'ai lu de nombreux textes sacrés, mais leur sens profond m'échappe encore. Aidez-moi à réaliser la vérité, je vous en prie. »

Le vieux Maître l'observa longuement en silence, puis lui tendit une gourde remplie d'eau fraîche. « Tiens, bois d'abord ceci, tu sembles avoir un grand besoin de te désaltérer. »

Le jeune homme avala goulûment chaque gorgée rafraîchissante.

Lorsqu'il eut fini, le yogi lui posa cette simple question : « Dis-moi, quelle était la saveur de cette eau ? »

Le jeune homme resta interdit, puis réalisa qu'il n'en avait aucun souvenir conscient. Il avait bu machinalement, sans prêter la moindre attention à l'expérience directe.

« Comprends-tu à présent ? » demanda le vieux sage.

« Les mots des écritures ne sont que des gourdes vides. Seule l'expérience consciente permet de goûter la Vérité. Cette expérience doit être imprégnée de la mémoire vivante, sans quoi elle se perd et ne porte aucun fruit. »

Ému aux larmes, le jeune homme comprit que la clé n'était pas dans les livres, à se perdre dans les élucubrations intellectuelles, mais dans la pleine présence, celle de l'expérience directe et de la capacité à en garder le souvenir intact et non distordu.



अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

12. abhyāsa vairāgyābhyām tannirodhaḥ

Abhyāsa : la pratique, l'effort soutenu

Vairāgya : le détachement, le non-attachement

Abhyām : par ces deux (duel)

Tat : de cela, de ces (fluctuations mentales)

Nirodhaḥ : la maîtrise, la cessation

**Par la pratique soutenue et le non-attachement, la maîtrise /
cessation des fluctuations mentales est obtenue.**

Ce sutra expose les remèdes qui permettent la maîtrise des fluctuations mentales et des illusions. Il sous-entend que la persévérance et la patience sont nécessaires pour développer une pratique méditative stable.

La pratique comprend l'ensemble des disciplines du yoga : les observances (*yamas*), les abstinences (*niyamas*), les postures, la maîtrise de la respiration, le retrait des sens, la concentration, la méditation et le Samadhi.

Elle comprend également le non-attachement aux objets des sens et aux distractions mentales. Cela demande un effort conscient qui conduit progressivement à calmer et maîtriser les mouvements de l'esprit, qui sont un obstacle à la réalisation du Soi et à l'expérience directe.

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः

13. tatra sthitau yatnaḥ abhyāsaḥ

Tatra : là, à cet endroit

Sthitau : dans la stabilité, l'établissement ferme

Yatnaḥ : l'effort soutenu

Abhyāsaḥ : est la pratique

L'effort pour demeurer dans cet état est la pratique.

Pour demeurer dans un état de calme profond, nous devons mettre en place un effort sans tension, qui commence par la concentration, premier pas vers la réalisation de Soi.

La régularité et la persévérance nous permettent, harmonieusement et patiemment, de nous établir dans la stabilité de l'esprit.



Si nous ne commençons pas par la concentration, nous nous enlevons la possibilité d'avancer sur le chemin et de méditer. C'est en se concentrant sur l'objet de méditation et en ramenant son mental harmonieusement sur celui-ci que se déclenche, de manière naturelle, la méditation.

En fonction de la nature du mental, différentes pratiques sont recommandées pour atteindre sa stabilité.

- ★ La question « qui suis-je ? », qui ouvre l'investigation pour discerner le vrai du faux.
- ★ Les mantras, à condition qu'ils soient récités de la bonne manière.
- ★ Le contrôle du souffle.
- ★ Les pratiques Kriya spécifiques conduisent harmonieusement vers la félicité.

Il était une fois un disciple assis en posture de lotus qui tentait d'apaiser son mental agité par mille pensées. Plus il s'efforçait de le calmer, plus son mental semblait s'emballer.

Le vieux Maître Vishnu, observant sa lutte intérieure, s'approcha de lui et lui demanda pourquoi il déployait tant d'efforts et de tensions.

« La voie du yoga n'est pas une bataille, c'est un abandon, un lâcher-prise », dit-il.

Dubitatif, le disciple répondit : « Vénérable Guru, les écritures nous enseignent que la pratique régulière et soutenue est essentielle pour maîtriser son esprit. »

Vishnu répondit en hochant la tête : « C'est vrai, tu confonds simplement l'effort avec la force brute. La pratique n'est pas une lutte contre les pensées, c'est une douce persévérance afin de ramener ton attention encore et encore vers l'objet de la méditation. »

Il poursuivit : « La pratique est un effort soutenu et constant vers la stabilité de l'esprit. Sans tension ni contraction, elle demande une attention constante et une détermination patiente et détendue qui t'ancrent dans le calme intérieur. »

Le disciple prit une profonde inspiration et relâcha les crispations de son corps et de son mental tout en ramenant son attention sur l'objet de la méditation. Progressivement, ses pensées se calmèrent comme les vagues à la surface d'un lac.

Guru Vishnu murmura : « Voilà la véritable pratique, telle qu'elle doit être faite. »



स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवति दृढभूमिः

14. sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra āsevitaḥ dṛḍhabhūmiḥ

Sa : cette (pratique)

Tu : et, mais, cependant

Dīrgha-kāla : longue période, long temps

Nairantarya : continuité, sans interruption

Satkāra : avec dévotion, sérieux, application

Āsevitaḥ : cultivée, pratiquée avec persévérance

Dṛḍha-bhūmiḥ : fermement établie, fondation solide

**Cette pratique, cultivée avec persévérance pendant longtemps,
sans interruption et avec dévotion, devient fermement établie.**

Ce sutra expose les conditions nécessaires pour que la pratique spirituelle puisse véritablement porter ses fruits. Pour établir une pratique stable, quatre conditions spécifiques doivent être respectées.

1. La pratique doit être poursuivie sur une longue période, pas uniquement sur quelques jours, semaines ou mois. La progression se fait en douceur et de manière harmonieuse. Elle demande d'identifier les exercices les plus efficaces, de s'y tenir et de persévérer.
2. La pratique doit être réalisée sans interruption, de manière continue et soutenue dans le temps. Elle se définit par « se centrer sur Dieu à chaque instant », ce qui correspond à « prendre le temps de pratiques régulières chaque fois que vous êtes libéré de vos obligations ».
3. La pratique doit être faite avec dévotion, sérieux et application. C'est un engagement complet sur le chemin mystique. Toute notre vie doit devenir notre pratique et notre méditation. Ce n'est pas l'heure par jour où nous nous asseyons qui fait la pratique, ce sont les 23 heures restantes.
4. La pratique doit être réalisée avec ardeur. L'ardeur crée la chaleur spirituelle qui brûle le karma et l'empêche de se manifester, lorsque les conditions sont propices.

Ce n'est qu'à ces conditions que la pratique spirituelle s'ancrera et s'établira réellement. Le mental pourra alors se retirer définitivement dans sa véritable nature. La pratique adoucit le karma, permet des expériences futures plus auspicieuses et, finalement, nous conduit à l'expérience directe et l'établissement en Samadhi.





दृष्टानुश्रवकिवषियवतिषणस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

15. dr̥ṣṭa ānuśravika viṣaya vitṛṣṇasya vaśīkārasaṃjñā vairāgyam

Dr̥ṣṭa : vu, perçu

Ānuśravika : entendu, révélé (par les écritures)

Viṣayā : objets (des sens)

Vitṛṣṇasya : absence de soif/désir pour

Vaśīkāra : maîtrise, contrôle

Samjñā : compréhension, connaissance

Vairāgyam : détachement, non-réaction

Le détachement est la maîtrise de l'absence de désir pour les objets perçus ou révélés.

L'attachement et le plaisir des sens sont les poisons qui nous retiennent prisonniers dans le cycle du temps, dans la roue de la vie et de la mort qui n'est que souffrance. La plupart du temps, nos désirs, aversions et répulsions sont les déclencheurs de karmas restrictifs.

Le non-attachement, à ne pas confondre avec l'indifférence, consiste à ne plus se laisser happer par les désirs des sens et à conserver la maîtrise de soi ainsi que la stabilité du mental. Il consiste à se libérer des afflictions et distractions qui nous entravent dans ce monde.

La pratique progressive et harmonieuse du non-attachement conduit à la maîtrise de soi et finalement au calme mental, à la contemplation et à l'expérience directe de Ce qui Est.

La pratique de la méditation nous conduit progressivement à cet état spécifique de non-attachement. L'effort continu est nécessaire pour que s'installe cet état d'être de paix profonde et d'équanimité.

Il y avait autrefois une riche princesse qui possédait tout ce que la vie pouvait offrir : palais somptueux, bijoux étincelants, serviteurs dévoués. Pourtant, elle se sentait vide et insatisfaite.

Un jour, elle décida de partir à la recherche du vrai bonheur. Elle quitta son royaume et erra de ville en ville, observant les gens dans leur quête incessante de plaisirs et de possessions. Mais partout, elle ne voyait que frustration et souffrance.

Épuisée, elle finit par atteindre un ashram reculé, où vivait un vieux yogi respecté. Fascinée par la paix qui se dégageait de lui, elle lui demanda le secret du bonheur durable. Le yogi lui répondit avec douceur : « Ô princesse, le vrai bonheur ne ré-



side ni dans les richesses ni dans les plaisirs des sens. Il provient du vairagya — la liberté intérieure vis-à-vis de tous les objets perçus ou entendus. Tant que tu seras assoiffée de possessions extérieures, tu ne connaîtras que l'insatisfaction. »

Stupéfaite, la princesse réalisa que malgré toute sa richesse, elle n'avait jamais connu la vraie liberté intérieure. Elle décida alors de rester auprès du sage et d'apprendre à maîtriser ses désirs.

Avec le temps et une pratique assidue, elle atteignit un état de profonde sérénité, libérée enfin de l'avidité et des attachements.

तत्परं पुरुषख्यातेः गुणवैतृष्ण्यम्

16. tatparam puruṣakhyāteḥ guṇavair̥ṣṇyam

Tat : cela, ce

Param : suprême, ultime

Puruṣa : l'Être, la Conscience pure

Khyāteḥ : vision claire, discernement

Guṇa : les trois qualités fondamentales de la nature (sattva, rajas, tamas)

Vair̥ṣṇyam : absence de soif, de désir, de saisie

Cela, l'absence suprême de soif/désir pour les qualités de la nature, lors de la vision claire de l'Être.

Ce sutra expose le but ultime du yoga, qui est l'union avec/dans la Réalité suprême, définie dans la plupart des textes sacrés comme « Cela » (*Tat* en sanskrit). Cet état de réalisation survient de manière soudaine, acausale et atemporelle.

Toutes les pratiques mystiques et spirituelles ont pour objectif de nous préparer à cet instant spécifique qui se produit spontanément, comme un éclair annihilant définitivement le mental psychologique.

Cet état engendre le détachement envers les gunas, qui sont les trois qualités de la nature matérielle :

- ★ L'inertie (tamas),
- ★ La passion (rajas),
- ★ Et la pureté (sattva).

Ce détachement provient de la connaissance et de l'immersion dans la Réalité suprême, qui est la Conscience pure, immuable et distincte de la nature matérielle.



C'est la connaissance pure de la nature de la Réalité, où il y a transcendance complète des états de la matière et de ses phénomènes.

C'est la cessation de l'attraction et de la répulsion envers les aspects de la matière, du mental et de l'esprit.

वतिर्क्वचिारानन्दास्मतिरूपानुगमात्सम्प्र ज्ञातः

17. vitarka vicāra ānanda asmitārūpa anugamāt saṁprajñātaḥ

Vitarka : questionnement intérieur, réflexion

Vicāra : investigation, discernement

Ānanda : béatitude, joie

Asmitā : sens de l'ego, identité

Rūpa : forme, apparence

Anugamāt : en suivant, en accompagnant

Samprajñātaḥ : le Samadhi

**Par la pratique de l'investigation, de la concentration sur les objets
et sur le sens de la personnalité s'atteint une conscience
spirituelle appelée prajñataḥ Samadhi.**

Ce sutra décrit l'état méditatif dans lequel l'esprit demeure engagé sur un objet de concentration, ce qui implique la pensée discursive pour organiser et approfondir la compréhension.

Il expose l'état de précognition, qui est l'intuition associée au sentiment de joie et au sens du moi. Cet état engendre une connaissance de l'ego et de son fonctionnement illusoire.

La méditation « avec pensée » est une étape préliminaire avant d'atteindre la méditation sans objet. Lorsque nous abaissons les afférences mentales en fixant notre attention sur un objet de beauté, une pensée ou un mantra, nous progressons graduellement vers la méditation profonde.

Sans cette pratique préparatoire, l'expérience directe et la méditation profonde ne peuvent être réalisées.

Pour accéder à cet état méditatif préliminaire, les ingrédients essentiels sont la joie de la pratique, la contemplation profonde, l'intuition qui est ancrée dans la rationalité et la réflexion approfondie sur le fonctionnement de l'ego durant la pratique.



C'est en cultivant ces aspects que l'on peut progressivement transcender l'état méditatif « avec pensée » pour atteindre des états plus subtils.

वरिमप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः

18. virāmapratyaya abhyāsapūrvāḥ saṁskāraśeṣaḥ anyāḥ

Virāma : cessation, arrêt
Pratyaya : impression mentale, notion
Abhyāsa : pratique, répétition
Pūrvāḥ : précédé par, avant
Saṁskāra : impression latente, résidu mental
Śeṣaḥ : restant, résidu
Anyāḥ : autre

**L'autre [état de samadhi sans connaissance] est précédé
par la pratique de la cessation des impressions mentales,
ne laissant que les impressions latentes comme résidu.**

Ce sutra expose une nature plus profonde du Samadhi où il y a cessation des processus mentaux. L'esprit est complètement libéré de toutes les activités mentales. Seules demeurent les impressions résiduelles issues du passé.

Cet état est qualifié de détachement suprême par la connaissance du vrai Soi. C'est la libération de toutes les pensées grossières et matérielles, des désirs, aversions et attractions.

Pour que cet état se produise, il faut en premier lieu éliminer les impressions mentales par la pratique régulière avant d'atteindre la cessation complète de l'activité mentale. Il ne reste plus, alors, que les souvenirs latents du passé. C'est un état supérieur du Samadhi décrit dans le sutra précédent.

Autrement dit, ce sutra expose que la méditation, l'objet de la méditation et le méditant se dissolvent, ne laissant que Ce qui Est.

भवप्रत्ययो वदिहप्रकृतलियानाम्

19. bhavapratyayaḥ videha prakṛtilayānām

Bhava : existence, devenir
Pratyaya : représentation, conception, notion
Videha : sans corps, immatériel



Prakṛti : nature, matière primordiale

Layānām : pour ceux qui sont dissous/absorbés

**Lorsque toutes les empreintes se dissolvent peut survenir
la Réalisation Ultime, qui extrait du perpétuel devenir,
du cycle de la vie et de la mort.**

Cet état transcendantal est appelé *asmita samadhi*, le pur sens du Soi, dans lequel l'identification au corps physique est transcendée. Ce sūtra dévoile une vérité profonde : toutes les expériences et actions de notre passé laissent une empreinte, ou *samskara*.

Tant que subsistent en nous les impressions latentes de ces *samskaras* endormis, demeure une inclinaison à renaître dans les cycles de l'existence.

En *asmita samadhi*, il y a réalisation de la nature non manifestée, pleine conscience de l'Esprit immortel, mais, bien que cette réalisation soit atteinte, le chemin vers l'éveil n'est pas encore parachevé.

Certains mystiques suggèrent qu'après avoir connu cet état supérieur, les âmes se réincarnent dans des mondes plus subtils, afin de poursuivre leur avancée vers le Samadhi définitif, la Réalisation Ultime — le *sahaja samadhi*.

En ces contrées célestes, libérées des attaches terrestres, elles peuvent approfondir l'Unique Sans Second, l'immuable Félicité, jusqu'à ce que, parachevée, l'Âme réintègre l'Océan de Béatitude dont elle n'était qu'une vague, un temps séparé.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसिमाधिप्रज्ञापूरवक इतरेषाम्

20. śraddhā vīrya smṛti samādhiprajñā pūrvakaḥ itareṣām

Śraddhā : foi, confiance

Vīrya : effort énergétique, vigueur

Smṛti : concentration mentale, mémoire

Samādhī : méditation, absorption

Prajñā : sagesse transcendante, discernement

Pūrvaka : précédé par, accompagné de

Itareṣām : pour les autres

**Pour les autres, [il est précédé] par la foi, l'énergie,
la mémoire, le samadhi et la sagesse.**



Ce sutra expose le sentier menant au Samadhi, à l'illumination suprême. Il s'adresse à ceux qui n'ont pas encore foulé ce chemin sacré et encourage les âmes réalisées à partager ce précieux enseignement avec les chercheurs sincères.

Les points essentiels qu'il dévoile sont les suivants :

- ✪ Savoir que le Samadhi existe, comprendre que nous sommes ici-bas pour nous libérer et atteindre cet état de liberté afin de nous extraire du cycle des renaissances.
- ✪ Avoir une foi inébranlable dans les enseignements du Guru.
- ✪ Déployer efforts et discipline pour apaiser le mental, entrer en méditation et entrer en Samadhi, sources de la sagesse spirituelle.

Il fut un temps où vécut Arjuna, un yogi des montagnes himalayennes. Dès son plus jeune âge, on lui conta les mystères de l'illumination et de la réalisation du Soi. Il décida alors de vouer sa vie à atteindre cet état de conscience suprême.

Arjuna savait que le sentier serait ardu, mais sa détermination était inébranlable. Il entama la pratique assidue de la méditation et du yoga, ce qui eut pour effet d'apaiser son esprit et de fortifier son corps.

Il étudia avec ferveur les enseignements des grands maîtres de l'Inde antique — Patañjali, Bouddha et bien d'autres. Avec discipline et dévotion, il suivit leurs préceptes et apprit à vivre l'instant présent, à cultiver compassion et bienveillance envers tous les êtres, à saisir la profonde nature de la réalité.

Année après année, Arjuna progressa sur la voie spirituelle en expérimentant des états de conscience toujours plus élevés. Il connut la paix intérieure, la joie inaltérable, l'union avec tout ce qui l'entourait.

Pourtant, Arjuna réalisait qu'il n'avait pas encore atteint la réalisation ultime. Aussi poursuivit-il ce chemin. Il intensifia méditation et yoga et rechercha la guidance de maîtres illuminés.

Finalement, après de nouvelles années de pratique et de dévotion, Arjuna atteignit l'illumination suprême. Il réalisa que son vrai Soi n'était ni son corps ni son mental, mais la Conscience pure et éternelle sous-tendant toute la création.

Yogi réalisé, il consacra le reste de sa vie à partager sa sagesse et sa compassion. Il guida les autres sur le sentier de la réalisation du Soi.

L'histoire d'Arjuna rappelle que la quête de l'illumination requiert patience, persévérance et dévotion. Mais la récompense finale est la plus grande récompense que cette vie puisse offrir. Puissions-nous, à son instar, demeurer fermes sur ce chemin sacré menant à la libération. Que les saints de la lignée du Kriya Yoga nous combent de leurs grâces.





तीव्रसंवेगानामासनः

21. tīvrasaṁvegānām āsanaḥ

Tivra : intense, ardent

Samvega : zèle, impétuosité

Āsanaḥ : proche, immédiat, ininterrompu

**Pour ceux qui sont intensément zélés,
la pratique est ininterrompue.**

Ce sutra enseigne que pour les ardents, ceux dont la pratique est soutenue avec zèle, le Samadhi est proche, immédiat. Leur pratique devient naturellement ininterrompue, ce qui leur permet d'atteindre rapidement les états supérieurs de conscience, jusqu'à la libération ultime.

Pour puiser cette ferveur, cette intensité indispensable, il ne suffit pas de comprendre intellectuellement les enseignements, il faut s'y exposer et vivre des expériences profondes auprès d'un Guru éclairé ou dans l'intimité de sa propre pratique. C'est le but du *Satsang* : s'asseoir aux pieds du Maître.

Plus on goûte aux bienfaits qu'il procure, aux états de présence révélés, plus la ferveur pour la pratique s'enracine dans le quotidien. La ferveur est ce feu intérieur qui consume les derniers voiles de l'illusion.

Atisée par la grâce du Guru et une pratique constante, elle devient la guide infaillible vers l'Éveil.

Nisargadatta Maharaj l'exposait avec simplicité : « Il faut être exposé à la vérité, rencontrer le Guru, avoir la foi et mettre en pratique. » Lui-même chemina ainsi pendant quatre années, jusqu'à se libérer du cycle de la naissance et de la mort.

Il y a de cela bien des années, Ravi était un jeune disciple plein d'enthousiasme mais qui manquait terriblement de discipline. Bien qu'il eut la chance d'étudier auprès de Guruji, un maître de yoga réputé pour sa sagesse, Ravi peinait à rester concentré pendant les séances, malgré les enseignements reçus.

Un jour, après avoir observé Ravi bavarder joyeusement au lieu de pratiquer, Guruji l'invita à le suivre dans la forêt. Intrigué, Ravi accepta sans hésiter.

Ils marchèrent jusqu'à un arbre immense aux branches majestueuses. Guruji s'installa doucement à son pied et intima à Ravi de faire de même. Des heures s'écoulèrent dans un silence entrecoupé seulement par des chants d'oiseaux. L'impatience démangeait Ravi mais il tenait bon, déterminé à saisir la leçon.

Enfin, le soleil déclina et Guruji rompit le silence : « As-tu remarqué quelque chose d'important aujourd'hui, Ravi ? »





Se creusant la tête, Ravi dut admettre que non. Un sourire malicieux éclaira le visage de Guruji tandis qu'il lui fit remarquer, une à une, les composantes de l'arbre que Ravi avait négligées.

« Et les racines, les as-tu vues ? » Ravi secoua la tête, penaud. C'est alors que la lumière se fit dans son esprit. Les racines, invisibles mais vitales, étaient la clé.

« Tout comme les racines nourrissent l'arbre, une pratique assidue et concentrée est essentielle à l'épanouissement de l'esprit et du corps », enseigna Guruji avec douceur.

Ce jour-là, Ravi comprit enfin l'importance de la discipline et de la persévérance. Depuis, il n'eut de cesse de cultiver ces qualités, s'enracinant toujours plus profondément dans le yoga. Et c'est ainsi que, de disciple distrait, Ravi devint un pratiquant accompli.

मृदुमध्याधमिात्रत्वात्ततोऽपविशैषः

22. mṛdu madhya adhimātravāt tataḥ api viśeṣaḥ

Mṛdu : doux, modéré

Madhya : moyen, modéré

Adhimātravāt : avec intensité modérée

Tataḥ : de là, par cela

Api viśeṣaḥ : il y a distinction, progrès

**Le yoga est acquis par un effort constant,
avec une intensité modérée, sur une longue période.**

Ce sutra expose l'importance de la juste pratique, qui correspond au juste équilibre entre méditation, étude et réflexion, pour ne pas créer de troubles et de déséquilibres. Une pratique excessive peut empêcher d'intégrer les concepts, ressentis et intuitions qui se révèlent au fil du temps.

Il est donc conseillé de produire un effort constant, soutenu mais modéré, sans exagération afin de s'équilibrer, d'atteindre l'absorption méditative et finalement l'union.

Il était une fois un jeune homme nommé Arjun qui rêvait désespérément de devenir un yogi accompli. Les récits des grands sages capables de léviter, de contrôler les éléments et même d'atteindre l'illumination l'émerveillaient.

Déterminé à réaliser de tels exploits, Arjun se lança corps et âme dans une pratique yogique d'une intensité extrême. Dès l'aube, persuadé que plus il se





donnerait à fond, plus vite il parviendrait à ses fins, il s'adonnait pendant des heures à des postures ardues, ponctuées de fréquents jeûnes.

Après plusieurs mois d'efforts démesurés, des douleurs corporelles et une fatigue constante commencèrent à miner Arjun. Pire encore, il ne ressentait aucun progrès spirituel malgré son acharnement. Découragé et frustré, il décida de quérir l'aide d'un maître de yoga réputé, un vieil homme d'une grande sagesse qui vivait retiré dans une modeste hutte forestière.

Après avoir écouté le récit d'Arjun, il lui prodigua ces conseils : « Mon fils, le yoga n'est pas une quête de performance mais d'équilibre. Trouve l'harmonie entre l'effort et le lâcher-prise, entre la pratique et la réflexion. »

Le maître enseigna alors à Arjun l'importance d'une pratique régulière mais modérée, axée sur la respiration consciente plutôt que sur l'exploit physique. Il lui apprit également à méditer et à étudier les textes sacrés pour nourrir sa compréhension spirituelle.

Peu à peu, Arjun ressentit les bienfaits de cette approche équilibrée sur son corps et son esprit. Il comprit que les véritables buts du yoga étaient la paix intérieure, la compassion et la sagesse, bien plus que les pouvoirs surnaturels. Poursuivant sa pratique avec constance mais sans excès, il finit par devenir un yogi vénéré pour son accomplissement.

ईश्वरप्राणिनाद्वा

23. Īśvara praṇidhānāt vā

Īśvara : Le Seigneur, l'Être suprême, Dieu

Praṇidhāna : Dévotion, adoration, concentration

Vā : Ou bien

Il existe une autre voie pour atteindre le Samadhi : la voie de la dévotion et de l'adoration envers l'être suprême ou le Divin.

Dans le Kriya yoga, le Dieu personnel ou le Dieu que nous choisissons s'appelle *Ishvara*. Il représente pour nous l'idéal spirituel vers lequel nous souhaitons avancer. C'est à la fois symbolique et mystique.

Du point de vue mystique, en utilisant un idéal choisi qui nous correspond et en développant avec lui une relation profonde, nous créons un pont entre notre mental quotidien et l'état le plus subtil de la conscience, le Soi, ce qui adoucit notre karma. Notre mental est un soutien majeur dans notre progression spirituelle.



Arjuna, prince guerrier réputé, rencontra un jour Krishna, un simple berger aux yeux étincelants de sagesse.

Reconnaissant en lui un maître spirituel, Arjuna devint son disciple dévoué.

Krishna lui enseigna la voie du yoga, l'union avec le divin. Il lui apprit à méditer, à se concentrer sur l'essentiel, lui révélant que la vie n'est qu'un jeu dont le but est de réaliser la nature divine de la conscience.

Bien que confronté au dilemme de devoir mener son armée contre ses propres amis, Arjuna suivit les préceptes de la Bhagavad Gita, texte sacré transmis par Krishna.

Il apprit à agir avec détachement, sans être lié aux fruits de ses actes.

Sous la guidance aimante de son maître, Arjuna progressa sur le chemin de la libération, jusqu'au jour où, dans un éclair de réalisation, il comprit que Krishna et lui-même ne faisaient qu'Un. Le disciple et le guru s'étaient fondus dans la même Conscience Ultime, au-delà de toute dualité.

क्लेशकर्मवपिकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः

24. kleśa karma vipāka āśayaiḥ aparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣaḥ Īśvaraḥ

Kleśa : affliction, souffrance

Karma : action, œuvre

Vipāka : fruit mûr, conséquence

Āśayaiḥ : avec les réservoirs, les dépôts

Aparamṛṣṭaḥ : non affecté, non touché

Puruṣa-viśeṣaḥ : l'Âme particulière, l'Être transcendant

Īśvaraḥ : le Seigneur, l'Être suprême

**Ishvara est un purusha particulier, non touché par les afflictions,
les actions, leurs fruits ou leurs dépôts.**

Ce sutra expose la nature d'Ishvara — le Soi suprême, l'Absolu non manifesté dans sa plénitude non dualiste. Ishvara est l'Être parfait, omniscient et éternel, au-delà de toute limitation.

De par son essence même, il demeure à jamais intouché par les afflictions, les karmas et leurs fruits transitoires.

Lorsque survient le sahaja samadhi, cette absorption spontanée dans le Soi, l'Esprit réalise enfin sa liberté ultime. Plus rien ne peut l'affecter, ni le





temps, ni l'espace, ni les cycles de vie et de mort. Il se tient au-delà de toute causalité, immuable dans sa Béatitude. Le joyau de cette Réalisation suprême brille, accessible à tous ceux qui s'engagent sur le sentier mystique avec sincérité et persévérance.

Selon les enseignements du Kriya Yoga, tout être disposé à mettre pleinement en pratique les enseignements peut atteindre cet état de conscience dans cette vie. En effet, Ishvara ne représente pas un idéal lointain, mais l'Essence même qui réside au plus profond de chacun.

En dissipant les voiles de l'illusion, l'âme retrouve son resplendissement original, sa Demeure éternelle dans l'Absolu.

Telle est la promesse de ce sutra pour les chercheurs authentiques : réaliser l'Unité parfaite, au-delà de toute dualité, de toute souffrance.

तत्र नरतिशियं सर्वज्ञत्वबीजम्

25. Tatra niratiśayam sarvajñabījam

Tatra : dans cela, dans cette Âme

Niratiśayam : sans aucune limitation, suprême

Sarvajña : omniscience, connaissance totale

Bījam : semence, germe

Dans cette Âme particulière réside la semence de l'omniscience.

Ce sutra contient l'aspect de l'omniscience ainsi que la graine d'omniscience. Il détermine qu'Ishvara est omniscient et possède en lui la graine, la potentialité, de toute sagesse et de toute connaissance.

Dans une compréhension plus profonde, ce sutra enseigne qu'Ishvara peut exister dans deux états spécifiques : d'une part, dans sa nature ultime, hors du temps, de l'espace et de toute causalité, et, d'autre part, en étant lié au temps et à l'espace, au monde des causes.

Ishvara est la manifestation de Dieu sur terre ou du Guru. Buddha, Krishna, Christ et tous les Gurus qui marchent sur terre en sont l'expression.



स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्

26. Sā eshā purvesāmapī guruḥ kālen ānavacchedāt

Sā : lui, Cela

Eshā : ceci

Purvesām : des anciens

Api : même

Guruḥ : le Maître, l'Instructeur

Kālena : par le temps

Anavacchedāt : non limité, non restreint

Il est le guru même des anciens, car il n'est pas limité par le temps.

Ce sutra propose 2 niveaux de lecture. Selon le premier, cette connaissance suprême, transmise de Guru à disciple depuis des temps immémoriaux, est également notre Guru. Autrement dit, elle est si puissante et si importante qu'elle est Guru. C'est ce qui la rend si vitale pour l'éveil de chacun.

Cette connaissance se transmet de bouche à oreille, de Guru à disciple, quelle que soient la nature ou la forme de Guru. Elle est une invitation profonde à la gratitude, à l'humilité et à la reconnaissance envers tous les Gurus, peu importe leur tradition ou leur nature.

Le deuxième niveau, plus mystique, indique que Ishvara est le Guru primordial, le premier Guru, le Guru des sages d'antan, des divinités. Il existe en dehors de l'espace et du temps. Il est la Réalité vivante.

Bien avant que soit le Guru primordial existaient uniquement le chaos, le désordre et l'obscurité. La Réalité vivante, ou Guru primordial, a permis aux êtres qui y vivaient d'entrer dans cette réalité projetée pour apprendre à équilibrer leur conscience.

Par ce sutra, on apprend que l'univers est une création projetée, dans laquelle le temps fait partie de la matière. Cette projection vise à nous permettre d'apprendre et d'expérimenter pour nous équilibrer et nous réaliser, dans des cycles galactiques spécifiques.

Chaque nouvelle création engendre de nouveaux cycles du temps, dans lesquels les sages primordiaux sont les dieux des créations de jadis. Ishvara est leur guru. Il leur a transmis les lois de la Conscience, les lois de la création ainsi que les lois de la sagesse. Il en est ainsi à chaque re-création.

Cet aspect très hermétique demande à être médité longuement et à s'intéresser aux cycles du temps. « *La science sacrée* » de Swami Sri Yukteswar peut constituer une aide précieuse pour approfondir ce point.



तस्य वाचकः प्रणवः

27. Tasya vācakaḥ praṇavaḥ

Tasya : de celui-ci/de cela

Vācakaḥ : exprimant, désignant

Praṇavaḥ : le son sacré Om

Le symbole mystique OM est Cela, Ishvara.

Ce sutra nous apprend que le Om est le symbole de Sri Ishvara. Il est le son primordial. Il est Ishvara. Il est considéré comme la réalité ultime, le Soi suprême sans attribut.

Ces attributs qui apparaissent dans la création sont les trois Gunas (que nous avons évoqué plus haut) :

- ★ *Sattva* est associé à la pureté, la vérité, la compassion, l'absence de désir, faire le bien.
- ★ *Rajas* est associé à l'ego, la passion personnelle, l'ostentation, le désir d'approbation.
- ★ *Tamas* est associé à l'impureté, la destruction, le négatif, la méchanceté.

Le Om exprime et représente la Vérité transcendante, qui transcende les trois Gunas. Il est le son sacré et ce sutra fait l'introduction à la science des mantras.

La pratique du Om

La pratique du Om est l'une des pratiques les plus importantes, à faire en gardant dans ses pensées sa signification profonde pendant de longues périodes. Ensuite, la pratique du OM ne se fait plus que mentalement.

Progressivement, elle nous amène à oublier tous les éléments extérieurs, puis tous les éléments intérieurs, ce qui permet à la conscience consciente de l'Esprit de se libérer et de se fondre dans le Soi.

Un jour, Paramahansa Yogananda présentait les trois vertus à un de ses disciples, en prononçant « Ommmmniscent, Ommmmniconscient et Ommmmnirésent ». Son disciple, qui voulait bien faire, corrigea sa prononciation et lui dit : « On dit omniscient, omniconscient, omnirésent, Maître ».

Et Yogananda de lui répondre qu'il ne faut jamais passer à côté d'une opportunité de chanter le Om.

Il y a de nombreuses années, dans un petit village en Inde, vivait un yogi nommé Gopal. Connu pour sa grande sagesse et sa profonde connexion avec le divin, il passait le plus clair de son temps à méditer dans une grotte située à l'extérieur du village.



Un jour, alors que Gopal était en méditation profonde, il entendit un son vibrant qui résonna dans toute la grotte. Le son était si puissant qu'il semblait venir de l'intérieur même de Gopal. Il réalisa alors qu'il avait entendu le son primordial de l'univers, le son sacré Om.

Rempli de joie et de gratitude envers l'univers qui lui avait donné cette expérience profonde, Gopal décida de consacrer sa vie à la pratique de la méditation sur le son Om.

Chaque jour, il se rendait dans la grotte pour méditer sur le son sacré Om. Les gens du village remarquèrent bientôt un changement en Gopal. Il semblait plus calme, plus paisible et plus heureux que jamais auparavant. Ils commencèrent à venir le voir pour lui demander des conseils et pour apprendre à méditer sur le son Om.

Gopal enseigna la méditation sur le son Om à tous ceux qui étaient intéressés. Il leur dit que la pratique régulière de cette méditation pouvait les aider à se connecter avec le Divin, à trouver la paix intérieure et à vivre une vie plus heureuse et plus épanouissante.

Gopal continua à pratiquer la méditation sur le son Om jusqu'à la fin de sa vie. Il était considéré comme un saint par les gens du village, et sa grotte est devenue un lieu de pèlerinage pour les personnes en quête de paix intérieure et de connexion avec le divin.

Cette histoire de yogi nous rappelle que la pratique régulière de la méditation aide à trouver la paix intérieure et à vivre une vie plus heureuse et plus épanouissante.

तज्जपस्तदर्थभावनम्

28. Tajjapas tadarthabhāvanam

Taj : de celui-ci/de cela

Japas : répétition, récitation

Tad : cela, ce

Artha : sens, signification

Bhāvanam : méditation, contemplation

**La méditation, la récitation, la répétition
et la compréhension du Om doivent être faites.**

Ce sutra engage à réaliser la méditation et la compréhension profonde du sens et de la signification du son sacré Om. Sa répétition et sa récitation, faites de manière contemplative, conduisent à la compréhension de la nature de la Réalité et à son expérience directe.





Il souligne l'importance du *Japa*, pratique spirituelle de la répétition des mantras, et reconnaît le Om comme le mantra le plus important et le plus puissant de tous.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च

29 tataḥ pratyakcetana adhigamaḥ api antarāya abhāvaḥ ca

Tataḥ : de cela, par cela
Pratyak : intérieur, en soi
Cetanā : conscience, conscience de soi
Adhigamaḥ : acquisition, réalisation
Api : aussi, en plus
Antarāya : obstacle
Abhāvaḥ : absence
Ca : et

De cela [la pratique du japa et de la contemplation], il y a acquisition de la Conscience Intérieure et l'absence d'obstacles.

Ce sutra révèle que la pratique assidue du mantra, alliée à la contemplation, mène à deux résultats précieux.

- ★ Tout d'abord, elle permet la réalisation de la conscience intérieure, l'expérience directe de notre véritable nature. Elle nous guide vers cette rencontre intime avec le Soi, cette perception dénuée de voiles.
- ★ Ensuite, cette pratique dissout les obstacles, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, grâce à la clarté croissante de l'esprit. Le développement de l'intuition offre alors des aperçus profonds sur notre chemin. C'est ainsi que s'adoucissent notre karma, ces empreintes karmiques qui entravent notre évolution.

La récitation du mantra se déroule en plusieurs étapes délicates.

- ★ On commence par le murmurer, presque dans un souffle.
- ★ Puis la voix s'élève progressivement jusqu'à une déclamation sonore et vibrante.
- ★ Enfin, on revient au murmure en suivant les mêmes paliers, pour finalement atteindre le silence intérieur.
- ★ C'est dans ce silence mental, imprégné de la présence de l'Être, que l'on demeure, témoin de l'insondable.



Il était une fois un yogi nommé Ramu qui vivait dans un petit village en Inde. Ramu était connu pour sa pratique de japa, la récitation constante de son mantra préféré, « Om Namah Shivaya ».

Tous les matins, Ramu se levait avant l'aube, prenait une douche froide et commençait sa pratique de japa. Il récitait son mantra avec une telle dévotion et une telle concentration que les gens du village pouvaient entendre sa voix résonner dans les rues.

Un jour, un nouveau venu dans le village, un homme d'affaires nommé Gupta, entendit la voix de Ramu et, intrigué, demanda aux villageois qui était ce chanteur matinal. On lui répondit qu'il s'agissait de Ramu, le yogi. Gupta décida de le rencontrer et de lui demander de chanter pour lui. Il pensait pouvoir peut-être utiliser la voix de Ramu pour des publicités ou des jingles pour son entreprise.

Ramu accepta la demande de Gupta et chanta son mantra. Gupta, impressionné par la voix de Ramu, le fut plus encore par la paix et la tranquillité qui émanaient de lui. Il demanda à Ramu de lui enseigner la pratique de japa, pensant que cela pourrait l'aider à gérer le stress et l'anxiété de sa vie professionnelle trépidante. Ramu commença à enseigner à Gupta comment réciter correctement son mantra et comment se concentrer sur la répétition.

Au fil du temps, Gupta ressentit les bienfaits de la pratique de japa. Il se sentait plus calme, plus concentré et, dans l'ensemble, plus heureux. Il se mit à réciter son mantra dans les réunions d'affaires, ce qui laissa ses collègues perplexes, mais amusés.

Finalement, la pratique de japa de Gupta devient si célèbre dans le monde des affaires que les gens l'appelèrent « Le Yogi des Affaires ». Quant à Ramu, il continua à répandre la paix et la tranquillité dans le monde en se dévouant à sa pratique du japa.

व्याधस्त्त्यानसंशयप्रमादालस्यावरितिभिरा न्तदिर्शनालब्धभूमकित्वानवस्थितित्वानि चित्तिवकिषेपास्तेऽन्तरायाः

30. vyādhī styāna saṁśaya pramāda ālasya avirati bhrāntidarśana alabdhabhūmikatva anavasthitatvāni cittavikṣepaḥ te antarāyāḥ

Styāna : paresse mentale

Samśaya : doute

Pramāda : manque d'enthousiasme

Ālasya : paresse, indolence

Avirati : attachement aux plaisirs sensuels





Bhrānti : perception erronée
Darśana : vision
Alabdha : non obtenu
Bhumikā : fondement, base
Tva : la condition d'être
Anavasthitatvāni : instabilité
Citta : de l'esprit
Vikṣepāḥ : distractions
Te : ceux-là
Antarāyāḥ : obstacles

**La maladie, la torpeur, le doute, la négligence, la paresse,
l'intempérance, la vision erronée, l'incapacité à atteindre
un stade et l'instabilité sont les distractions du mental,
[ce sont] les obstacles.**

Ce sutra expose les obstacles à la pratique, sur lesquels nous devons rester vigilants, ainsi que les moyens habiles à mettre en place pour y remédier.

1. **Les Maladies.** Les maladies physiques et mentales qui affaiblissent le corps et l'esprit doivent être prises en compte. Adopter un mode de vie sain et adapté à une bonne santé est nécessaire pour progresser sur le chemin spirituel.
2. **La torpeur.** L'apathie et le manque d'énergie mentale empêchent d'atteindre la concentration nécessaire, c'est pourquoi il convient de cultiver l'enthousiasme et la vivacité d'esprit par des pratiques appropriées.
3. **Le Doute.** Le doute sur les enseignements, ainsi que les attitudes et habitudes mentales négatives, sapent la confiance et la détermination indispensables pour poursuivre le chemin. Développer une compréhension profonde et une foi inébranlable est primordial.
4. **La négligence.** Le manque d'ardeur, de zèle et d'engagement envers la pratique spirituelle entrave les progrès. Une implication totale et soutenue est requise.
5. **La Paresse et les Désirs.** La paresse psychique et mentale, les stratégies d'évitement et la recherche de plaisirs immédiats empêchent d'entreprendre les efforts requis. La discipline et le renoncement aux désirs sensuels sont cruciaux.
6. **Les Perceptions Erronées.** Une compréhension faussée de la réalité, les illusions et les idées préconçues empêchent d'avoir une vision claire du chemin et de la nature de la réalité. Cultiver le discernement est essentiel.
7. **L'incapacité à atteindre un stade.** L'incapacité à saisir la véritable nature des choses bloque les progrès spirituels. Une plus grande compréhension requiert un approfondissement constant des enseignements.



8. **L'Instabilité.** Le manque de base solide, fermement établie dans la pratique, mène à l'instabilité. Développer des fondations spirituelles inébranlables est la clé.

En étant conscients de ces obstacles et en appliquant les antidotes appropriés avec diligence, nous pourrons progresser avec succès sur le chemin libérateur du yoga.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा वकिंषेपसहभुवः

31. duḥkha daurmanasya aṅgamejayatva śvāsapraśvāsāḥ
vikṣepa sahabhuvāḥ

Duḥkha : douleur, souffrance

Daurmanasya : chagrin, affliction mentale

Aṅgamejayattva : tremblements du corps

Āśvāsa : inspiration

Praśvāsā : expiration

Vikṣepasahabhuvāḥ : accompagnés de distractions mentales

**La douleur, le désespoir, le tremblement du corps, l'inspiration
et l'expiration irrégulières accompagnent ces distractions.**

Ce sutra aborde la douleur physique et mentale, les tremblements/agitations du corps, les respirations irrégulières, haletantes. Toutes ces manifestations de la souffrance causent des distractions mentales qui empêchent la concentration stable requise pour la pratique du yoga.

Ces manifestations peuvent avoir différentes causes : soi-même, d'autres êtres ou des forces naturelles.

Pour pallier à ces troubles, la pratique des pranayamas, du contrôle du souffle, s'avère la plus efficace. Une fois le souffle stabilisé, les autres afflictions se réguleront beaucoup plus simplement.



तत्प्रतर्षिधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः

32. tatpratiṣedhārtham ekatattva abhyāsaḥ

Tad : pour cela (les obstacles mentionnés dans le sutra 30)

Apratiṣedha : non-opposition, non-suppression

Artham : objet, but

Eka : un, unique

Tattva : vérité, principe

Abhyāsaḥ : pratique, exercice

Pour faire face à cela, la pratique constante d'un seul principe / vérité est nécessaire.

Ce sutra expose l'importance de la pratique de la concentration sur une seule vérité, que ce soit le son Om, la respiration ou le Kriya mantra, afin de surmonter les obstacles qui empêchent la réalisation. Se concentrer sur un seul objet, qu'il soit intérieur ou extérieur, diminue les fluctuations du mental, l'apaise et prépare aux pas suivants.

Du point de vue du Kriya yoga, on peut également se concentrer sur un des cinq *tattvas* (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther), situés dans les chakras et disposant de symboles spécifiques : un carré jaune (terre), une demi-lune blanc laiteux (eau), un triangle isocèle rouge pointe en haut (feu), une étoile à 6 branches vert émeraude (air) et un ovale bleu nuit (éther). Mystiquement, il existe un sixième *tattva* qui est la conscience.

La concentration sur un seul *tattva* amène le contrôle des forces de vie.

Si l'on veut comprendre mystiquement ce sutra, il s'agit de découvrir en nous le *chakra* qui laisse passer le moins d'énergie et de se concentrer sur lui. Cependant, seul l'éveil de la *kriya kundalini* est susceptible de conduire à la libération des *karmas* et à l'éveil des *yoga siddhis* (voir ci-dessous).

मैत्रीकरुणामुदतिपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यवर्षियाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्

33 maitrī karuṇā muditā upekṣaṇam sukha duḥkha puṇya apuṇya
viśayāṇām bhāvanātaḥ cittaprasādanam



Maitrī : amitié bienveillante
Karuṇā : compassion
Muditā : joie altruiste/sympathique
Upekṣā : équanimité
Āṇam : de ceux-ci (pluriel)
Sukha : bonheur, plaisir
Duḥkha : souffrance, douleur
Puṇya : vertu, mérite
Apuṇya : non-vertu, démerite
Viśayāṇām : objets, domaines (pluriel)
Bhāvanātaḥ : par la méditation/culture
Ca : et
Citta : de l'esprit
Prasādanam : la sérénité

La culture de l'amitié bienveillante, de la compassion, de la joie altruiste et de l'équanimité envers les domaines du bonheur, de la souffrance, du mérite et du démerite, mène à la sérénité de l'esprit.

Ce sutra expose l'importance de cultiver les bonnes attitudes dans sa vie, qui consolident et soutiennent la pratique mystique et sont favorables à la création d'une vie auspicieuse. Ces attitudes amènent la sérénité, la non-émotionnalité du mental ainsi que la diminution ou l'absence de pensées négatives. Un mental non purifié est un mental agité. Sans l'observance de ces attitudes, la pratique ne peut porter ses fruits.

Une des clés majeures de la pratique consiste à « désémotionnaliser » le mental, car ce sont les émotions qui nous mettent en mouvement et déclenchent des karmas.

L'attitude est tout. L'attitude juste se compose des éléments suivants :

- ✧ une attitude bienveillante envers tous les êtres sensibles ;
- ✧ une attitude compassionnelle envers tous les êtres souffrants ;
- ✧ une joie altruiste que l'on partage ;
- ✧ l'équanimité (si vous recevez un compliment ou une critique, cela ne devrait pas vous affecter) ;
- ✧ le détachement par rapport aux résultats de nos actions.

Réfléchir à nos attitudes dans tous les domaines de notre vie, adopter des attitudes justes inspirées par la méditation nous permet d'atteindre cet état de sérénité et de joie sans cause, qui nous conduit à une connexion profonde avec notre Ishvara.



प्रच्छर्दनवधिराणाभ्यां वा प्राणस्य

34 Pracchardanavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya

Pracchardana : expiration, rejet

Vidhāraṇā : rétention, suspension

Abhyāṃ : par ces deux

Vā : ou

Prāṇasya : du souffle vital, de la respiration

Ou par l'expulsion et la rétention du souffle.

Par l'expiration consciente et la rétention sacrée, l'adepte du yoga peut soumettre son mental agité. Le contrôle de la respiration, plus spécifiquement l'expiration et la rétention du souffle, est un moyen d'atteindre la maîtrise du mental.

Dans les antiques traditions de l'Inde, on révère *Vasu Deva*, gardien du souffle vital. Fils d'Aditi et Kashyapa, divinité mineure mais puissante, il est l'un des huit *Vasus* associés aux forces naturelles.

C'est à *Vasu Deva* que revient la noble tâche de veiller sur *Prana*, le souffle de vie qui anime tous les êtres. Bienveillant, il insuffle l'énergie vitale en chacun, permettant la respiration à travers les cycles de l'existence. *Vasu Deva*, divin régent de l'air en mouvement, guide les pratiquants sur les sentiers du *pranayama*.

Les yogis l'invoquent avec dévotion, car ses enseignements sont la clé pour maîtriser les subtils mouvements du souffle. Récitant ses mantras, ils purifient leurs canaux d'énergie et unifient leur être avec le rythme cosmique. Son culte séculaire perpétue l'art de la respiration pour accéder à la paix intérieure et à la santé du corps-esprit.

Quelle plus noble bénédiction que de respirer en conscience, sous la protection vénérable de *Vasu Deva* ? Comme le mental et le souffle sont intimement liés, le contrôle du souffle permet le contrôle du mental.

La rétention du *prana* (énergie) dans le corps, lorsqu'elle est dirigée correctement, permet l'éveil de la kundalini, un mental clair, plus de conscience ainsi que des aperçus profonds.

La respiration alternée et rythmée est la clé. Elle amène plus d'oxygène dans le sang, ce qui augmente le prana et a pour conséquence un nettoyage du corps, un retour vers son identité sans l'interférence des *patterns* engrammés dans les organes, rendant possible l'obtention du samadhi.



वषियवती वा प्रवृत्तरितुपन्ना मनसः स्थितिर्निबन्धनी

35 viṣayavatī vā pravṛtṭiḥ utpannā manasaḥ sthiti nibandhanī

Viṣayavatī : portée sur les objets des sens

Vā : ou bien

Pravṛtṭiḥ : activité, engagement

Utpannā : apparue, survenue

Manasaḥ : de l'esprit, du mental

Sthiti : stabilité

Nibandhanī : cause, lien

La conduite suprême est celle qui est orientée vers les objets des sens.

Ce sutra expose les pratiques qui conduisent à l'expérience directe pour révéler des aperçus profonds. Sans l'expérience directe, il ne peut y avoir de révélation profonde sur la nature de la Réalité.

La méditation sur les objets des sens permet d'avoir des aperçus sur les différentes dimensions et ouvre les perceptions plus subtiles.

- ✧ En se concentrant sur le bout du nez, le sens de l'odorat se développe et permet de sentir les odeurs plus subtiles de l'astral.
- ✧ En se concentrant sur la pointe de la langue, le sens des goûts plus subtils se développe.
- ✧ En se concentrant sur le palais, il y a perception des formes subtiles.
- ✧ En se concentrant sur le milieu de la langue, des ressentis plus subtils apparaissent.
- ✧ En se concentrant sur la racine de la langue, il y a perception des sons subtils.

Quand ils se développent, ces états astraux induisent une plus grande stabilité du mental, une plus grande compréhension et une plus grande confiance, qui chassent le doute. Les aperçus profonds sont révélés et une compréhension plus profonde apparaît.

Sans l'expérience directe, il ne peut y avoir de sagesse. Seule la connaissance rapportée par les autres existe dans le mental. L'expérimentation de la plus haute forme de sagesse est l'expérience directe.



वशिोका वा ज्योतषि्मती

36. Viśokā vā jyotiṣmatī

Viśokā : exempte de chagrin/tristesse

Vā : ou

Jyotiṣmatī : lumineuse, rayonnante

Ou [une activité] lumineuse et sans chagrin.

Ce sutra explique que la pratique de la méditation en étant centré soit sur le chakra du cœur, soit à la racine du nez, amène un état lumineux, c'est-à-dire un état très profond de calme et sérénité du mental.

Cet état, qui transcende la souffrance et l'ignorance, permet de vivre la clarté, la joie sans cause et la béatitude. *Ananda* s'établit. C'est la joie sans cause, ainsi que l'expérimentation *Je suis Cela*.

वीतरागवषियं वा चत्तिम्

37. Vītarāgaviṣayaṃ vā cittam

Vītarāga : exempt de passion/désir

Viṣayaṃ : objet (des sens)

Vā : ou

Cittam : l'esprit, le mental

Ou l'esprit est exempt d'objet de passion et de désir.

Ce sutra explique que le mental (ou esprit) est apaisé lorsque l'on se détache des objets des désirs, en cultivant une attitude de désintéressement et de non-attachement envers les plaisirs et les objets matériels.

L'esprit peut être stabilisé en se concentrant sur ce qui ne suscite pas de désir ou d'attachement. Pour ce faire, il est conseillé de méditer sur *Ishvara*, sur le Guru ou sur la lignée. À la longue, la Divinité, le Guru ou la lignée s'implante dans le mental et la personnalité du pratiquant. C'est un des secrets de la Lignée, une pluie de Bénédiction dans le mental du disciple qui le conduit à devenir Gardien de la Flamme pour que jamais ne se perde la Connaissance Sacrée.

Dans les paisibles contrées du Rajasthan, le village de Sankheda abritait un joyau spirituel, Ramananda, le vénérable yogi.





Ses méditations incessantes sur le Seigneur Krishna avaient ancré en lui une sagesse insondable.

Un jour, assoiffé de vivre une existence plus épanouie, un jeune homme nommé Gopal vint quérir ses conseils. Ramananda l'accueillit avec la chaleur d'un guru bienveillant et partagea son humble repas. Ramananda y évoqua la gloire de Krishna. Gopal, bien qu'ayant entendu parler du Divin Berger, n'en saisissait que l'écorce. Le sage se lança alors dans le récit de cette vie extraordinaire.

Les exploits et les leçons du Bien-Aimé de Vrindavan touchèrent Gopal en son cœur le plus profond. Il décida de suivre la voie tracée par Ramananda : la méditation sur Krishna, son idéal suprême. Dès lors, les mantras et les prières à la gloire du Seigneur Bleu devinrent le souffle même de Gopal. Son esprit s'imprégnait de Sa forme rayonnante, de Ses actes libérateurs.

Semaine après semaine, mois après mois, cette pratique dévotionnelle transforma l'être de Gopal. Une sérénité, une plénitude jusqu'alors inconnue l'habitait. Son lien au Divin se fortifia, les vérités spirituelles lui apparurent avec une grande limpidité. Puis vint l'instant culminant. Au creux d'une profonde immersion en Krishna, Gopal connut l'Éveil. Il réalisa alors sa nature véritable, cette Conscience pure et éternelle, et comprit que toutes les souffrances n'étaient qu'illusions passagères.

Ensuite, nulle journée ne s'écoula sans que Gopal ne vénère le Bien-Aimé dans sa méditation. Disciple fervent de Ramananda, il répandit la Connaissance sacrée au-delà des frontières de Sankheda.

स्वप्ननदिराज्जानालम्बनं वा

38. svapna nidrā jñāna ālambanāṁ vā

Svapna : rêve

Nidra : sommeil

Jñāna : connaissance

Ālambanāṁ : support, objet de concentration

Vā : ou

**Ou ayant pour support/objet de concentration le rêve,
le sommeil et la connaissance.**

Ce sutra enseigne que le rêve lucide nous apporte la connaissance, tout comme le sommeil profond. Le sommeil profond est l'inconscience, ou le vide. L'objectif consiste à ne pas perdre conscience en entrant dans cet état, c'est-à-dire à entrer en conscience dans le sommeil.



La concentration sur les rêves, soit en créant des états visionnaires, soit en se concentrant sur un rêve choisi, entraîne la stabilité de la substance mentale.

Pratiquer la méditation juste avant de dormir permet de faire en sorte que celle-ci se poursuive pendant le sommeil.

यथाभमितध्यानाद्वा

39. yathābhimata dhyānāt vā

*Yathā : comme, de la manière
Abhimata : désirée, souhaitée
Dhyānāt : de la méditation
Vā : ou*

Ou par la méditation sur ce qui est désiré.

Ce sutra expose que la méditation sur l'objet de beauté entraîne la stabilité du mental.

L'objet de beauté est celui qui touche notre cœur. En gardant l'attention fixée sur cet objet, les afférences mentales disparaissent.

Ce sutra souligne que les préférences du mental du chercheur sont importantes. Méditer en fonction de ses préférences apporte une grande stabilité au mental. Certains préfèrent méditer sur Krishna, d'autres sur Jésus ou Buddha ou encore sur un mantra ou sur la respiration.

C'est le premier sutra qui parle de méditation. Auparavant, on a évoqué la concentration car elle est la condition indispensable pour atteindre la méditation.

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः

40. Paramāṇuviṣayamātrendriyāṇaṃ vaśīkāraścittasya

*Paramāṇu : l'atome le plus petit, la particule la plus infime
Parama-mahattvāntaḥ : l'immensité suprême, la plus grande grandeur
Asya : de celui-ci, de lui (se référant au yogi)
Vaśīkāraḥ : maîtrise, contrôle*



Sa maîtrise s'étend de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

L'une des histoires les plus célèbres de Yogananda concernant ses *siddhis* est celle de la « bénédiction du citron ».

Un jour, alors qu'il donnait une conférence à Los Angeles, Yogananda demanda à l'un de ses disciples de lui apporter un citron. Il tint ensuite le citron dans sa main et commença à le bénir, en répétant des prières et des mantras.

Après quelques minutes, Yogananda donna le citron à l'un des membres de l'auditoire et lui demanda de le presser pour en extraire le jus. À la grande surprise de tous, le citron produisit une quantité incroyable de jus, bien plus que ce qui était normalement possible pour un citron de cette taille.

Yogananda expliqua que c'était dû à la bénédiction qu'il avait donnée au citron, qui avait augmenté sa vitalité et son énergie. Il souligna également que ce genre de *siddhis* n'était pas le but ultime du yoga ni de la spiritualité, mais plutôt un signe de la croissance spirituelle et de la connexion avec le divin.

L'histoire du citron béni est devenue célèbre dans les cercles de yoga et de spiritualité. Elle est souvent citée comme un exemple de la façon dont les *siddhis* peuvent se manifester dans la vie de ceux qui pratiquent le yoga et la méditation avec dévotion et concentration.

Ce sutra ne parle pas seulement de maîtrise, mais expose que celui qui a réalisé la maîtrise de son mental peut embrasser du regard l'atome le plus infime comme l'immensité de l'univers.

Il développe des yoga *siddhis*, ces « pouvoirs » dont on entend parfois parler. Il serait plus juste de les considérer comme des manifestations de la Présence divine. Certes, il existe des pratiques spécifiques permettant de développer ces capacités extraordinaires. Mais le plus grand yoga *siddhi* reste la Réalisation du Soi, l'immuable Félicité.

De plus, comme Yogananda l'expliquait, la recherche de ces « pouvoirs » ne doit pas constituer un objectif en soi, car ils peuvent se manifester d'eux-mêmes, au moment opportun, en fonction de spécificités subtiles. Mon vénéré Guruji me disait un jour : « S'ils doivent se développer au cours de ta pratique, ils le feront par eux-mêmes lorsque tu seras prêt à en comprendre les buts et utilités véritables. »

Le danger serait en effet de vouloir les acquérir, mus par l'ego, au risque de perdre de vue l'objectif même du yoga et de se perdre dans les méandres de l'illusion humaine. La voie consiste à se tenir humble et disponible à l'insondable dessein de la Grâce.



क्षीणवृत्तेरभजितस्येव मणेर् ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः

41 kṣīṇavṛtteḥ abhijātasya iva maṇeḥ grahīṭr grahaṇa
grāhyeṣu tatstha tadañjanatā samāpattiḥ

*Abhijātasya iva maṇeḥ : comme un joyau poli/purifié
Grahīṭr : le connaissant, le sujet connaissant
Grahaṇa : la connaissance, l'acte de connaître
Grāhyeṣu : le connaissable, l'objet de connaissance
Tatsthā : établi en cela, intégré
Tad-añjanatā : de cette manière, parfaitement
Samāpattiḥ : concentration, absorption méditative*

**Comme un joyau poli, lorsque les modifications (du mental)
sont apaisées, il y a établissement du connaissant,
de la connaissance et du connaissable, et intégration parfaite.**

Ce sutra ne définit pas encore l'état final de samadhi où le sujet de la connaissance, l'acte de connaître et l'objet de la connaissance fusionnent complètement. Il décrit plutôt une étape intermédiaire sur le chemin vers le samadhi, but ultime du yoga et de la vie humaine.

Nous sommes ici pour nous remémorer, pour apprendre et retrouver qui nous sommes réellement : *Nirguna Brahma*, l'état stable, naturel, à travers le silence suprême, où toutes les impressions mentales ont disparu, l'état suprême de Réalisation.

Ce sutra utilise l'exemple du joyau clair pour expliquer la nature de cet état final. Le joyau prend la couleur de tous les objets autour de lui et n'est ni affecté, ni taché par cette coloration. Lorsque l'on enlève le joyau de l'objet, il redevient incolore.

De la même façon, le mental n'est ni affecté ni taché par l'objet de concentration ou ce qui l'entoure.



तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवतिर्का समापत्तिः

42. tatra śabda artha jñāna vikalpaiḥ saṅkīrṇā
savitarkā samāpattiḥ

Tatra : dans cela, dans cet état (se référant au samadhi mentionné dans 1.41)

Śabda : mot, son

Artha : signification, sens

Jñāna : connaissance

Vikalpaiḥ : avec des idées conceptuelles, des raisonnements

Saṅkīrṇā : entremêlée, mélangée

Sa-vitarkā : avec raisonnement, avec réflexion conceptuelle

Samāpattiḥ : absorption méditative, concentration

**Dans cet état (de samadhi), l'absorption méditative
est entremêlée de raisonnements basés sur la connaissance
des mots, de leurs significations et d'idées conceptuelles.**

Ce sutra souligne qu'à ce stade, le yogi n'a pas encore atteint l'ultime absorption méditative. Bien que son mental soit profondément apaisé, il n'est pas encore complètement fondu et unifié avec l'objet de sa contemplation. Certaines fluctuations persistent, qui prennent la forme de raisonnements conceptuels impliquant les mots et leurs significations.

Cependant, les agitations liées à la nature égotique et personnelle se sont déjà dissipées. Le mental a transcendé ces niveaux plus grossiers de l'identification individuelle, bien qu'il demeure imprégné de constructions mentales subtiles et d'élaborations intellectuelles autour du langage ou des concepts.

Le yogi n'a pas encore franchi le seuil de l'absorption pure, exempte de toute activité discriminante. Son samadhi reste teinté par ces derniers reliquats de l'intellect rationnel opérant à travers les mots et leurs acceptions.

Un pas de plus doit être franchi pour accéder à l'union parfaite, dénuée de toute réflexion discursive.



स्मृतपिरशिद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिरिभासा निर्वितर्का

43. smṛtipariśuddhau svarūpaśūnya iva
arthamātranirbhāsā nirvitarka

Smṛtipariśuddhau : lorsque la mémoire est purifiée

Svarūpaśūnyā : comme si dépouillé de sa propre nature/forme

Iva : comme, en quelque sorte

Arthamātra : seulement l'objet, l'essence

Nirbhāsā : brillant, resplendissant

Nirvitarkā : sans raisonnement discursif, sans verbalisation intérieure

**Lorsque la mémoire est purifiée, l'esprit,
comme s'il était dépouillé de sa propre nature,
ne fait que refléter l'objet sans raisonnement discursif.**

Ce sutra parle de l'étape suivante qui conduit à la libération.

Lorsque le flux constant des impressions mentales, la mémoire et les habitudes du passé sont complètement éliminés, le mental est purifié. Lorsque cet état est réalisé, le mental perçoit l'objet de méditation dans sa forme réelle.

Les perceptions erronées, les idées fausses et les surimpositions sont éliminées. Il y a cessation des raisonnements conceptuels. Toute interférence de la pensée, de l'imagination et des croyances disparaît.

L'esprit est absorbé dans la contemplation directe de l'objet, sans mots, idées et constructions mentales. L'objet de méditation est perçu comme une manifestation de la conscience pure.

Dans l'Himalaya, vivait un yogi nommé Taraang. Un jour, en ramassant du bois, il trouva une magnifique pierre bleue. Sa perfection le frappa. Il l'utilisa pour méditer, se concentrant sur sa beauté.

Peu à peu, il réalisa que cette pierre reflétait la perfection de l'univers, dont lui-même faisait partie intégrante. Cette prise de conscience transforma sa vision du monde. Il commença à voir la beauté en toutes choses, même les plus banales. La pierre devint le symbole de sa sagesse. Les gens venaient l'écouter parler de contempler la perfection qui nous entoure, au-delà des pensées.

« Cette simple pierre m'a appris que nous portons tous en nous une parcelle de cette beauté universelle. Il suffit d'ouvrir les yeux pour la voir rayonner. »



एतयैव सवचारा नरिवचारा च सूक्ष्मवषिया व्याख्याता

44 etayaiva savicāra nirvicāra ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

Etayā : par celle-ci, par la même (concentration)

Eva : même, précisément

Sa-vicārā : avec raisonnement, avec réflexion

Nirvicārā : sans raisonnement, sans réflexion

Ca : et

Sūkṣma-viṣayāḥ : les objets/domaines subtils

Vyākhyātāḥ : sont expliqués, sont connus

**Par cela même sont expliquées l'union avec réflexion
et sans réflexion, portant sur des objets subtils.**

Ce sutra définit que les aperçus directs et spirituels transcendent l'analyse du mental et ses interprétations. Il spécifie que le processus est similaire, aussi bien pour la pensée dense que pour la pensée subtile avec, pour seule différence, la densité de la pensée.

Par exemple, concentrer sa pensée sur une pierre (une pensée dense) ou se concentrer sur une qualité de Dieu (une pensée subtile) conduit au même endroit.

सूक्ष्मवषियत्वं चालङ्गिपर्यवसानम्

45 sūkṣmaviṣayatvaṁ ca aliṅga paryavasānam

Sūkṣma : subtil

Viṣayatvaṁ : la nature/condition d'être un objet

Ca : et

Aliṅga : sans attributs, non-manifesté (se référant à Prakṛiti, la nature primordiale)

Paryavasānam : culmination, fin, terme

**La nature des objets subtils se termine
dans la nature primordiale ou prématière.**

Ce sutra expose que la méditation sur les objets subtils conduit à la dissolution de ceux-ci. Ne subsiste alors que la Source indifférenciée, la prématière, ou conscience pure.



L'état de méditation où on se concentre sur le Soi, d'où proviennent toutes pensées et existences, sans forme ni caractéristique, produit la transcendance des objets subtils.

*Assis en silence,
Je me fonds dans l'éternité,
Au-delà des pensées,
Au-delà de l'objet.*

*Je suis la brise qui souffle,
Je suis le feu qui brûle,
Je suis l'eau qui coule,
Je suis la terre qui porte.*

*Je suis le vide infini,
La source de toute création,
La conscience pure et éternelle,
La nature primordiale.*

*Dans le silence contemplatif,
Je réalise la Réalité,
Existant sans pensée,
Où il ne reste que l'éternité.*

ता एव सबीजः समाधिः

46. tā eva sabījaḥ samādhīḥ

Tā : celle-là (se référant à la méditation sur les objets subtils mentionnée dans le sutra précédent)

Eva : même, précisément

Sabījaḥ : avec semence/graine

Samādhīḥ : samādhi, absorption méditative

Celle-là même est le Samadhi avec semence ou graine.

Ce sutra expose que ce Samadhi avec support est un état très subtil de la conscience dans lequel elle est pleinement absorbée dans l'objet subtil de méditation. Cet état n'est pas l'absorption pure, il reste encore une graine ou substance subtile de causalité et de dualité potentielle à transcender.

Le terme « *sabija* » signifie littéralement « avec graine » et indique qu'il subsiste encore dans ce stade de samadhi une « semence » ou un germe subtil d'activité mentale résiduelle, d'impressions ou de karmas non éliminés.



C'est un niveau avancé de samadhi, mais qui demeure un stade préparatoire au « samadhi sans semence » (*nirbija samadhi*) qui, lui, représente l'union parfaite, entièrement libérée des dernières traces d'activité mentale conditionnée.

नर्विचारवैशारदयेऽध्यात्मप्रसादः

47. nirvicāra vaiśāradye adhyātmprasādaḥ

Nirvicāra : sans réflexion/investigation conceptuelle

Vaiśāradye : dans la maîtrise, l'aisance

Adhyātma : du Soi intérieur, de l'âme

Prasādaḥ : grâce, sérénité, pureté

La maîtrise du nirvicara samadhi, cette absorption sans le moindre raisonnement conceptuel, mène à la grâce même du Soi.

Une joie sans cause, imperturbable.

Ce sutra révèle qu'en atteignant cet état, une paix profonde, une félicité intérieure inaltérable, s'installe. Rien ne peut plus venir perturber la surface limpide. C'est l'antichambre du Vrai Samadhi, l'union parfaite.

Il ne reste plus aucune activité mentale résiduelle, plus la moindre trace de ces impressions conditionnées qui voilaient l'Être.

Le mental s'est tu, fondu dans la pure Présence. Une grâce s'épanche, une sérénité sans fêlure baigne l'existence.

Cet état représente l'une des ultimes étapes avant la dissolution finale dans l'Absolu non-duel. Une félicité sans objet ni sujet, sans cause ni conséquence, jaillit de la Source même, telle une source vive et intarissable.

*La joie sans cause,
Elle surgit de nulle part,
Elle remplit mon cœur,
Et mon âme de clarté.*

*Elle n'est pas liée,
Aux plaisirs éphémères,
Elle est la source même,
De la paix intérieure.*

*Elle est comme un rayon,
De soleil dans la nuit,*



*Elle éclaire mon chemin,
Et me guide vers la vie.*

*Elle est comme une brise,
Qui caresse mon visage,
Elle me rappelle que
Je suis Un avec l'univers.*

*Elle est la joie sans cause,
Elle est la grâce divine,
Elle est la preuve que
L'amour est toujours présent.*

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा

48. ṛtambharā tatra prajñā

Ṛtam : la Vérité, la Réalité

Āharā : remplie, imprégnée

*Tatra : là, dans cet état (se référant au nirvicāra samādhi mentionné
au sutra 47)*

Prajñā : sagesse, connaissance intuitive

Là, la sagesse ou connaissance intuitive est imprégnée de Vérité.

Ce sutra précise que cet état de conscience sans conception résiduelle laisse émerger la connaissance directe, non duelle de la Réalité.

Ce n'est plus une connaissance partielle, indirecte ou déformée par les filtres du mental et des illusions. C'est une sagesse intuitive (à ne pas confondre avec les intuitions du mental) parfaitement en accord avec la Vérité, une réalisation pleinement sans distorsion.

Cette connaissance pure, non conditionnée, est en parfaite résonance avec les lois et la nature même du Réel.



श्रुतानुमानप्राज्ञाभ्यामन्यवषिया वशैषार्थत्वात्

49. śruta anumāna prajñābhyām anyaviṣayā viśeṣārthatvāt

Śruta : ce qui est entendu/étudié

Anumāna : inférence, déduction logique

Prajñābhyām : de la connaissance intuitive (*prajñā*)

Anyā : autre, différent

Viṣayā : objet, domaine

Viśeṣa : spécial, différent

Arthatvāt : à cause de son but/objet

**La connaissance intuitive a un objet différent de celui
de la connaissance acquise par l'étude et l'inférence,
car son but est différent.**

Ce sutra précise que cette connaissance pure, non conditionnée, est obtenue par perception directe. Elle est différente de celle obtenue par l'étude intellectuelle ou les raisonnements logiques.

C'est une connaissance non duelle, non conceptuelle de la Réalité elle-même. Cette connaissance ne peut être comprise par les sens ou le mental.

Il était une fois, dans les montagnes de l'Himalaya, un yogi nommé Ananda. Il avait passé de nombreuses années à étudier les textes sacrés et à pratiquer la méditation, dans le but de réaliser la vérité ultime de la vie.

Un jour, alors qu'il méditait profondément, il fit une expérience transcendante. Il réalisa soudainement que la réalité ultime n'était pas quelque chose qui pouvait être décrit par des mots ou des concepts, mais qu'elle était une expérience directe et non duelle de la conscience pure.

Il réalisa également que cette conscience pure était présente en lui-même et en toute chose, et qu'il n'y avait pas de séparation entre lui et le monde qui l'entourait. Rempli d'une joie et d'une paix profondes, il sut qu'il avait enfin réalisé la vérité qu'il cherchait depuis si longtemps.

À partir de ce moment, Ananda vécut sa vie dans un état de conscience non duelle et non conceptuelle. Il voyait le monde tel qu'il était, sans le filtre des pensées et des croyances, et il était constamment émerveillé par la beauté et la perfection de la création.

Il continua à pratiquer la méditation et à étudier les textes sacrés, mais il le faisait désormais dans un esprit de dévotion et de gratitude, plutôt que dans un but de réalisation personnelle.



Il était devenu un véritable yogi, un être réalisé qui vivait dans la conscience de la réalité ultime à chaque instant.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतबिन्धी

50. tajjaḥ saṁskāraḥ anyasaṁskāra pratibandhī

Tajjaḥ : née de cela (se référant à la prajñā ou sagesse intuitive mentionnée aux sutras précédents 48 et 49)

Saṁskāraḥ : impression subtile, tendance latente, empreinte mentale

Anyā : autre

Saṁskāra : impression subtile, tendance latente

Pratibandhī : faisant obstacle, entravant

Les impressions ou tendances subtiles nées de cette sagesse intuitive font obstacle aux autres tendances latentes.

Ce sutra enseigne que, lorsque l'on atteint cet état de connaissance intuitive, les nouvelles impressions mentales qui en découlent sont si puissantes et purifiées qu'elles dissolvent les karmas, tendances et conditionnements résiduels.

C'est exposer son mental au soleil de la vérité. Il y a libération des empreintes du passé qui maintenaient dans l'ignorance.

Il ne s'agit pas encore de la cessation du karma, qui est l'ultime étape, mais il y a création d'habitudes et de karmas auspiciose et positifs.

तस्यापि निरौधे सर्वं निरौधात् निर्बीजः समाधिः

51. tasyāpi nirodhe sarvanirodhāt nirbījaḥ samādhiḥ

Tasyā : de celle-ci (se référant à la sagesse intuitive mentionnée dans les sutras 48 à 50)

Api : même, aussi

Nirodhe : à la cessation, à la restriction

Sarva : tout

Nirodhāt : de la cessation/restriction

Nirbījaḥ : sans semence

Samādhiḥ : samādhi, absorption méditative



**Lorsque même cela est cessé, avec la cessation de tout,
[vient] le samadhi sans graine.**

Ce sutra expose la Vérité Ultime, la dernière étape qui se définit comme le samadhi sans graine.

Le chemin pour y parvenir est la retenue des nouvelles impressions mentales. Elle peut être définie comme une explosion acausale et atemporelle dont le résultat est la fusion ferme et définitive avec la Réalité Ultime, le Soi sans rien.

C'est l'état non-duel, dans lequel il n'y a pas de deux.

C'est la plongée dans le cœur mystique, l'immobilité immuable et éternelle.

C'est la connaissance de sa propre nature véritable.

Ainsi s'achève le livre Un.

Om Tat Sat.

ओम् तत् सत्







Pāda Deux

Sādhana pāda

De la pratique spirituelle





Ce chapitre est dédié aux pratiques et aux moyens habiles à mettre en œuvre dans notre quotidien pour atteindre l'objectif ultime : l'état de yoga, ou Samadhi. Il fournit les outils nécessaires pour surmonter nos obstacles mentaux et transformer harmonieusement notre vie.

En Occident, lorsque nous parlons de yoga, nous connaissons principalement le Hatha Yoga. Le mot « yoga » est également accolé à des pratiques qui n'ont rien à voir avec sa véritable essence.

En réalité, le yoga est l'étude de soi.

Bien que le yoga trouve ses racines dans la tradition hindoue, il ne requiert aucune religiosité, appartenance culturelle ou adhésion à un dogme particulier. Il est simplement la science de la libération.

Ce chapitre présente des pratiques qui conduisent vers notre propre illumination, l'expérience directe et la réalisation de soi.



तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणधानान्क्रियायोगः

1. tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Tapah : austérité, discipline ou effort intense

Svādhyāya : étude de soi

Īśvarapraṇidhānāni : dévotion à Īśvara (le Seigneur ou Dieu)

Kriyāyogaḥ : le yoga de l'action

L'austérité, l'étude de la psychologie mystique et la méditation profonde sur le Seigneur Suprême constituent la pratique dynamique du Kriya Yoga.

L'austérité fait référence à la rigueur des pratiques et des doctrines. Ce premier sutra expose les fondements de la pratique du yoga, en identifiant les trois aspects que nous devons intégrer dans notre quotidien pour progresser sur le chemin de l'éveil. L'objectif consiste à mettre en place, à travers ces aspects, des actions, pratiques et attitudes qui permettent d'équilibrer et d'harmoniser notre vie, puis d'avancer vers la joie sans cause.

Tapas : La Discipline

Le premier aspect souligne l'importance de la discipline dans notre pratique. Dans un sens plus profond, cela signifie créer de la chaleur par la discipline, pour brûler les impuretés.

La discipline du corps, par une hygiène appropriée, permet d'éliminer les toxines, d'accumuler davantage d'énergie et d'assurer une meilleure santé.

Lorsque nous disciplinons notre mental, nous amenons notre inconscient à la conscience et adoptons des attitudes plus saines et équilibrées. Nous nous éloignons des attirances et des répulsions. Le mental devenant moins émotionnel, nous transformons nos comportements restrictifs.

Ces pratiques créent une chaleur spirituelle qui brûle les graines karmiques.



Svadyaya : L'Étude de Soi

Le deuxième aspect concerne l'étude de soi et la réflexion sur le fonctionnement de notre mental par la méditation réflexive.

C'est l'art de faire demi-tour dans notre mental, de nous élever et d'expérimenter des états plus subtils de notre conscience. Cela se réalise à travers l'expérience, le doute méthodique ainsi que l'étude des sciences et des textes sacrés, autant d'éléments indispensables pour améliorer et équilibrer notre vie.

Íśvarapranidhana : La Dévotion

Le troisième aspect concerne la dévotion à Dieu, considérée comme la discipline de l'âme. Cet aspect nous permet d'accéder aux états les plus subtils de notre mental.

Ici, nous parlons du Dieu choisi (*Ishta Deva*), celui qui nous correspond et qui est en accord avec notre mental et nos croyances. C'est notre idéal choisi, qui ne doit pas nécessairement être anthropomorphique.

S'harmoniser avec cet idéal permet de développer des qualités et des connaissances profondes, ainsi que des aperçus profonds de la Réalité.

Kriya Yoga : L'Union par l'Action

Ces trois aspects, qui forment les fondements de la pratique du yoga, sont autant d'actions qui nous conduisent à l'union, ou Kriya Yoga.

En sanskrit, « kriya » partage la même racine que « karma ».

- ★ « Kriya » signifie que nous mettons en place dans notre quotidien des actions choisies pour une conscience équilibrée et consciente de soi.
- ★ « Karma » signifie que nous subissons les comportements issus de notre passé, généralement automatiques.

En suivant ce chemin, harmonieusement et doucement, dans le respect des trois aspects que nous venons de développer, nous marchons vers notre éveil ou illumination.

समाधिविचारार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च

2. samādhi bhāvanāṛthaḥ kleśa tanūkaraṇāṛthaś ca

Samādhi : état de concentration profonde ou méditation
Bhāvanāṛthaḥ : pour le développement ou la culture





*Kleśa : afflications ou souffrances mentales
Tanūkaraṇārthaś : pour la réduction ou l'atténuation
Ca : et*

La concentration, puis la méditation, réduisent les afflications et les souffrances mentales.

Ce sutra souligne que la pratique de la concentration et de la méditation permet de calmer le mental et de le « désémotionnaliser », ce qui induit plus de joie et d'équilibre dans notre vie quotidienne. L'objectif principal consiste à nous libérer de nos souffrances mentales.

Les afflications incluent nos habitudes provenant du passé (notre éducation, notre système de croyances, notre héritage culturel), et nos perceptions erronées. Elles englobent également les mémoires héritées et les influences de nos incarnations passées.

Il était une fois, dans un village niché au pied de l'Himalaya, un homme nommé Siddhan. Fils d'un marchand prospère, il avait grandi dans l'abondance, mais aussi dans l'ombre d'un père exigeant et d'une mère craintive. On lui avait appris que la vie était une lutte, que la richesse définissait la valeur d'un homme et que se reposer relevait de la faiblesse. Ces croyances, gravées dans son esprit dès l'enfance, étaient devenues d'invisibles chaînes, qui s'ajoutaient à d'autres qu'il ne comprenait pas : des peurs inexplicables (une aversion pour l'obscurité, une méfiance envers les étrangers) qui semblaient issues d'un passé qu'il n'avait pas vécu.

À trente ans, Siddhan était riche... En fait, il était surtout misérable. Le torrent agité de son esprit charriait sans cesse pensées de compétition, souvenirs de reproches paternels ou angoisses sur l'avenir... Chaque matin, il se réveillait avec un poids sur la poitrine, incapable de goûter la beauté des montagnes ou le chant de la rivière qui traversait son village. Les villageois le voyaient comme un homme chanceux, mais lui se sentait prisonnier d'une souffrance qu'il ne pouvait nommer.

Un jour, un yogi errant, vêtu d'une simple étoffe orange, s'arrêta près de la rivière, s'assit sous un arbre et ferma les yeux. Siddhan, intrigué par son calme, s'approcha et demanda :

- *Pourquoi restes-tu là, immobile, alors que le monde tourne autour de toi ?*
- *Le yogi ouvrit les yeux et sourit. Je ne suis pas immobile. Je voyage à l'intérieur, là où le tumulte s'apaise. Veux-tu apprendre ?*

Siddhan, sceptique mais désespéré, accepta. Le yogi lui enseigna une pratique simple : s'asseoir chaque jour au bord de la rivière, fermer les yeux, et porter son attention sur son souffle. « Quand une pensée surgit, ne la combats pas », dit le



yogi. « Regarde-la comme une feuille qui flotte sur l'eau, puis ramène ton esprit au souffle. Avec le temps, les vagues s'apaiseront. »

Les premiers jours s'apparentèrent à un véritable chaos pour Siddhan. Il vit défiler son passé : les cris de son père, les leçons sur l'argent, la peur du noir qui le saisissait sans raison. Il se sentait en colère, puis honteux.

— Ce sont tes afflictions, expliqua le yogi. Des habitudes héritées de ton éducation, des croyances que tu as avalées sans les choisir et peut-être des échos d'autres vies. Elles ne sont pas toi. Continue.

Siddhan persévéra. Chaque matin, il s'assit, respira et observa. Peu à peu, les pensées devinrent moins bruyantes. Il remarqua que la voix de son père, autrefois juge implacable dans sa tête, n'était plus qu'un murmure qu'il pouvait laisser passer. Sa peur de l'obscurité, qu'il associait à une vieille histoire de bandits racontée par sa mère, perdit son emprise. Même les souvenirs flous — une sensation de chute, une odeur de fumée — qu'il ne pouvait expliquer, s'estompèrent comme des ombres au soleil.

Un matin, après des mois de pratique, Siddhan ouvrit les yeux et sentit une légèreté nouvelle. La rivière scintillait, le vent dans les arbres semblait chanter, et une joie douce, sans cause apparente, l'envahit. Il n'avait rien gagné de plus, ni or ni gloire, mais se sentait libre. Les vieilles habitudes de comparaison, les perceptions erronées de sa valeur, les mémoires qui l'avaient alourdi s'étaient dissoutes dans le silence de sa méditation.

Le yogi revint un jour et demanda :

- Qu'as-tu trouvé ?
- J'ai vu que mon esprit était une rivière agitée par des courants que je n'avais pas choisis. En le calmant, j'ai retrouvé l'équilibre. Et dans cet équilibre, il y a une joie que je ne savais pas possible.
- C'est le fruit de la pratique, dit le yogi en hochant la tête. Les afflictions sont des nuages. La concentration et la méditation les dispersent. Ce qui reste est ton ciel clair.

Siddhan ne devint pas un ascète. Il resta dans son village, mais vécut différemment : avec simplicité, présence et une paix qui rayonnait sur ceux qui l'entouraient. On disait de lui qu'il avait appris à danser avec la rivière, non plus à la combattre.



अवदियास्मतिरागद्वेषाभनिविशाः क्लेशाः

3. avidyā asmitā rāga dveṣa abhiniveśaḥ pañca kleśāḥ

Avidyā : ignorance

Asmitā : égoïsme ou sens du « je »

Rāga : attachement ou désir

Dveṣa : aversion ou répulsion

Abhiniveśaḥ : peur de la mort ou attachement à la vie

Pañca : cinq

Kleśāḥ : afflications ou causes de souffrance

L'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort sont les cinq afflications.

Ce sutra expose de manière spécifique les cinq afflications. La racine de toutes les afflications est *avidya*, généralement traduite par « ignorance », tandis que *vidya* signifie « connaissance ».

Cette traduction occulte un sens plus profond du terme *avidya*, qui implique l'oubli plus que l'ignorance.

Nous sommes entraînés dans le monde de Maya et avons oublié notre véritable nature, qui nous sommes réellement. Toute la science du yoga, la science spirituelle, vise à nous remémorer. À nous en souvenir.

Les autres afflications découlent de cet oubli.

L'égoïsme existe parce que nous avons oublié notre nature et que nous nous identifions à notre complexe corps-mental, notre identité physique.

Nous sommes attachés à notre identité et à notre personnalité, convaincus de leur réalité absolue, ce qui produit des aversions et des attirances, issues de nos préférences et karmas.

Cet oubli et l'impression d'appartenance créent l'attachement profond à la condition humaine et la peur de la mort. C'est ainsi que les cinq afflications nous retiennent prisonniers du cycle des naissances et des morts.

Il y a de nombreux siècles, dans les montagnes de l'Himalaya, vivait un grand sage nommé Vishnuvarata. Après avoir passé de nombreuses années à pratiquer le yoga et à méditer sur la nature de la réalité, il avait atteint un état de conscience élevé et acquis une grande sagesse.

Un jour, en profonde méditation, Vishnuvarata eut une vision de la déesse Maya, la créatrice de l'illusion et du monde matériel. Elle lui dit : « Vishnuvarata, tu es un grand sage. Cependant, tu n'as pas encore connu la plénitude de la vie. Je te donne la possibilité de plonger dans la roue de l'existence et de vivre une vie humaine,



avec toutes ses joies et ses peines. Si tu acceptes, tu oublieras ta sagesse et ta vie de yogi, mais tu auras la possibilité de connaître la vie dans toute sa richesse. »

Vishnuvarata hésita un instant, mais accepta finalement l'offre de la déesse Maya. Il quitta sa grotte dans les montagnes et se dirigea vers la vallée, où il rencontra une belle femme nommée Lila. Ils tombèrent amoureux et se marièrent, puis Vishnuvarata ouvrit une boutique de tissus dans la ville voisine.

Pendant de nombreuses années, Vishnuvarata vécut une vie heureuse et épanouie. Il oublia complètement sa vie de yogi et sa sagesse. Cependant, avec le temps, il commença à ressentir une certaine insatisfaction mêlée de confusion. S'il avait tout ce qu'il pouvait désirer dans la vie, il avait l'impression qu'il manquait quelque chose d'important.

Un jour, alors qu'il était assis dans sa boutique, Vishnuvarata vit un vieux yogi passer dans la rue. Il ressentit une forte émotion et une sensation de déjà-vu.

Il se leva et suivit le yogi jusqu'à une grotte dans les montagnes voisines. Là, retrouvant sa vie de yogi et sa sagesse, il comprit que tout ce qu'il avait vécu dans sa vie humaine n'était qu'une illusion et un jeu de la déesse Maya.

Vishnuvarata passa le reste de son existence à pratiquer le yoga et à méditer sur la nature de la réalité. Certes, il avait connu la plénitude de la vie humaine, mais il avait aussi compris que la vraie plénitude et la vraie joie se trouvaient dans la réalisation de la véritable nature de l'être et dans la libération de l'illusion du monde matériel.

अवदिया क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुवच्छिन्नीदाराणाम्

4. avidyā kṣetram uttareṣāṁ prasupta tanu vicchina udārāṇām

Avidyā : ignorance

Kṣetram : champ ou terrain

Uttareṣāṁ : des autres (afflictions)

Prasupta : dormant

Tanu : atténué

Vicchina : interrompu

Udārāṇām : actif ou pleinement manifesté

**L'ignorance est le champ où les autres afflictions,
qu'elles soient dormantes, atténuées, interrompues
ou pleinement manifestées, se développent.**



Ce sutra précise que c'est l'ignorance qui doit être éradiquée, car elle est la racine de toutes les autres afflictions.

Que celles-ci soient inconscientes ou dormantes (peu présentes à la conscience), ou qu'elles soient manifestées et produisent des états d'anxiété, elles trouvent toutes leur origine dans l'ignorance.

C'est en éradiquant l'ignorance que toutes les autres afflictions disparaissent.

अनित्याशुचदुःखानात्मसु नित्यशुचसिखात्मख्यातरिदिया

5. anitya āsuci duḥka anātmasu nitya śuci
sukha ātma khyātiḥ avidyā

Anitya : impermanent

Āsuci : impur

Duḥka : souffrance

Anātmasu : non-soi

Nitya : permanent

Śuci : pur

Sukha : bonheur

Ātma : soi

Khyātiḥ : perception ou connaissance

Avidyā : ignorance

L'ignorance consiste à percevoir l'impermanent comme permanent, l'impur comme pur, la souffrance comme bonheur, et le non-soi comme le soi.

Ce sutra donne une définition précise de ce qu'est l'ignorance : la confusion entre le réel et l'irréel. Nous prenons ce qui est éphémère et impermanent pour la réalité et ne percevons pas ce qui est permanent (le Soi).

Il y a confusion entre ce qui est pur et impur. L'impureté physique peut être causée par une mauvaise hygiène, une mauvaise alimentation ou une maladie, tandis que l'impureté mentale peut être causée par des pensées négatives, des émotions perturbatrices ou des actions malsaines.

La confusion entre la souffrance et le bonheur réside dans la croyance que le bonheur réside dans la vie humaine, ce qui est une vision erronée. La vie humaine est souffrance. Le véritable bonheur est la conscience Dieu.





Confondre le non-soi avec le Soi, c'est oublier notre véritable nature et vivre dans l'illusion que l'identité humaine est notre véritable identité. Dès lors, il est essentiel de comprendre la différence entre le soi, c'est-à-dire l'expérience humaine, et le Soi, qui correspond à la Réalité.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवासमिति

6. dṛg darśanaśaktyoḥ ekātmatā iva asmitā

Dṛg : le voyant, celui qui voit

Darśanaśaktyoḥ : et le pouvoir de voir, la capacité de perception

Ekātmatā : unité, identification

Iva : comme, semblable à

Asmitā : égoïsme, sens du « je »

L'identification à l'ego se produit lorsque l'acte de voir et celui qui voit sont considérés comme une seule et même chose.

Ce sutra expose que l'attachement aux objets des sens crée l'identification au sens du « je », à savoir l'individualité. Cet attachement aux objets du monde matériel crée toutes les souffrances et engendre la dichotomie du mental, l'aversion, la répulsion ainsi que les désirs.

Lorsque nous oublions que nous sommes l'observateur ou le spectateur de ce qui se déroule sur l'écran de notre mental, nous créons une union avec ce qui est perçu, nous nous y identifions, ce qui engendre la souffrance. Or l'état de Samadhi survient lorsque le méditant, la méditation et l'objet de la méditation fusionnent, laissant place à une présence sans présence.

Il y a bien longtemps, dans un petit village de l'Inde, vivait un jeune homme nommé Ravi. Grand amateur de musique, il passait la plupart de son temps à jouer de la flûte. Il était tellement absorbé qu'il en oubliait souvent de manger et de dormir, perdant ainsi la notion du temps et de ses besoins essentiels.

Un jour, alors qu'il jouait de son instrument dans la forêt, il rencontra un vieux yogi nommé Swami, un sage éclairé qui avait passé de nombreuses années à méditer et à pratiquer le yoga. Il vit en Ravi un jeune homme talentueux, mais profondément attaché à sa musique.

Prenant Ravi sous son aile, Swami décida de lui enseigner la philosophie du yoga. « L'attachement aux objets des sens, tels que la musique, peut engendrer de la souffrance dans la vie humaine », lui dit-il avant d'ajouter : « La vraie nature de l'être humain est la félicité et la paix intérieure. La pratique du yoga peut t'aider à réaliser cette nature ».





Ravi, bien que sceptique au début, accepta de suivre les enseignements de Swami. Il commença à méditer et à pratiquer les asanas régulièrement. Rapidement, sa musique perdit pour lui un peu de son attrait. Plus calme et plus concentré, il commença à prendre plaisir à d'autres activités, comme la lecture et la contemplation de la nature.

Un jour, alors qu'il méditait, une mélodie magnifique résonna dans son esprit, une musique qu'il n'avait jamais entendue auparavant, si belle qu'elle lui tira des larmes. Ravi courut chercher sa flûte, mais ne put retrouver la mélodie. Dévasté, il passa des jours et des nuits à essayer de la reproduire. En vain. Sans s'en douter, il était redevenu esclave de sa musique. Comme avant, il en oubliait de manger et de dormir.

Swami, s'apercevant que Ravi était retombé dans le piège de l'attachement, décida de lui donner une leçon. Il lui dit de se rendre dans la forêt et de chercher un arbre produisant des fruits délicieux. Ravi partit à la recherche de l'arbre et finit par le trouver. Il mangea quelques fruits et les trouva effectivement délicieux.

Swami lui ordonna alors de rester près de l'arbre et de ne manger que ses fruits pendant un mois entier. Ravi resta près de l'arbre. S'il était enchanté, au début, de manger les fruits délicieux, il commença rapidement à s'en lasser. Il avait envie de manger d'autres choses, mais interdit de quitter l'arbre... Il était devenu esclave de ses fruits.

Au bout d'un mois, Swami vint le chercher et lui dit de rentrer chez lui. Ravi, soulagé de pouvoir enfin manger autre chose, intégra la leçon. Il avait compris que l'attachement aux objets des sens pouvait engendrer de la souffrance dans la vie humaine, et qu'il était important de ne pas devenir esclave de ses désirs.

Ravi continua à pratiquer le yoga et à méditer régulièrement, et il finit par devenir un yogi éclairé lui-même. Il enseigna à son tour la philosophie du yoga et aida de nombreuses personnes à surmonter leurs souffrances et à réaliser leur vraie nature de félicité et de paix intérieure.

सुखानुशयी रागः

7. sukha anuśayī rāgaḥ

Sukha : plaisir, bonheur, contentement

Anuśayī : qui suit, qui accompagne

Rāgaḥ : attachement, désir

L'attachement suit le plaisir.

Ce sutra expose que l'attachement naît du plaisir.





Nous pourrions parler ici de ce qui constitue la plus grande difficulté que nous rencontrons pour mettre en œuvre des changements dans nos vies : l'activation du circuit de la récompense. Le plaisir ressenti est dû la sécrétion d'hormones, dont la dopamine, qui fonctionnent comme une drogue sur notre cerveau. Ce plaisir renforce le comportement et nous donne envie de le reproduire pour obtenir une nouvelle dose d'hormones, et ainsi de suite, ce qui crée l'attachement.

दुःखानुशयी द्वेषः

8. duḥkha anuśayi dveṣaḥ

Duḥkha : souffrance, douleur

Anuśayi : qui suit, qui accompagne

Dveṣaḥ : aversion, répulsion

L'aversion suit la souffrance.

Ce sutra expose que l'aversion naît de la souffrance, qui englobe certains éléments issus de notre éducation, de nos croyances, de nos valeurs et de nos expériences vécues. Lorsque nous souffrons, nous développons de l'aversion, qui se traduit par un comportement de stress et d'évitement.

L'aversion est une réaction émotionnelle négative qui est basée sur une perception erronée de la réalité.

स्वरसवाही वदुषोऽपि तथारूढोऽभनिविशः

9. svarasavāhī viduṣaḥ » pi tatha rūḍho « bhiniveśaḥ

Svarasavāhī : instinct de survie, impulsion naturelle

Viduṣaḥ : du sage, de l'érudit

Pi : même

Tatha : ainsi, de même

Rūḍhaḥ : enraciné, profondément ancré

Abhiniveśaḥ : attachement, peur de la mort

L'instinct de survie et la peur de la mort sont profondément enracinés, même chez le sage.





Ce sutra expose la volonté d'exister dans un corps, dans l'expérience terrestre et de ne pas mourir. C'est un obstacle majeur à la réalisation. Plutôt que de changer, nous préférons rester attachés à ce que nous sommes, que cela génère ou non de la souffrance.

Il y a toutefois un aspect plus subtil à saisir : le mystique veut vivre comme un mystique, le riche comme un riche, le rebelle comme un rebelle.... La forme suit la fonction. Or nous devons nous défaire de ce morceau de karma.

Les perceptions erronées, l'attachement au plaisir, l'aversion aux douleurs, l'attachement au corps et la peur de la mort sont les afflictions qui entravent la réalisation.

ते प्रतप्तिरसवहेयाः सूक्ष्माः

10. te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ

Te : ils, ces (se référant aux afflictions ou kleshas)

Pratiprasava : dissolution, réabsorption, retour à la source

Heyāḥ : doivent être abandonnés, éliminés

Sūkṣmāḥ : subtils

Ces afflictions subtiles doivent être éliminées par la dissolution.

Ce sutra nous explique que nous devons affaiblir, puis éliminer les cycles de ces obstacles à la réalisation. Nous devons les neutraliser en maintenant la pensée opposée dans le mental.

Les pratiques, la discipline et l'étude permettent de neutraliser les tentatives et de les éliminer pour atteindre *Kaivalya*, la Liberté.

Par la chaleur spirituelle, nous pouvons brûler les graines de karma afin qu'il ne se manifeste plus dans notre futur.

Il était une fois, en un temps yogique, un Guru sage et bienveillant qui souhaitait expliquer à ses disciples pourquoi la pratique et la discipline étaient si importantes. Il décida de leur enseigner une leçon à travers une expérience simple mais profonde.

Un matin, au lever du soleil, le Guru rassembla ses disciples dans le jardin de l'ashram. Il tenait dans ses mains deux poignées de graines. Avec un sourire mystérieux, il dit : « Aujourd'hui, je vais vous montrer pourquoi la pratique et la discipline sont essentielles pour notre chemin spirituel. »



Il déposa la première poignée de graines sur une pierre chaude, exposée aux rayons ardents du soleil. Puis, il enterra soigneusement la seconde poignée de graines dans un petit jardin ombragé, où la terre était fraîche et fertile.

« Nous reviendrons ici dans quelques jours pour voir ce qui se passe », dit le Guru en souriant. Les jours passèrent, et les disciples observaient avec curiosité les deux lots de graines. Finalement, le Guru les rassembla à nouveau dans le jardin. Les graines exposées à la chaleur de la pierre étaient desséchées et stériles, incapables de produire quoi que ce soit.

Ensuite, il les conduisit vers le petit jardin ombragé. Les graines enterrées ayant commencé à germer, de petites pousses vertes sortaient de la terre.

Le Guru se tourna vers ses disciples et expliqua : « La chaleur de la pierre a empêché les graines de germer et de produire des fruits. De même, dans notre pratique mystique, nous devons créer une chaleur spirituelle qui empêche les graines de karma de germer et de produire des fruits indésirables. La pratique et la discipline sont comme cette chaleur spirituelle. Elles purifient notre esprit et notre corps, empêchant les karmas restrictifs de se manifester dans notre vie. Sans cette chaleur, les graines de nos actions passées germeront et produiront des fruits de souffrance et de limitation. »

Les disciples réalisèrent alors que pratique régulière et discipline étaient essentielles pour leur croissance spirituelle et pour éviter les conséquences négatives de leurs actions passées. À partir de ce jour, ils s'engagèrent avec encore plus de dévouement dans leur pratique.

Sous la guidance sage du Guru, ils progressèrent sur le chemin de l'éveil, cultivant la chaleur spirituelle nécessaire pour transcender leurs karmas et atteindre la paix intérieure et la réalisation de soi.

Pour faire éclore les graines de leur véritable nature.

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः

11. dhyānaheyāḥ tadvr̥ttayah

Dhyāna : méditation

Heyāḥ : doivent être éliminées, surmontées

Tad : leurs, ces

Vr̥ttayah : modifications, fluctuations, activités

Leurs modifications doivent être éliminées par la méditation.

Ce sutra expose le moyen habile pour éliminer les afflictions : la méditation, qui n'est pas quelque chose que l'on fait, mais bien un état naturel de la





conscience. La méditation survient lorsque nous avons discipliné le mental par la concentration. Elle est toujours induite par la concentration.

La méditation est un état d'attention sans tension qui nécessite, pour qu'il puisse se produire, de mettre en œuvre les austérités, la discipline et la ferveur.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः

12. kleśamūlaḥ karmāśayaḥ dṛṣṭa adrṣṭa janma vedanīyaḥ

Kleśa : affections, souffrances

Mūlaḥ : racine, source

Karmāśayaḥ : réservoir de karma, dépôt de karma

Dṛṣṭa : vu, visible, présent

Adrṣṭa : non vu, invisible, futur

Janma : naissance, vie

Vedanīyaḥ : à expérimenter, à ressentir

**Le réservoir de karma, qui a pour racine les affections,
est à expérimenter dans les vies présentes et futures.**

Selon ce sutra, le karma trouve son origine dans les affections et les souffrances, dont les causes profondes se situent dans des actions, pensées et émotions de notre passé. Elles créent des tendances latentes qui ont le potentiel de se manifester dans le présent, dans un futur proche ou dans une prochaine vie. Nous sommes le fruit de nos comportements passés et deviendrons le fruit de nos comportements présents, que ce soit dans cette vie ou dans la prochaine.

C'est le concept du karma, des banques mémorielles ainsi que des vies passées. Le karma se manifeste en fonction des impressions présentes dans l'inconscient, qui influencent nos pensées, comportements et actions dans notre présent ou notre futur. L'objectif du yoga et des pratiques associées consiste à contrôler l'influence des affections passées pour adoucir et équilibrer notre présent. Mystiquement, nous parlons de brûler du karma pour qu'il ne puisse plus se manifester.

La discipline, la concentration, la méditation et l'étude de soi sont les outils qui nous permettent d'adoucir les tendances latentes, de nous équilibrer et de rendre l'inconscient conscient.



सतमूले तद्वपिका जात्यायुर्भोगाः

13. sati mūle tadvipākaḥ jāti āyuh bhogāḥ

Sati mūle : lorsque la racine est présente, à la base des affections
Tadvipākaḥ : elle donne naissance à des fruits, les résultats en découlent

Jāti : naissance

Āyuh : durée de vie

Bhogāḥ : expériences, jouissances

**Les graines que vous créez dans cette vie
se manifesteront dans votre futur.**

Ce sutra indique que, tant qu'il y aura des graines karmiques, celles-ci se manifesteront dans un futur potentiel. Ces graines sont influencées par nos actions passées, imprimées dans notre inconscient et stockées dans nos chakras. Nos pensées verrouillent notre personnalité et nous cadennassent dans nos existences. Nos schémas de désir, tels que « je suis attiré par », « je m'accorde avec », « je veux ceci ou cela », nous maintiennent prisonniers dans le cycle des naissances.

Les graines karmiques influencent le type spécifique de naissance, humanoïde ou non, la durée de vie ainsi que le type d'expériences spécifiques qui vont être vécues. Ce sont elles qui nous maintiennent dans le cycle des naissances et des morts.

Autrement dit, les pensées, émotions et actions-réactions créent le karma des temps futurs. La vie est attitudinale, c'est-à-dire qu'elle dépend de nos attitudes face aux événements.

Il y a bien longtemps, dans les montagnes sacrées de l'Himalaya, vivait un grand yogi nommé Yogi Anand. Connue pour sa sagesse et sa sérénité, c'était un guide spirituel pour de nombreux disciples en quête de vérité et de libération.

Un jour, un jeune homme nommé Arjun vint le voir. Tourmenté par des pensées incessantes et des désirs insatiables, il cherchait désespérément à comprendre pourquoi sa vie était remplie de souffrances et de difficultés.

Avec une voix douce et apaisante, Yogi Anand l'invita à s'asseoir et à écouter attentivement. Il lui raconta une histoire ancienne, qui révélait les mystères du karma et du cycle des naissances : « Il y a de cela des éons, un roi puissant nommé Raja vivait dans un royaume prospère. Bien qu'il possédât toutes les richesses et les plaisirs du monde, son cœur était rempli de désirs insatiables. Il cherchait constamment à satisfaire ses envies, sans jamais trouver la paix intérieure. Un jour, un sage vint au palais et dit au roi : "Raja, tes désirs et tes pensées créent



des impressions profondes dans ton esprit. Ces impressions, appelées *samskaras*, influencent ton *karma* et déterminent tes futures expériences de vie. Tant que tu seras esclave de tes désirs, tu resteras piégé dans le cycle des naissances et des morts."

Le roi, intrigué, demanda comment il pouvait se libérer de ce cycle infernal et le sage répondit : "La clé est la sagesse et la pratique du yoga. Par la méditation, la discipline et l'étude de soi, tu peux purifier ton esprit des afflications et des désirs. En brûlant ton *karma* accumulé, tu atteindras la libération spirituelle". »

Yogi Anand regarda Arjun dans les yeux et continua : « Arjun, tout comme le roi Raja, tes pensées et tes désirs créent des chaînes invisibles qui te lient au cycle des naissances et des morts. Mais il y a une voie vers la liberté. Par la pratique du yoga, tu peux transcender ces limitations et découvrir la paix intérieure. »

Inspiré par les paroles de Yogi Anand, Arjun décida de suivre le chemin du yoga. Il pratiqua la méditation, la discipline et l'étude de soi avec dévouement. Peu à peu, il sentit les chaînes de ses désirs se dissoudre et une profonde sérénité envahir son être. Avec le temps, Arjun réalisa que la véritable liberté ne résidait pas dans la satisfaction des désirs, mais dans la maîtrise de l'esprit.

ते ह्लादपरतिपफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्

14. te hlāda paritāpa phalāḥ puṇya apuṇya hetutvāt

Te : ils (se réfère aux *karmas*)

Hlada : plaisir, joie

Paritāpa : douleur, souffrance

Phalāḥ : fruits, résultats

Puṇya : vertueux, méritoire

Apuṇya : non vertueux, déméritoire

Hetutvāt : en raison de leur nature, à cause de leur cause

**Ils (les *karmas*) ont pour fruits le plaisir et la douleur,
en raison de leur nature vertueuse ou non vertueuse.**

Ce sutra précise que nous récoltons le fruit de nos actions. Certaines actions sont vertueuses et engendrent une vie plus auspiciuse. D'autres actions sont non vertueuses et entraînent plus de contraintes dans notre vie.

Méditer sur ce que sont les actions vertueuses et non vertueuses est un aspect important. L'idée émotionnelle que « si je fais le bien, alors c'est une action vertueuse » peut s'avérer dangereuse. La notion du bien peut être très subjective.



L'action vertueuse doit être équanime pour nous, notre univers et le réceptacle de nos actions. Elle doit être exempte de surimposition et se composer de paroles, d'émotions et d'actions désintéressées en harmonie avec l'ordre de l'Univers.

Les pensées, actions et émotions qui ne sont pas en harmonie engendrent des effets ou des créations secondaires.

Si nous nous réfugions dans une grotte, en faisant vœu de célibat et en renonçant à la mondanité et que, par ailleurs, notre « émotionnalité », nos actions et nos pensées vont dans le même sens, nous créerons un morceau de karma auspiceux. Par contre, si nos émotions ne sont pas en accord avec ce vécu, que nous avons encore besoin de mondanité et que nos pensées restent pleines de désirs, même si nos actions se déroulent dans l'austérité d'une grotte, nous créerons trois morceaux de karma différents.

परणिमतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तविरिधा च्च दुःखमेव सर्वं वशि्वतः

15. pariṇāma tāpa saṁskāra duḥkaiḥ guṇavṛtti virodhāt ca
duḥkham eva sarvaṁ vivekinaḥ

Pariṇāma : changement, transformation

Tāpa : douleur, angoisse

Saṁskāra : impressions latentes, prédispositions

Duḥkaiḥ : souffrances

Guṇavṛtti : tendances des guṇas (les qualités fondamentales de la nature : sattva, rajas, tamas)

Virodhāt : en raison des conflits, à cause de l'opposition

Ca : et

Duḥkham : souffrance

Eva : en effet, vraiment

Sarvaṁ : tout

Vivekinaḥ : pour celui qui discerne, pour le sage

**Pour celui qui discerne, tout est souffrance en raison des douleurs
causées par le changement, l'angoisse, les impressions latentes
et les conflits entre les tendances des qualités (gunas).**

Ce sutra fait observer que la vie est souffrance, créée par nos désirs et nos actions qui, eux-mêmes, résultent de perceptions erronées et d'ignorance. Pour le non-sage, les douleurs, souffrances et insatisfactions sont créées par les changements, les angoisses, les impressions latentes, les attractions,





les répulsions et les conflits entre les tendances des gunas. Les trois gunas, étant instables, toujours changeants, le mental ne peut ni être stable ni permanent. Pour créer quelque chose de permanent, nous devons nous expander et « désémotionaliser » notre mental pour accéder à l'intuition.

Pour l'homme sage, il y a compréhension et connaissance de ces mécanismes. Il sait que la souffrance peut être surmontée en cultivant une perception plus juste de la réalité et en agissant de manière plus éclairée.

Le non-attachement et le désintéressement sont les attitudes qui permettent la diminution, voire la cessation, des souffrances.

हेयं दुःखमनागतम्

16. heyam duḥkham anāgatam

Heyam : à éviter, à surmonter, à abandonner

Duḥkham : souffrance, douleur, peine

Anāgatam : futur, pas encore venu, à venir

La souffrance future doit être évitée.

Ce sutra souligne toute l'importance de comprendre la nature de la souffrance et de ses causes, et de travailler à les éliminer pour surmonter la souffrance dans la vie.

Il met également en évidence le fait qu'elle peut être causée par différents facteurs, tels que notre ignorance, notre perception erronée de la réalité, notre attachement aux objets des sens et à nos désirs, notre séparation d'avec la Réalité et notre identification à notre corps et à notre esprit.

Selon ce sutra, nous pouvons éviter la souffrance en utilisant des moyens habiles et nous pouvons neutraliser le karma non encore manifesté dans cette vie. La sagesse efface le karma. La compréhension d'un événement en efface les conséquences. C'est l'objectif des pratiques spirituelles du kriya yoga.

Lorsqu'un morceau de karma se manifeste, il y a très peu de choses à faire : nous ne pouvons que contrôler nos attitudes et nos réactions. Nous pouvons également pratiquer la méditation pour transformer et adoucir notre personnalité.



दृष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः

17. draṣṭṛdṛśyayoḥ saṁyogo heyahetuḥ

Draṣṭṛ : le voyant (*Purusha*, la conscience pure)

Dṛśya : le vu (*Prakriti*, la nature ou la matière)

Saṁyoga : union, association

Heya : à éviter, à surmonter

Hetuḥ : cause

**La cause à éviter est l'association indiscriminée
de l'observateur et de ce qui est perçu.**

Ce sutra explique que tant qu'il y aura identification de celui qui expérimente avec l'expérience, il y aura insatisfaction et souffrance. En d'autres termes, la souffrance survient lorsque la conscience s'identifie aux objets de perception. S'en libérer passe par la désidentification de la conscience avec ces objets.

On parle d'une triple fonction : le potentiel de vivre une expérience, la propension à vivre l'expérience et la possibilité de se protéger de l'expérience.

La compréhension de cette triple fonction est le chemin de la sagesse.

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्

18. prakāśa kriyā sthiti śīlaṁ bhūtendriyātmakaṁ bhogāpavargārthaṁ

Prakāśa : lumière, éclat (représentant la clarté ou la conscience)

Kriyā : activité, action

Sthiti : inertie, stabilité

Śīlaṁ : nature, caractère

Bhūta : éléments (les éléments fondamentaux de la nature)

Indriya : organes des sens

Ātmakaṁ : constitué de, ayant la nature de

Bhoga : expérience, jouissance

Apavarga : libération, émancipation

Dṛśyam : ce qui est perçu, l'objet de perception



Tout ce qui est perçu est constitué de lumière, d'activité et d'inertie, et est formé des éléments et des perceptions par les organes des sens. Ces objets de perception existent à la fois pour l'expérience sensorielle et pour la libération spirituelle.

Ce sutra enseigne que le non-soi est constitué des trois gunas : la clarté (*sattva*), la passion (*rajas*) et l'inertie (*tamas*). Il se compose des cinq éléments et des sens qui créent les expériences.

Les expériences ont pour objectif de nous permettre d'apprendre, de nous remémorer et de nous illuminer. Tout ce que nous vivons sert notre illumination.

वशीषावशीषलङ्गिमात्रालङ्गानि गुणपर्वणि

19. viśeṣa aviśeṣa liṅgamātra aliṅgāni guṇaparvāṇi

Viśeṣa : spécifique, distinct, se référant aux objets perceptibles par les sens

Aviśeṣa : non spécifique, indistinct, se référant aux éléments subtils qui ne sont pas directement perceptibles par les sens

Liṅgamātra : différencié, défini, se référant aux signes ou indicateurs qui permettent de distinguer les objets

Aliṅgāni : indifférencié, indéfinissable, se référant aux états où les gunas sont en équilibre parfait et ne sont pas manifestés sous forme d'objets distincts

Guṇaparvāṇi : états des gunas, stades des gunas, se référant aux différentes phases ou niveaux des qualités fondamentales de la nature (*sattva*, *rajas*, *tamas*)

Les états des gunas sont spécifiques, non spécifiques, différenciés et indifférenciés.

Ce sutra traite des gunas, les trois qualités fondamentales qui composent la nature (*Prakṛiti*) et influencent la matière et la conscience. Il explique que tout ce qui existe, toutes les manifestations, toutes les formes apparaissent à cause des gunas.

Guna se traduit par « qualité », « attribut » ou « constituant ». Dans une traduction plus profonde, il signifie « lien » ou « fil », car il tisse des liens entre tout ce qui existe. Les trois gunas existent toujours ensemble, mais l'un des



trois est généralement dominant tandis que les deux autres sont plus passifs. Ce qui se manifeste en tant que forme prend toujours la qualité du guna prédominant.

- ★ **Tamas** est l'inertie, l'obscurité, l'inaction, l'immobilité, la non-vie et, par extension, l'ignorance et la non-connaissance. Dans l'état d'illumination, il existe également comme état d'immobilité du corps, de la langue et du mental.
- ★ **Rajas** est l'état passionné, principe de la chaleur et de l'activité. De ce fait, il est capital car, sans lui, il ne peut y avoir de mouvement et d'activité. Ni tamas ni sattva ne peuvent exister sans lui. Il faut comprendre par là que la passivité ou l'immobilité sont un type d'activité.
- ★ **Sattva** est le principe de l'illumination et de la sagesse. Il est le plus subtil et est lié aux pensées supérieures et au mental supérieur. Il est compassion et amour non conditionné. Ce sont les pensées les plus nobles. Il existe grâce au guna rajas, car sans rajas, rien ne peut exister dans sattva.

Les trois gunas se manifestent en quatre phases différentes :

1. **L'état sans forme**, non manifesté, phase où les gunas existent dans un état latent, avant toute manifestation.
2. **L'intellect**, phase du premier produit de la matière fondamentale, qu'il soit individuel (conscience personnelle) ou cosmique (conscience universelle).
3. **Les éléments subtils**, imperceptibles par les sens ordinaires, sont la phase subtile des cinq éléments (éther, air, feu, eau, terre) auxquels il convient d'ajouter l'ego. Ensemble, ils forment les six états non spécifiques des gunas.
4. **Les éléments denses**, phase qui englobe les éléments grossiers : les cinq éléments, les cinq organes des sens, les cinq organes d'action et la substance mentale, soit les 16 énergies fondamentales des gunas cosmiques.

Les trois gunas, les éléments du niveau dense au niveau subtil, créent la totalité des formes manifestées, y compris l'univers.

Selon Patañjali, le but du monde manifesté est de nous permettre d'expérimenter le monde, de nous connaître et de retrouver le chemin de la réalisation de soi.

L'histoire de la Création et des Gunas

Il y a bien longtemps, avant que l'univers soit créé, il n'y avait que la conscience pure et éternelle. En état de parfaite félicité et de paix intérieure, elle n'avait besoin de rien d'autre pour être heureuse.



Mais un jour, la conscience décida de créer un univers pour se divertir et pour expérimenter différentes formes et différentes expériences. Elle utilisa ses pouvoirs de création pour faire apparaître les trois gunas, ou qualités fondamentales de la nature : sattva, rajas et tamas.

- ★ Sattva était la qualité de la pureté, de la lumière et de la connaissance.
- ★ Rajas était la qualité de l'activité, du mouvement et de la passion.
- ★ Tamas était la qualité de l'inertie, de l'obscurité et de l'ignorance.

Les trois gunas commencèrent à interagir entre eux, et ils créèrent différentes formes et expériences. Au début, les gunas étaient en équilibre parfait et l'univers en état de parfaite félicité et de paix intérieure.

Mais bientôt, les gunas commencèrent à se déséquilibrer et l'univers à changer.

Après l'équilibre parfait, les gunas passèrent par trois stades :

- ★ **Le stade de l'activation** : Rajas se mit à dominer et à créer de plus en plus de mouvement et de passion. L'univers se développa et se diversifia, mais au prix de plus en plus de conflits et de souffrances.
- ★ **Le stade de la décadence** : Tamas prit l'ascendant et créa de plus en plus d'inertie et d'ignorance. L'univers commença à se dégrader et à se désintégrer. La connaissance et la félicité se raréfièrent.
- ★ **Le stade de la dissolution** : les trois gunas se désintégrèrent et disparurent, entraînant la destruction de l'univers. La Conscience pure et éternelle resta alors seule, en état de parfaite félicité et de paix intérieure.

Mais un jour, la conscience décida de créer un nouvel univers pour se divertir et pour expérimenter de nouvelles formes et expériences. Elle utilisa à nouveau ses pouvoirs de création pour faire apparaître les trois gunas... qui à nouveau passèrent par les quatre stades de l'équilibre parfait, de l'activation, de la décadence et de la dissolution.

Ce cycle de création, de développement, de décadence et de dissolution se répète encore et encore. C'est le cycle des gunas.

Les êtres vivants dans l'univers sont influencés par les gunas et passent par différents états de conscience en fonction de leur équilibre ou de leur déséquilibre, mais la Conscience pure et éternelle reste toujours en état de parfaite félicité et de paix intérieure. Elle est la source de la connaissance, de la perception, de l'action, de la félicité, de la paix intérieure, de la vie, de la création et de la réalisation de soi.





दृष्टा दृशमित्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः

20. draṣṭā dṛśimātrah śuddhaḥ api pratyayānupaśyaḥ

Draṣṭā : le voyant, l'observateur (la Conscience pure, Purusha)

Dṛśimātrah : pure Conscience , seulement Conscience

Śuddhaḥ : pur

Api : bien que, même si

Pratyayānupaśyaḥ : perçoit à travers les modifications de l'esprit, connaît les idées par imitation

Le voyant est pure Conscience.

Bien que pur, il perçoit à travers les modifications de l'esprit.

Ce sutra précise que le voyant EST Conscience pure, au-delà de tout attribut.

Source de la perception et de la connaissance au-delà des objets de perception, la Conscience pure n'est pas affectée par eux. Bien qu'elle reste non affectée, elle observe et expérimente le monde à travers les fluctuations et les perceptions de l'esprit (les *pratyayas*).

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा

21. tadarthaḥ eva dṛśyasya ātma

Tadarthaḥ : pour ce but, pour cette raison

Eva : même, seulement

Dṛśyasya : de ce qui est perçu, de l'objet de perception

Ātma : nature, essence

Le connaisseur a pour unique but le Connue ou l'Atma.

Ce sutra définit que la Conscience, source de la perception et de la connaissance, est le but ultime. Quant aux perceptions et expériences, elles ne sont que des moyens pour l'atteindre.

Il précise que le but de toute existence consiste à utiliser les perceptions et les expériences pour retourner à la Conscience sans forme et sans attribut, l'illumination.



कृतार्थं प्रतनिष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्

22. kṛtārthaṁ prati naṣṭam api anaṣṭaṁ tadanya sādharmaṇatvāt

Kṛtārthaṁ : ayant atteint son but, accompli

Prati : en ce qui concerne, par rapport à

Naṣṭam : détruit, disparu

Api : même, bien que

Anaṣṭaṁ : non détruit, non disparu

Tadanya : autre que cela

Sādharmaṇatvāt : en raison de la généralité, de la communauté

**Bien qu'ayant atteint son but et ayant disparu, il n'est pas détruit
en raison de sa généralité avec les autres.**

Ce sutra traite de l'*advaita vedanta*, la non-dualité. Lorsqu'un être atteint l'illumination, les perceptions changent : il n'y a plus de perception de dualité, il n'y a plus de deux, ce qui est vu n'est plus vu comme forme.

Autrement dit, les formes sont perçues telles qu'elles sont, c'est-à-dire des manifestations de la conscience sur son propre écran. Elles n'ont aucune existence réelle. Elles existent sans exister.

Pour tous les autres êtres, par contre, les formes continuent d'exister, tout comme la dualité. C'est une des raisons qui font dire qu'il n'y a pas de différence visible entre l'être illuminé et les êtres non illuminés.

स्वस्वामिशिक्त्योः स्वरूपोपलब्धहितुः संयोगः

23. sva svāmīśaktyoḥ svarūpa upalabdhi hetuḥ saṁyogaḥ

Sva : propre, soi

Svāmī : maître, seigneur

Śaktyoḥ : des pouvoirs, des énergies

Svarūpa : forme propre, nature essentielle

Upalabdhi : réalisation, perception

Hetuḥ : cause, raison

Saṁyogaḥ : union, connexion



L'union des pouvoirs du soi et du maître est la cause de la réalisation de la nature essentielle.

Ce sutra précise que la perception correcte de la Réalité est le résultat d'une explosion qui détruit le soi individuel et laisse uniquement l'expression directe du Soi, sans rien d'autre. C'est cette explosion qui supprime la dichotomie du mental, les illusions et les distorsions de perception.

Lorsque survient cette explosion, qui est intemporelle et acausale, il y a annihilation du mental psychologique. C'est l'état suprême de réalisation.

तस्य हेतुर्वदिया

24. tasya hetuḥ avidyā

Tasya : sa, son, de cela

Hetuḥ : cause, raison

Avidyā : ignorance

Sa cause est l'ignorance.

Ce sutra définit que la souffrance survient lorsqu'il y a absorption dans les choses perçues et, par conséquent, dans la vie personnelle, ainsi qu'identification aux banques mémorielles.

C'est l'état d'identification aux mémoires, à l'identité et au corps-mental.

तदभवात्संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम्

25. tad abhāvāt saṁyogā abhāvaḥ hānaṁ taddrśeḥ kaivalyam

Tad : cela

Abhāvāt : en l'absence de, par la disparition de

Saṁyogā : union, connexion

Abhāvaḥ : absence, cessation

Hānaṁ : élimination, cessation

Taddrśeḥ : de cette vision, de cette perception

Kaivalyam : libération, isolement, état absolu

**Par la disparition de cette union, il y a cessation et élimination
de cette perception, conduisant à la libération.**



Ce sutra expose que la libération est atteinte lorsque la connexion entre le soi individuel et la nature matérielle est rompue.

En d'autres termes, la libération est la disparition de toute association avec la nature matérielle par l'établissement dans la vraie nature du Soi.

वविकख्यातरिवप्लवा हानोपायः

26. vivekakhyātiḥ aviṣlavā hānopāyaḥ

Vivekakhyātiḥ : discernement, connaissance discriminative

Aviṣlavā : ininterrompue, sans interruption

Hānopāyaḥ : moyen de libération, méthode pour éliminer

Le discernement ininterrompu est le moyen de libération.

Ce sutra explique l'importance du discernement et de la connaissance discriminative comme chemin vers notre illumination, car ils permettent de nous détacher des désirs, aversions, émotions et des attachements matériels, éliminant de ce fait perceptions, actions et identifications erronées.

Tant que nous ne mettons pas en pratique la connaissance discriminative entre le soi individuel et la nature matérielle, nous ne pouvons pas mettre fin aux souffrances et aux limitations.

Le discernement juste nous conduit sur la voie mystique et développe la connaissance éclairée, la substance mentale sattvique. Il doit être pratiqué en pensée et également en action afin de choisir ce qui va amener à plus de conscience de soi, plus d'équilibre et une vie plus auspiciuse. C'est le moyen habile pour nous éveiller.

La discrimination consiste à éliminer tout ce qui n'est pas permanent et à se concentrer sur ce qui est permanent. Seul le « je » est permanent. C'est ce qu'implique la compréhension de Neti : « ni ceci ni cela ».

Méditation avec le Mantra « Neti Neti »

Prenez un moment pour vous installer confortablement. Asseyez-vous dans une posture méditative. Laissez votre corps se détendre et votre esprit se préparer à un voyage intérieur.

- ✧ Fermez les yeux ou gardez-les ouverts si cela vous semble plus naturel.
- ✧ Prenez une profonde inspiration, un souffle de résurrection, ou simplement une respiration naturelle et profonde.



- ★ Sentez l'air entrer et sortir de vos poumons, ce qui vous ancre dans le moment présent.
- ★ Maintenant, observez les pensées qui entrent dans votre mental. Ne les jugez pas, ne les repoussez pas, observez-les simplement.
- ★ Dès qu'une pensée apparaît, dites mentalement « Neti Neti Neti ». Ce terme sanskrit signifie « Ni ceci, ni cela ».

Répétez ce mantra trois fois :

- ★ La première répétition suggère : « Je ne suis pas cette pensée ».
- ★ La deuxième répétition suggère : « Je ne suis pas la pensée pensant cette pensée ».
- ★ La troisième répétition suggère : « Je ne suis pas la pensée ».
- ★ À chaque nouvelle pensée qui surgit, redites « Neti Neti Neti ».
- ★ Continuez ce processus chaque fois que vous prenez conscience d'une pensée, pour briser le flot incessant de votre mental. Si une émotion émerge, neutralisez-la en répétant encore le mantra « Neti Neti Neti ». Continuez cette pratique aussi longtemps que vous le souhaitez, en vous immergeant dans la tranquillité et la clarté intérieure. Lorsque vous êtes prêt, prenez une dernière profonde inspiration, et doucement, ouvrez les yeux.

Vous n'êtes pas vos pensées, vous n'êtes pas vos émotions. Vous êtes l'observateur silencieux, le témoin paisible de tout ce qui se passe en vous.

Suspendez tout jugement envers les pensées. Laissez-les simplement être, sans les étiqueter comme bonnes ou mauvaises. Ressentez la puissance de ce mantra vous libérer des chaînes de vos pensées et émotions.

Cette méditation vous aidera à vous détacher des pensées et des émotions, en vous ancrant dans un état de calme et de clarté intérieure.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥२७॥

27. tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā

Tasya : de celui-ci, de cela

Saptadhā : en sept parties, en sept étapes

Prāntabhūmiḥ : ultime, final, extrême (prānta) ET état, niveau (bhūmiḥ)

Prajñā : sagesse, connaissance profonde, compréhension

**Concernant le développement de sa connaissance
discriminative, il y a sept étapes.**





Ce sutra traite des 7 étapes du développement de la connaissance discriminative.

1. **Vyutthana Citta** : conscience émergente, caractérisée par l'émergence des impressions mentales. La conscience commence à se lever contre les impressions existantes en les remplaçant par des contre-impressions. C'est le premier pas vers la prise de conscience, où l'esprit commence à se libérer des schémas de pensée habituels et à se diriger vers une nouvelle compréhension.
2. **Nirodha Citta** : conscience de restriction, où la conscience s'efforce de restreindre les vagues montantes des impressions mentales et de les surmonter. Cet état est crucial pour la maîtrise de l'esprit, car il implique la suppression des distractions et des perturbations mentales, ce qui autorise une concentration plus profonde.
3. **Nirmana Citta** : conscience individualisée ou germée, phase où la conscience se structure de manière plus définie. La conscience commence à se manifester de manière plus claire et distincte, ce qui approfondit encore la compréhension et la rend plus personnelle.
4. **Prasanta Citta** : conscience tranquille, caractérisée par une tranquillité et une paix profondes. Cette tranquillité de l'esprit s'avère essentielle pour atteindre des niveaux plus élevés de méditation et de compréhension. Cet état permet une réflexion calme et une introspection profonde.
5. **Ekagrata Citta** : conscience attentive ou concentrée, focalisée sur un seul point ou objet. La concentration est une étape clé dans la pratique méditative. L'esprit se fixe sur un seul point sans distraction, pendant un temps court, ce qui est essentiel pour atteindre des états de conscience plus élevés.
6. **Chidra Citta** : conscience fissurée ou divisée, ce qui implique des interruptions ou des perturbations dans le flux de la conscience. Dans des périodes plus longues de méditation, l'esprit reste sujet à des distractions et des perturbations, ce qui représente un défi ou un obstacle à surmonter dans la pratique.
7. **Paripakva Citta** : conscience mûre, pure et divine, également appelée *Divya*, état ultime de la conscience, où l'esprit est complètement purifié et atteint un niveau de sagesse et de compréhension profondes. Cet état est souvent associé à l'illumination ou à la réalisation spirituelle.



योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धकिषये ज्ञानदीप्तरिवविकख्यातेः

28. yogā ṅgānuṣṭhānāt aśuddhikṣaye jñānadīptiḥ āvivekakhyāteḥ

Yogāṅgānuṣṭhānāt : par la pratique des membres du yoga

Aśuddhikṣaye : par la destruction des impuretés

Jñānadīptiḥ : l'illumination de la connaissance

Āvivekakhyāteḥ : jusqu'à la connaissance discriminative parfaite

**Par la pratique des membres du yoga, la destruction
des impuretés conduit à l'illumination de la connaissance,
jusqu'à la connaissance discriminative parfaite.**

Ce sutra expose que la pratique du yoga conduit à des aperçus profonds de la Réalité qui eux-mêmes conduisent à l'illumination.

Il y a bien longtemps, dans un petit village de l'Inde, vivait un yogi nommé Arjuna. Tous les jours, avant l'aube, il se levait pour méditer et pratiquer le yoga. Les villageois le respectaient et l'admiraient pour sa dévotion et sa sagesse.

Un jour, un jeune homme nommé Surya arriva au village. Ayant entendu parler d'Arjuna et de sa pratique du yoga, il voulait en apprendre davantage. Arjuna accepta de prendre Surya comme disciple et de lui enseigner les huit membres du yoga.

Pendant des mois, Surya suivit les enseignements d'Arjuna avec assiduité. Il apprit à maîtriser son corps et son esprit grâce aux postures de yoga, à la respiration consciente et à la méditation. Il ressentit une paix et une félicité intérieures qu'il n'avait jamais connues auparavant.

Pourtant, Surya se mit à douter de sa pratique. Tout cela n'était-il pas qu'une simple perte de temps ? N'y a-t-il pas quelque chose de plus important à faire dans la vie ? se demandait-il. Il fit part de ses doutes à Arjuna.

Arjuna sourit et répondit : « Surya, la pratique du yoga n'est pas une fin en soi, mais un moyen de parvenir à une compréhension plus profonde de la réalité. Grâce à la maîtrise du corps et de l'esprit, nous pouvons nous détacher des illusions et des distorsions de la perception et, ainsi, accéder à une conscience supérieure. C'est là que réside la vraie paix, la vraie félicité et la vraie liberté ». Mesurant la profondeur de ces paroles, Surya s'aperçut qu'il avait oublié l'objectif ultime de sa pratique. Il la reprit avec une nouvelle détermination et une nouvelle compréhension.

Au fil des années, Surya devint lui-même un yogi accompli et un enseignant respecté. Il voyagea dans tout le pays pour partager sa sagesse et sa pratique avec les



autres. Un jour, alors qu'il était assis en méditation dans une grotte isolée, Surya eut une vision profonde de la réalité. Il comprit que tout était interconnecté et que la séparation entre le soi individuel et la nature matérielle n'était qu'une illusion. Il réalisa que la vraie nature de la réalité était éternelle, pure et consciente et qu'il était lui-même une partie de cette réalité.

Surya sortit de sa méditation avec une joie et une paix indescriptibles. Il avait atteint l'illumination, le but ultime de la pratique du yoga. Il remercia Arjuna d'avoir éclairé son chemin.

यमनयिमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध् यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि

29. yama niyama āsana prāṇāyāma pratyāhāra
dhāraṇā dhyāna samādhayaḥ aṣṭau aṅgāni

Yama : les disciplines éthiques

Niyama : les observances personnelles

Āsana : les postures

Prāṇāyāma : le contrôle de la respiration

Pratyāhāra : le retrait des sens

Dhāraṇā : la concentration

Dhyāna : la méditation

Samādhayaḥ : l'absorption ou l'illumination

Aṣṭau : huit

Aṅgāni : membres

**Huit membres du yoga conduisent à l'illumination :
les disciplines éthiques, les observances personnelles,
les postures, le contrôle de la respiration, le retrait des sens,
la concentration, la méditation et l'absorption ou l'illumination.**

Ce sutra précise les huit disciplines fondamentales à mettre en pratique dans son quotidien pour supprimer les impuretés des corps physique, émotionnel, mental et astral, condition préliminaire à la perception de la Réalité et de la Conscience pure.

- ★ Les impuretés du corps physique sont les flegmes, l'excès de graisse ainsi que la raideur excessive qui empêchent la circulation de l'énergie et l'équilibre du corps.
- ★ Les impuretés émotionnelles sont l'attachement, l'aversion, l'ignorance, l'envie, la jalousie, la colère et les désirs.





- ✧ Les impuretés mentales sont les distractions, les perceptions erronées et les pensées négatives.
- ✧ Les impuretés astrales sont les habitudes du passé (samskaras) et les mémoires karmiques (karma).

Les huit membres du yoga sont les suivantes :

1. **Les Yamas** (les disciplines éthiques). Le premier membre concerne la pratique des abstinences, qui consiste à ne pas faire, dire ou penser ce qui entrave la conscience et nous maintient dans l'inconscience de la Réalité.
2. **Les Niyamas** (les observances personnelles). Le deuxième membre concerne la pratique des observances, qui consiste à faire ce qui expose la conscience et permet d'accéder à la conscience supérieure.
3. **Les Asanas** (les postures). Le troisième membre concerne la pratique des postures de yoga, qui ont pour objectif de stimuler les chakras, de supprimer les flegmes et de permettre une meilleure circulation des énergies. La posture juste est l'immobilité.
4. **Le Pranayama** (le contrôle de la respiration). Le quatrième membre concerne le contrôle du prana par la respiration en utilisant des techniques spécifiques ainsi que des mantras.
5. **Le Pratyahara** (le retrait des sens). Le cinquième membre correspond au retrait des sens, d'abord des objets de perception (ou objets denses), puis des objets subtils intérieurs.
6. **Le Dharana** (la concentration). Le sixième membre concerne la concentration, effort conscient où l'on ramène volontairement son mental sur un objet ou une pensée, premier pas qui conduit à la méditation.
7. **Le Dhyana** (la méditation). Le septième membre concerne la méditation, qui débute lorsque la concentration se fait sans effort. C'est un état d'attention sans tension sur une pensée ou un objet. Avec la pratique, cela se fait sur un objet subtil puis, en dernière étape, sur le « Je ».
8. **Le Samadhi** (l'absorption ou l'illumination). Le huitième membre concerne la libération, l'état de transe yogique où il y a fusion entre le méditant, l'objet de méditation et l'acte de méditer.





अहसिसत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरगिरहा यमाः

30. ahimsā satya asteya brahmacharya aparigrahāḥ yamāḥ

Ahimsā : non-violence

Satya : vérité

Asteya : non-vol

Brahmacharya : modération des sens, contrôle de l'énergie vitale

Aparigrahāḥ : non-cupidité, absence de convoitise

Yamāḥ : les Yamas (les disciplines éthiques)

**Les Yamas sont : la non-violence, la vérité, le non-vol,
la modération des sens et la non-cupidité.**

Ahimsa (Non-violence)

- ✧ Signification : Ahimsa signifie l'absence de violence dans les pensées, les paroles et les actions. Cela inclut la bienveillance envers soi-même et les autres ainsi que le respect de toute forme de vie.
- ✧ Application : Pratiquer Ahimsa implique de cultiver la compassion, l'empathie et la tolérance, et d'éviter toute forme de maltraitance ou de cruauté.

Satya (Vérité)

- ✧ Signification : Satya signifie la vérité et l'authenticité. Cela implique d'être honnête et sincère dans ses paroles, ses pensées et ses actions.
- ✧ Application : Pratiquer Satya nécessite de dire la vérité, d'éviter les mensonges et les tromperies, et de vivre en accord avec ses valeurs et ses convictions.

Asteya (Non-vol)

- ✧ Signification : Asteya signifie le non-vol. Cela inclut non seulement le fait de ne pas prendre ce qui ne nous appartient pas, mais aussi de ne pas convoiter les possessions des autres.
- ✧ Application : Pratiquer Asteya implique de respecter la propriété d'autrui, de cultiver la générosité et de se contenter de ce que l'on a.

Brahmacharya (Modération des sens)

- ✧ Signification : Brahmacharya signifie la modération des sens et le contrôle de l'énergie vitale. Traditionnellement, cela se réfère à la chasteté, mais dans un sens plus large, cela implique la gestion équilibrée de ses désirs et de ses énergies.



- ★ Application : Pratiquer Brahmacharya consiste à utiliser son énergie de manière constructive, à éviter les excès et à cultiver la discipline personnelle.

Aparigraha (Non-cupidité)

- ★ Signification : Aparigraha signifie la non-cupidité ou le détachement des possessions matérielles. Cela implique de ne pas accumuler des biens de manière excessive et de ne pas être avide.
- ★ Application : Pratiquer Aparigraha consiste à vivre simplement, à se détacher des biens matériels et à cultiver la gratitude pour ce que l'on a.

जातदिशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्

31. jāti deśa kāla saMaya anavacchinnāḥ sārvaḥmaumāḥ
mahāvratam

Jāti : classe sociale, caste, statut
Deśa : lieu, emplacement, pays
Kāla : temps
SaMaya : circonstance, condition
Anavacchinnāḥ : non limités, sans restriction
Sārvaḥmaumāḥ : universels, applicables partout
Mahāvratam : grands vœux, engagements majeurs

Les grands vœux sont universels, non limités par la classe sociale, le lieu, le temps ou les circonstances.

Ce sutra définit que ces vœux ou lois spirituelles doivent être appliqués par tous les êtres humains, quels que soient leurs rang, condition ou posture sociale. Il précise qu'il ne peut y avoir aucune excuse ni aucune exception et qu'ils concernent tous les yogis qui souhaitent marcher sur le chemin de l'éveil.

Ces engagements, nous devons les mettre en pratique doucement et harmonieusement dans notre quotidien. S'ils sont tous importants, la non violence et la vérité sont majeures. L'application de ces lois permet d'éradiquer le karma négatif et de ne pas créer de karma constrictif.

Il y a bien longtemps, dans une petite ville de l'Inde, vivait un yogi connu pour sa sagesse et sa compassion : Ramananda. De nombreux étudiants venaient de loin pour apprendre de lui.



Un jour, alors que Ramananda était assis en méditation dans sa hutte, un jeune homme nommé Devan arriva en ville. C'était un voleur. Il avait entendu parler de la richesse de Ramananda et projetait de dépouiller le yogi et de s'enfuir avec son butin.

Lorsqu'il arriva à la hutte de Ramananda, il vit le yogi assis en méditation, yeux fermés. Devan s'approcha furtivement et chercha l'or et les bijoux, mais, à sa grande surprise, ne trouva rien de valeur, seulement quelques vêtements simples, un bol en bois et un livre de sutras. Déçu et confus, Devan se demanda pourquoi Ramananda était considéré comme riche, alors qu'il ne possédait rien de matériel. Il s'adressa au yogi et lui posa la question.

Ramananda ouvrit les yeux, sourit à Devan et dit : « Mon cher ami, la vraie richesse n'est pas faite d'or et de bijoux. La vraie richesse est la sagesse, la compassion et la paix intérieure. Ces trésors ne peuvent être volés ou achetés, ils doivent être cultivés à travers la pratique du yoga et la mise en œuvre des grands vœux ».

Intrigué, Devan demanda ce qu'étaient ces grands vœux et comment ils pouvaient l'aider à trouver la vraie richesse.

Ramananda répondit : « Les grands vœux sont universels, non limités par la classe sociale, le lieu, le temps ou les circonstances. Ils sont les fondements de la pratique du yoga et de la vie spirituelle. Les cinq grands vœux sont : ahimsa (non-violence), satya (vérité), asteya (non-vol), brahmacharya (continence) et aparigraha (non-attachement) ».

Après avoir attentivement écouté les paroles de Ramananda, Devan constata la contradiction entre sa vie de voleur et les grands vœux, en particulier avec ahimsa et asteya. Il se sentit coupable et honteux de ses actions passées.

Ramananda vit sa détresse et ajouta : « Mon cher ami, il n'est jamais trop tard pour changer et pour commencer à suivre les grands vœux. Leur mise en œuvre et la pratique du yoga peuvent t'aider à cultiver la sagesse, la compassion et la paix intérieure, des trésors bien plus précieux que tout l'or et les bijoux du monde ».

Profondément touché, Devan décida de renoncer à sa vie de voleur et de commencer à suivre les grands vœux. Il devint l'étudiant de Ramananda et apprit à cultiver la sagesse, la compassion et la paix intérieure à travers la pratique du yoga.



शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणधानानि नियमाः

32. śauca saṁtoṣa tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

Śauca : pureté

Saṁtoṣa : contentement

Tapah : austérité

Svādhyāya : étude de soi, étude des textes sacrés

Īśvarapraṇidhānāni : dévotion à Dieu, abandon à la volonté divine

Niyamāḥ : les Niyamas (les observances personnelles)

**Les Niyamas sont : la pureté, le contentement, l'austérité,
l'étude de soi et la dévotion à Dieu.**

Les Niyamas sont les observances personnelles et les disciplines internes dans la pratique du yoga.

Śauca (Pureté)

- ✧ Signification : Śauca signifie la pureté, tant physique que mentale, qui inclut la propreté du corps, de l'environnement, ainsi que la purification des pensées et des émotions.
- ✧ Application : Pratiquer Śauca implique de maintenir une hygiène personnelle rigoureuse, de manger des aliments sains, de pratiquer des techniques de purification (comme les kriyas), et de cultiver des pensées et des émotions positives.

Santosha (Contentement)

- ✧ Signification : Santosha signifie le contentement et la satisfaction et implique d'accepter ce que l'on a et de trouver la paix intérieure indépendamment des circonstances extérieures.
- ✧ Application : Pratiquer Santosha consiste à cultiver la gratitude, à se concentrer sur les aspects positifs de la vie et à éviter la comparaison avec les autres.

Tapas (Austérité)

- ✧ Signification : Tapas signifie l'austérité, la discipline et l'effort et implique de se soumettre volontairement à des pratiques rigoureuses pour purifier le corps et l'esprit.
- ✧ Application : Pratiquer Tapas consiste à s'engager dans des disciplines telles que le jeûne, la méditation prolongée et d'autres formes de pratiques ascétiques pour renforcer la volonté et la détermination.



Svadyaya (Étude de soi)

- ☆ Signification : Svadyaya signifie l'étude de soi et des textes sacrés, ce qui implique de se connaître soi-même à travers la réflexion et l'étude des écritures spirituelles.
- ☆ Application : Pratiquer Svadyaya consiste à lire et à réfléchir sur des textes sacrés, à méditer sur leur signification, et à appliquer ces enseignements dans la vie quotidienne pour une meilleure compréhension de soi.

Íśvarapranidhana (Dévotion à Dieu)

- ☆ Signification : Íśvarapranidhana signifie la dévotion à Dieu ou l'abandon à la volonté divine, ce qui implique de reconnaître une force supérieure et de se soumettre à cette force avec foi et dévotion.
- ☆ Application : Pratiquer Íśvarapranidhana consiste à cultiver la dévotion à travers la prière, la méditation et l'abandon des fruits de ses actions à une force supérieure, en développant une attitude de confiance et de lâcher-prise.

Le niyama le plus important est le contentement, le contentement de ce que nous avons ou n'avons pas. Lorsque le mécontentement n'est pas supprimé, la violence rôde.

वतिर्कबाधने प्रतपिक्षभावनम्

33. vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

Vitarka : pensées perturbatrices, pensées négatives

Bādhane : lorsqu'elles surgissent, en cas de

Pratipakṣa : opposées, contraires

Bhāvanam : cultiver, développer

**Lorsque des pensées perturbatrices surgissent,
cultivez des pensées opposées.**

Ce sutra expose que nous devons faire un effort pour éliminer les pensées perturbatrices. Elles s'éliminent en cultivant des pensées opposées ou vertueuses. Cet aspect requiert d'avoir conscience de nos pensées et d'avoir de la discipline pour les éliminer. L'utilisation de la pratique Neti est très aidante pour comprendre comment elles s'articulent.



Faire l'effort conscient de penser et de parler de manière vertueuse, positive et en relation avec les objectifs personnels choisis amène progressivement des transformations profondes.

वतिर्का हसिदयः कृतकारतिनुमोदति लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधमिात्रा दुःखाज्ज्ञानानन्तफला इति प्रतपिक्षभावनम

34. vitarkaḥ himsādayaḥ kṛta kārita anumoditāḥ lobha
krodha moha pūrvakaḥ mṛdu madhya adhimātraḥ
duḥkha ajñāna anantaphalāḥ iti pratipakṣabhāvanam

*Vitarkaḥ : pensées perturbatrices
Himsādayaḥ : telles que la violence et autres
Kṛta : commises
Kārita : causées
Anumoditāḥ : approuvées
Lobha : avidité
Krodha : colère
Moha : illusion
Pūrvakaḥ : précédées par
Mṛdu : légères
Madhya : modérées
Adhimātraḥ : intenses
Duḥkha : souffrance
Ajñāna : ignorance
Anantaphalāḥ : résultats infinis
Iti : ainsi
Pratipakṣabhāvanam : cultivez des pensées opposées*

Les pensées perturbatrices telles que la violence et autres, qu'elles soient commises, causées ou approuvées, et qui sont précédées par l'avidité, la colère et l'illusion, qu'elles soient légères, modérées ou intenses, résultent en une souffrance infinie et en ignorance. Par conséquent, cultivez des pensées opposées.

Ce sutra renforce et complète le sutra précédent. Il expose que les comportements restrictifs, en pensées, paroles ou actions, tels que l'avidité, la



colère, l'illusion et la violence, engendrent et maintiennent la souffrance et l'ignorance, quel que soit leur degré d'intensité.

Les pratiques et disciplines spirituelles visent à permettre ces changements de pensées, de clarifier et d'apaiser le mental, avec une incidence profonde dans le quotidien. Elles conduisent à une amélioration des relations avec la vie, à un sentiment de joie sans cause et à une compréhension profonde de l'ordre de l'univers.

La loi du talion « œil pour œil, dent pour dent » doit être abandonnée, tout comme l'idée de tendre l'autre joue lorsqu'on vous frappe la première. Un concept mystique plus profond suggère : « ne réagissez pas, esquiviez. »

अहंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्नधिौ वैरत्यागः

35. ahimsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ

Ahimsā : non-violence

Pratiṣṭhāyām : fermement établie

Tatsannidhau : en sa présence

Vaira : hostilité

Tyāgaḥ : est abandonnée

**Lorsque la non-violence est fermement établie,
en sa présence, toute hostilité est abandonnée.**

Ce sutra met en lumière l'effet transformateur et puissant de la non-violence lorsqu'elle est pleinement intégrée dans la vie d'un individu.

Lorsqu'une personne incarne parfaitement la non-violence, non seulement dans ses actions, mais aussi dans ses pensées et ses paroles, elle devient une source de paix et de bienveillance.

En sa présence, toute forme d'hostilité, de colère et de ressentiment tend à se dissiper naturellement. Cette personne crée autour d'elle une atmosphère harmonieuse et sereine, où les conflits et les tensions s'apaisent.

La non-violence, ainsi vécue et rayonnée, a le pouvoir de transformer les relations et les environnements, favorisant une coexistence pacifique et respectueuse.



सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्

36. satyapratīṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam

Satya : vérité

Pratiṣṭhāyām : fermement établie

Kriyā : actions

Phala : résultats, fruits

Āśrayatvam : reposent sur, sont basés sur

**Lorsque la vérité est fermement établie, les actions
et leurs résultats reposent sur elle.**

Lorsque la vérité est fermement établie, précise ce sutra, les actions et les résultats découlent naturellement d'elle. Satya permet de renforcer notre connexion avec notre vraie nature. La vérité naît de l'authenticité et de l'intégrité de soi.

Un des objectifs clés est de voir le monde tel qu'il est et non tel que nous aimerions qu'il soit, sans arranger la réalité pour qu'elle corresponde à notre réalité subjective

Qu'est-ce que la vérité?

On distingue trois types de vérité.

1. **La vérité absolue**, qui traite de votre véritable nature : Vous êtes Cela, à jamais bienheureux dans la félicité. Simple dans son énoncé, elle demande un cheminement pour nous conduire vers un aperçu profond. On peut la définir comme l'expérience directe de la Vie. Nous aborderons plus en avant ce point lorsque nous parlerons du Samadhi et de la conscience de la Réalité.
2. **La vérité objective** qui répond à des lois et des découvertes scientifiques que nous ne pouvons que difficilement remettre en cause, sauf avec une très grande mauvaise foi. La théorie de la gravité est difficilement contestable, par exemple. Si vous sautez du toit d'un immeuble, quelles que soient vos croyances, le résultat sera le même pour tout le monde, vous atterrirez sur le trottoir. Dans de nombreux domaines, les lois découvertes sont difficilement contestables, même si les connaissances continuent d'évoluer à grands pas. La théorie de la relativité ne contredit et n'annule pas celle de la gravité ; elle est, de mon point de vue, une octave supérieure à la compréhension des principes qui régissent l'univers. Autrement dit, les découvertes d'Einstein ne changent rien au fait que si vous sautez du toit d'un immeuble, vous atterrirez sur le trottoir...



3. **La vérité subjective** comporte deux facettes : les nouvelles découvertes et perspectives qui demandent à être testées et éprouvées afin d'en établir ou non la véracité. Par exemple, nous savons que l'univers est entropique, donc il y aura, dans très très longtemps, une extinction de l'univers par refroidissement. La deuxième facette concerne les croyances auxquelles nous choisissons d'adhérer pour de nombreuses raisons et d'en faire des vérités, des croyances que nos biais cognitifs nous empêchent de confronter à la vérité objective ou à la vérité absolue.

Chacune de ces vérités est intéressante : seuls nos attitudes et nos comportements vis-à-vis de chacune de ces facettes de la vérité feront la différence.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्

37. asteya pratiṣṭhāyām sarvaratnopasthānam

Asteya : non-vol

Pratiṣṭhāyām : fermement établi

Sarva : toutes

Ratna : richesses, bijoux

Upasthānam : se présentent, apparaissent

**Lorsque le non-vol est fermement établi,
toutes les richesses se présentent.**

Ce sutra traite du non-vol. S'établir dans le non-vol revient à s'établir dans l'honnêteté mentale, verbale et physique. Lorsque l'on est fermement établi dans l'honnêteté, toutes les richesses viennent naturellement.

À un degré plus subtil, il nous encourage à être généreux dans nos actions et nos paroles, en évitant de convoiter les biens ou les privilèges des autres, ou de chercher à les maintenir dans des situations d'oppression ou d'inégalité.

Mystiquement, cela signifie éviter de convoiter les réalisations spirituelles des autres ou de chercher à accumuler des pouvoirs ou des capacités pour nous-mêmes.



ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः

38. brahmacaryapraṭiṣṭhāyām vīryalābhaḥ

Brahmacarya : continence, modération des sens, contrôle de l'énergie vitale

Pratiṣṭhāyām : fermement établie

Vīrya : vigueur, énergie, force

Lābhaḥ : acquisition, gain

**Lorsque la continence est fermement établie,
il y a acquisition de vigueur.**

Ce sutra traite de l'abstinence, de la modération des sens et de l'énergie vitale. Il ne s'agit pas de devenir moine et de faire vœu de renoncement. Il existe différents degrés dans l'abstinence, qui concernent la sensualité et la sexualité contrôlées et canalisées.

La continence est vue comme une manière de conserver et de canaliser l'énergie vitale, ce qui conduit à une force et une vitalité accrues.

अपरग्रिहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः

39. aparagrahasthairye janmakathamtā sambodhaḥ

Aparagraha : non-cupidité, non-possessivité

Sthairye : fermement établie

Janmakathamtā : la raison de la naissance, les circonstances de la naissance

Sambodhaḥ : connaissance, compréhension

**Lorsque la non-cupidité est fermement établie, la connaissance
de la raison de la naissance se manifeste.**

Ce sutra traite de la non-avidité. Lorsqu'elle est fermement établie, il y a connaissance du cycle de la vie et de la mort, c'est-à-dire compréhension des processus de naissance, de mort et de renaissance, ainsi que de la manière dont les cycles de la vie sont constitués.

Cela signifie que lorsque nous sommes capables de nous détacher des biens matériels et de maintenir une stabilité mentale, nous sommes plus susceptibles de comprendre le sens de notre propre existence et de notre propre mortalité.



L'avidité, dans son sens subtil, est l'attachement à la condition humaine. Lorsque nous sommes attachés à notre corps, notre vie, notre travail ou nos possessions, nous ne pouvons pas voir au-delà de cette conscience restrictive. S'établir dans la non-avidité nous libère.

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः

40. śaucāt svāṅgajugupsā paraiḥ asaṁsargaḥ

Śaucāt : par la pureté

Svāṅgajugupsā : dégoût pour son propre corps

Paraiḥ : avec les autres

Asaṁsargaḥ : désintérêt pour le contact

**Par la pureté, il y a un dégoût pour son propre corps
et un désintérêt pour le contact avec les autres.**

Ce sutra traite de la pureté. Lorsque celle-ci est établie, il y a une prise de conscience de la véritable nature du corps. Il y a un non-attachement à celui-ci, qui est vu tel qu'il est : un sac d'os et une bouteille de sang. Il y a un désintérêt pour tout ce qui touche au contact physique avec les autres.

Il y a également un désintérêt pour les mondanités et les affaires du monde, avec un besoin de s'isoler et de se retirer du monde. Par contre naît un plus grand intérêt pour ce qui concerne l'esprit, la spiritualité et l'âme, quelle que soit la nature de l'âme.

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात् मदर्शनयोग्यत्वानचि

41. sattvaśuddhi saumanasya ekāgra indriyajaya
ātma darśana योग्यत्वानचि

Sattvaśuddhi : purification de la nature (sattva)

Saumanasya : sérénité, tranquillité d'esprit

Ekāgra : concentration, focalisation

Indriyajaya : maîtrise des sens

Ātma darśana : vision du Soi

Yogyatvāni : aptitude, qualification

Ca : et



Par la purification de la nature, il y a la sérénité, la concentration, la maîtrise des sens et l'aptitude à la vision du Soi.

Ce sutra est une prolongation du sutra précédent. Il définit les avantages de l'établissement dans la pureté et précise, dès lors que tel est le cas, que s'installent la sérénité, un mental tranquille et clair, une plus grande concentration et le contrôle de ses passions.

L'établissement dans la pureté induit un mental sattvique, donc une profonde sérénité, ce qui permet d'avoir l'expérience directe de la Réalité et des aperçus profonds. Pas une construction que l'on choisit, donc, mais bien une vision directe.

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः

42. saṁtoṣāt anuttamaḥ sukhālābhaḥ

Saṁtoṣāt : du contentement

Anuttamaḥ : incomparable, suprême

Sukhālābhaḥ : acquisition de bonheur

Du contentement vient l'acquisition d'un bonheur incomparable.

Ce sutra traite du contentement, qui induit un bonheur suprême dans le quotidien : lorsque nous sommes capables de nous satisfaire de ce que nous avons, de ce que nous n'avons pas, et de cultiver la gratitude, nous sommes plus susceptibles de ressentir un bonheur durable et profond.

En cultivant la satisfaction et la gratitude sans se plaindre ni se comparer aux autres, mais en acceptant que tout n'est pas possible et que nous ne pouvons pas tout obtenir, nous renforçons notre présence dans le moment et vivons une vie épanouie.

Il y a détachement des désirs matériels et émotionnels, ce qui renforce notre connexion avec notre nature profonde et nous aide à atteindre l'illumination.



कायेन्द्रयिसिद्धिरिशुद्धकिषयात् तपसः

43. kāya indriya siddhiḥ aśuddhikṣayāt tapasaḥ

Kāya : corps

Indriya : sens

Siddhiḥ : perfections, accomplissements

Aśuddhi : impuretés

Kṣayāt : destruction, élimination

Tapasaḥ : par l'austérité, par la pratique de la discipline

**De l'austérité et de la destruction des impuretés
vient la perfection du corps et des sens.**

Ce sutra traite de l'importance de la discipline et de l'austérité pour purifier le corps, les sens et les émotions. Ces bonnes pratiques amènent le développement de facultés extraordinaires et renforcent notre capacité à maintenir une bonne santé, à améliorer notre bien-être général et à atteindre l'illumination spirituelle.

स्वाध्यायादष्टिदेवतासम्प्रयोगः

44. svādhyāyāt iṣṭadevatā saṁprayogaḥ

Svādhyāyāt : par l'étude de soi, par l'étude des textes sacrés

Iṣṭadevatā : divinité choisie, divinité personnelle

Saṁprayogaḥ : union, connexion

Par l'étude de soi, il y a union avec la divinité choisie.

Ce sutra traite de l'étude des textes sacrés et de l'étude de soi, ce qui implique la lecture, la compréhension et la mise en pratique de textes et de techniques parlant de l'illumination ou de la réalisation de Soi.

L'étude inclut également la récitation de mantras. Il existe plusieurs voies pour trouver son mantra. Certains recommandent de réciter le mantra Om, d'autres le mantra de son Ishta Deva (divinité choisie), d'autres encore le Guru Mantra ou le mantra de la lignée.

En fonction des supports de méditation choisis, ces pratiques entraînent des visions dont la forme correspond au degré de conscience atteint. Symboliquement, la vision de la divinité personnelle représente le plus haut degré de conscience en nous.



समाधिसिद्धिरिश्वरप्राणिनात्

45. samādhisiddhiḥ īśvarapraṇidhānāt

Samādhisiddhiḥ : succès dans le samadhi, réalisation du samadhi
Īśvarapraṇidhānāt : par la dévotion à Dieu, par l'abandon à la volonté divine

Le succès dans le samadhi vient de la dévotion à Dieu.

Ce sutra traite de l'importance de la dévotion pour réaliser le samadhi. La dévotion est un concept souvent difficile à comprendre pour beaucoup, car la religiosité a parfois terni ce concept pourtant vital.

La Vie est une réalité vivante, il est essentiel de lui être dévoué et de s'abandonner à Elle. Dans l'univers des Yoga sutra, la Réalité est appelée *Sri Brahma*.

La dévotion est un pont atemporel et acausal qui conduit à l'explosion de la réalisation et de la pleine présence. C'est le but ultime du yoga : l'union, la dissolution du soi pour laisser émerger l'expérience directe et la Réalité.

स्थिरिसुखमासनम्

46. sthira sukham āsanam

Sthira : stable, ferme
Sukham : confortable, aisé
Āsanam : posture

La posture est stable et confortable.

Ce sutra traite de la posture juste, qui est immobile, stable, ferme et confortable. Beaucoup pensent qu'il faut être assis en tailleur pour méditer, mais ce n'est pas une obligation ou une nécessité.

La position mystique est la posture *Siddhasana*, et il est intéressant d'apprendre à l'intégrer harmonieusement dans sa pratique.

La posture juste implique l'immobilité du corps, de la langue et du mental. Rien de plus, rien de moins.



प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तभियाम्

47. prayatna śaithilya ananta samāpattibhyām

Prayatna : effort

Śaithilya : relaxation, relâchement

Ananta : infini

Samāpattibhyām : par la méditation, par l'absorption

Par la relaxation de l'effort et la méditation sur l'infini.

Ce sutra précise la nature de la posture, qui doit être relâchée et détendue pour que le mental puisse être absorbé dans l'infini. C'est l'état d'attention sans tension, sans lequel le mental est perturbé par les tensions et les douleurs qui ne permettent pas l'entrée en méditation profonde.

La posture n'est pas uniquement physique, elle est également mentale afin de mieux contrôler le souffle et de diriger les courants de Vie.

ततो द्वन्द्वानभघातः

48. tataḥ dvandvāḥ anabhighātaḥ

Tataḥ : alors, ensuite

Dvandvāḥ : paires d'opposés, dualités

Anabhighātaḥ : absence de perturbation, non-affliction

Alors, les paires d'opposés ne causent plus de perturbation.

Selon ce sutra, lorsque la posture est établie dans l'immobilité du corps, de la langue et du mental, il y a cessation des extrêmes. Dès lors, les paires d'opposés ne créent plus ni affliction ni perturbation.

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतविच्छेदः प्राणायामः

49. tasmin satiśvāsa praśvāsayoḥ gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

Tasmin sati : lorsque cela est accompli, une fois cela établi





Śvāsa : inhalation

Praśvāsa : exhalation

Gati : mouvement

Vicchedaḥ : régulation, interruption

Prāṇāyāmaḥ : prāṇāyāma (contrôle de la respiration)

**Lorsque cela est accompli, la régulation du mouvement
de l'inhalation et de l'exhalation est pranayama.**

Ce sutra traite du pranayama, le contrôle du souffle. Il en donne la définition, qui est la régulation de l'inspiration et de l'expiration. *Prana* est l'énergie de la Vie et *yama* signifie « contrôle », dans le sens d'expansion. Pranayama est l'expansion de l'énergie de Vie pour rejoindre l'énergie Cosmique.

La suspension du souffle fait partie intégrante du pranayama. Lorsqu'elle se produit d'elle-même, elle entraîne le samadhi.

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसङ्ख्याभिः परदिष्टो दीर्घसूक्ष्मः

50. *bāhya ābhyantara stambha vṛttiḥ deśa kāla
saṁkhyābhiḥ paridṛṣṭah dīrgha sūkṣmaḥ*

Bāhya : extérieur, après l'expiration

Ābhyantara : intérieur, après l'inspiration

Stambha vṛttiḥ : pauses, rétentions

Deśa : lieu

Kāla : temps

Saṁkhyābhiḥ : nombre

Paridṛṣṭah : observées, régulées

Dīrgha : prolongé

Sūkṣmaḥ : subtil

**Le contrôle de la respiration consiste en des pauses
après l'expiration et l'inspiration, observées selon le lieu,
le temps et le nombre, et devient prolongé et subtil.**

Ce sutra traite de l'importance de la pratique de *kumbhaka*, ou rétention de la respiration, pour renforcer notre capacité à la contrôler, à améliorer notre santé physique et mentale et à atteindre l'illumination spirituelle. Cette pratique renforce notre capacité à maintenir une connexion avec notre vraie nature et à vivre une vie plus épanouie et significative.



La respiration a quatre temps : l'inspiration, la rétention du souffle, l'expiration et la rétention du souffle. Ces quatre temps ont une grande importance et sont complexes mystiquement. En rétention du souffle avec les poumons pleins (kumbhaka plein), l'énergie circule dans les centres cérébrospinaux, et lors de la rétention du souffle avec les poumons vides (kumbhaka vide), l'énergie circule dans le mental.

Il est important de ne pas forcer afin d'éviter de créer des lésions et des troubles. Le rythme le plus utilisé est le 4-2-4-2, c'est-à-dire que l'inspiration est deux fois plus longue que la rétention, puis que l'expiration est également deux fois plus longue que la rétention. Le but consiste à prolonger doucement et harmonieusement les temps en conservant ce rythme.

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः

51. bāhya ābhyantara viṣaya ākṣepī caturthaḥ

Bāhya : externe

Ābhyantara : interne

Viṣaya : objets

Ākṣepī : transcende, dépasse

Caturthaḥ : quatrième

**Le quatrième pranayama transcende
les objets externes et internes.**

Ce sutra parle du quatrième pranayama, qui est la suspension du souffle.

Lorsque notre mental est en méditation profonde sur un objet ou une pensée, cette suspension est un arrêt de la respiration pendant un long moment. C'est un pranayama qui ne peut pas être réalisé par la volonté : il s'induit de lui-même.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्

52. tataḥ kṣīyate prakāśa āvaraṇam

Tataḥ : alors, ensuite

Kṣīyate : est détruit, est éliminé

Prakāśa : lumière, révélation

Āvaraṇam : voile, couverture



Alors, le voile sur la lumière est détruit.

Ce sutra précise que lorsque ce quatrième pranayama est induit, il y a perception de la Réalité, de la Lumière et de la Vérité dans toute leur splendeur. C'est l'état d'illumination dans lequel disparaît l'oubli.

धारणासु च योग्यता मनसः

53. dhāraṇāsu ca योग्यता मनसः

Dhāraṇāsu : à la concentration, aux pratiques de concentration

Ca : et, aussi

Yogyatā : aptitude, capacité

Manasaḥ : du mental, de l'esprit

Et le mental devient apte à la concentration.

D'après ce sutra, lorsque ce quatrième pranayama est induit, une énergie spécifique consomme le voile qui entoure la substance sattvique, ce qui amène une clarté et une profonde concentration.

Ainsi, la Lumière de la Réalité est révélée et perçue telle qu'elle est.

स्ववर्षियासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

54. svaviṣaya asaṁprayoge cittasya svarūpānukāraḥ iva indriyāṇāṁ pratyāhāraḥ

Svaviṣaya : leurs objets

Asaṁprayoge : dissociés, non-connexion

Cittasya : du mental

Svarūpa : nature, forme propre

Anukāraḥ : imitation

Iva : comme si

Indriyāṇāṁ : des sens

Pratyāhāraḥ : retrait

Le retrait des sens consiste en une imitation de la nature du mental, comme si les sens étaient dissociés de leurs objets.



Ce sutra traite du retrait des sens au niveau super subtil. À ce stade, les énergies des organes des sens sont retirées ou supprimées. Il y a cessation du mouvement et plus aucune identité des organes des sens.

La première étape est la suppression des organes des sens grossiers. S'ensuit la suppression des organes des sens avec l'identification des objets de perceptions. L'identification disparaît au moment du retrait des sens grossiers et subtils dans la Conscience.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्

55. tataḥ paramā vaśyatā indriyāṇām

Tataḥ : alors, ensuite

Paramā : suprême

Vaśyatā : contrôle, maîtrise

Indriyāṇām : des sens

Alors, il y a un contrôle suprême des sens.

Ce sutra définit que lorsque la maîtrise est parfaite et que le retrait des sens est ferme, il n'y a plus d'attachement aux objets des sens, mais une très haute réalisation qui se compose de pureté, de contentement et de vision d'illumination.

C'est le moment propice pour recevoir son droit de naissance.

Ainsi s'achève le livre Deux.

Om Tat Sat

ओम् तत् सत्





Pāda Trois

Vibhūti pāda

Des « pouvoirs »





Ce troisième chapitre des Yoga sutra traite des pouvoirs spirituels appelés yoga siddhis. Lorsque nous pratiquons avec rigueur et discipline, et que les premiers stades sont maîtrisés, des pouvoirs spirituels peuvent apparaître et se développer. De nombreuses histoires de grands yogis relatent comment ils ont manifesté des pouvoirs comme la lévitation, l'ubiquité, l'apparition spontanée et bien d'autres encore.

Dans « Autobiographie d'un Yogi » de Paramahansa Yogananda, vous trouverez de nombreuses histoires relatant l'existence de ces yoga siddhis.

De tels pouvoirs existent-ils vraiment ? Oui, clairement. Le chapitre décrit divers pouvoirs que les yogis peuvent acquérir, tels que la connaissance des vies antérieures, l'invisibilité, la stabilité, la suppression de la faim et de la soif, la connaissance du cosmos et la capacité de se déplacer dans l'espace. Cependant, le but du yoga n'est pas de développer de tels pouvoirs. Il y a des dangers à vouloir le faire.

Ce chapitre explique comment ces pouvoirs sont le résultat d'une transformation intérieure profonde et d'une intégration méditative. Il met en garde contre l'attachement à ces pouvoirs, car cela peut devenir un obstacle à la libération ultime en renforçant la nature de l'ego et en empêchant le plus grand de tous les yoga siddhis : l'illumination.

Ce chapitre peut être abordé de plusieurs façons.

La première, symbolique et exotérique, propose de méditer sur les concepts et de comprendre leur portée cosmologique et macrocosmique. Si vous débutez dans vos pratiques, c'est ce que je vous suggère de faire. Il est possible que votre mental ne veuille pas croire en l'existence de ces pouvoirs. En fin de compte, c'est sans importance. La pratique, votre discipline et votre chemin ont bien plus de valeur que ces notions de pouvoir. L'expérience vous donnera des aperçus profonds quand le moment sera opportun pour vous.

La seconde est ésotérique et représente un approfondissement de la compréhension. Elle demande de la maturité dans sa pratique. Bien que complexe, c'est ce que j'ai à cœur de vous partager dans les interprétations proposées.

Quoi qu'il en soit, leur lecture et le fait de méditer sur chacun des sutras planteront très certainement des graines dans vos jardins de Dieu et vous aideront à progresser vers votre propre réalisation.

Avancez avec sagesse et discernement.

Soyez bénis. Soyez triplement bénis.





देशबन्धः चित्तस्य धारणा

1. deśa bandhaḥ cittasya dhāraṇā

Deśa : lieu, point

Bandhaḥ : fixation, attachement

Cittasya : du mental, de l'esprit

Dhāraṇā : concentration

La concentration est la fixation du mental sur un point.

Ce sutra introduit le concept de *dharana*, qui est l'une des étapes avancées du yoga. *Dharana* signifie la concentration ou la fixation de l'esprit sur un seul point ou objet. Cette pratique est essentielle pour progresser vers les étapes ultérieures de la méditation (*dhyana*) et de l'intégration (*samadhi*).

Dharana se fait sur un lieu intérieur et non extérieur, sur la nature subtile des objets et des pensées. Diriger la substance mentale sur une seule région, un seul point spécifique, un seul lieu intérieur permet d'activer et de mettre en énergie des parties spécifiques du mental supérieur ou de la conscience.

Dharana demande un effort subtil pour donner une direction et une intensité à l'énergie projetée. C'est un état de concentration sans tension.

Lorsque cette pratique est comprise et maîtrisée, elle permet l'union avec l'Iṣṭha Deva, la forme la plus juste et la plus haute de *Tantra*.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्

2. tatra pratyaya ekatānatā dhyānam

Tatra : là, dans ce contexte

Pratyaya : pensée, contenu mental



*Ekatānatā : continuité, flux ininterrompu
Dhyānam : méditation*

La méditation est la continuité de la pensée sur un seul point.

Ce sutra précise que la méditation est un état sans effort de la pensée sur un seul point, une seule pensée ou un seul objet. Il explique la différence fondamentale entre Dharana et Dhyana. Dhyana est sans effort, contrairement à Dharana qui demande un effort.

Le fait qu'il y ait un effort à fournir signifie que cette attention ne peut être maintenue aussi longtemps que dans la méditation.

La méditation permet de s'élever vers des états plus subtils de la conscience, tandis que la concentration permet d'activer des régions ou états spécifiques de la conscience par un apport d'énergie lié à l'intensité et à la durée.

Il était une fois un yogi nommé Ravi, pratiquant dévoué qui vivait dans les montagnes de l'Himalaya. Bien qu'ayant passé de nombreuses années à maîtriser les différentes techniques de yoga, il était toujours un peu confus lorsqu'il s'agissait de différencier Dharana et Dhyana.

Un jour, alors qu'il était assis en méditation, Ravi eut une vision. Il y vit un magnifique jardin rempli de fleurs de toutes les couleurs aux mille parfums. Au centre du jardin, un homme était assis en tailleur, yeux fermés, en profonde méditation. Il reconnut Guruji, son maître spirituel, qui avait quitté son corps plusieurs années plus tôt.

Heureux de voir son Guruji à nouveau, Ravi s'en approcha. S'inclinant devant son maître, il demanda : « Guruji, je suis toujours un peu confus au sujet de la différence entre Dharana et Dhyana. Pourriez-vous m'éclairer ? »

Guruji sourit et ouvrit les yeux : « Bien sûr, mon cher Ravi. Laisse-moi t'expliquer avec une simple analogie. Vois-tu ce magnifique jardin qui nous entoure ? »

Ravi regarda autour de lui et hocha la tête.

« Imagine que tu es assis à l'entrée du jardin et que tu regardes fixement la rose rouge qui se trouve juste devant toi. Tu ne penses à rien d'autre, tu ne bouges pas, tu ne fais que regarder cette rose. Cela, mon cher, est Dharana, ou la concentration. »

Ravi comprit et hocha la tête à nouveau.

« Maintenant, imagine que tu es assis au centre du jardin, comme je le suis actuellement. Tu n'es pas concentré sur une fleur en particulier, mais pleinement conscient de toutes les fleurs autour de toi. Tu peux sentir leur parfum, entendre le bourdonnement des abeilles, ressentir la brise légère sur ta peau... Tu es com-





plètement absorbé dans l'expérience du jardin, et pourtant tu es parfaitement détendu et en paix. Cela, mon cher, est Dhyana, ou la méditation. »

Ravi remercia son Guruji et se réveilla de sa méditation, prêt à mettre en pratique ces précieuses connaissances. Il continua à avancer sur le chemin du yoga, devenant de plus en plus conscient, de plus en plus paisible, et de plus en plus Un avec le divin.

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमवि समाधिः

3. tadeva arthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ

Tad : cela, ce

Eva : seulement, uniquement

Arthamātra : seule la signification, seul l'objet

Nirbhāsaṁ : brillant, éclairant

Svarūpa : propre forme, nature propre

Śūnyam : vide, dépourvu

Iva : comme, semblable à

Samādhiḥ : Samadhi, absorption méditative

**La méditation devient samadhi lorsque seule la signification
de l'objet de méditation brille dans l'esprit,
comme si l'esprit était dépourvu de sa propre forme.**

Ce sutra précise que le samadhi est atteint lorsque l'esprit est tellement absorbé par l'objet de méditation que seule la signification de cet objet brille en lui et qu'il semble être dépourvu de sa propre forme ou identité.

C'est un état de fusion totale entre le méditant et l'objet de méditation, où il n'y a plus de distinction entre les deux. Il n'y a plus aucune conscience de soi.

L'objet de méditation est perçu par l'expérience directe, sans aucune distorsion, coloration ou transformation de quelque nature que ce soit.

À cet instant, il n'y a plus aucune confusion.



त्रयमेकत्र संयमः

4. trayam ekatra saṁyamaḥ

Trayam : les trois

Ekatra : ensemble, en un seul point

Saṁyamaḥ : saṁyama

Les trois ensemble constituent le samyama.

Selon ce sutra, la concentration sur l'objet, dans un état d'attention sans tension et avec l'oubli de soi, est le *samyama*, la méditation profonde. Cette technique avancée de méditation permet d'atteindre des états de conscience élevés et de développer des pouvoirs spirituels.

Pour atteindre cet état profond de méditation, les limitations personnelles, les soucis insignifiants, les karmas et la nature de l'ego doivent être transcendés pour laisser la place à la volonté de connaître la Vérité.

Cette pratique libère la Connaissance omnisciente, l'Intuition mystique, qui peut être définie comme le *Satori*, l'éclair de génie, la révélation spontanée.

Il était une fois un yogi nommé Toshiro qui vivait dans les montagnes du Japon. Il avait consacré sa vie à la pratique du yoga et de la méditation dans le but d'atteindre l'éveil spirituel.

Pratiquant dévoué, il avait passé de nombreuses années à étudier les textes sacrés, à suivre les enseignements de son maître et à pratiquer les différentes techniques de yoga et de méditation. Cependant, malgré tous ses efforts, Toshiro n'avait toujours pas connu l'expérience de l'éveil, ou Satori.

Un jour, alors qu'il était assis en méditation au bord d'un lac, il vit un canard qui nageait tranquillement sur l'eau. Il regarda le canard et commença à réfléchir sur la nature de la réalité.

« Le canard est sur l'eau, mais il n'est pas mouillé, comment est-ce possible ? Et qu'est-ce que l'eau, de toute façon ? Est-ce la substance qui est dans le lac ou est-ce la qualité de la substance qui la rend humide ? Et qu'est-ce que la substance, de toute façon ? Est-ce quelque chose de solide ou est-ce quelque chose de plus fondamental, comme l'énergie ou la conscience ? »

Toshiro continua à réfléchir de cette manière, en remettant en question toutes ses idées préconçues sur la nature de la réalité.

Soudain, il vécut une profonde réalisation.

Il comprit que la réalité n'était pas quelque chose d'extérieur à lui-même, qu'il devait étudier ou comprendre. Au contraire, la réalité était sa propre nature essentielle, la conscience pure et illimitée, fondement de toutes ses expériences.





Ce fut comme un éclair de lumière qui illumina tout son être. Toshirō ressentit une paix et une joie profondes. Il comprit qu'il avait enfin atteint l'éveil, le Satori cherché pendant tant d'années.

Il continua à vivre dans les montagnes, mais sa pratique du yoga et de la méditation avait maintenant une qualité différente. Il n'était plus un chercheur qui essayait d'atteindre quelque chose d'extérieur à lui-même. Au contraire, il était devenu un être éveillé vivant dans la conscience de sa propre nature essentielle.

तज्जयात् प्रज्जालोकः

5. tajjayāt prajñālokaḥ

Taj : de cela, de cette
Jayāt : maîtrise, victoire
Prajñā : sagesse, connaissance intuitive
Ālokaḥ : lumière, illumination

De cette maîtrise, la lumière de la sagesse se manifeste.

Ce sutra indique que la Lumière de la Sagesse intuitive se manifeste grâce à la maîtrise des pratiques de concentration, méditation et absorption. Cela signifie que la pratique avancée du yoga conduit à une compréhension profonde et intuitive de la réalité.

Pour que cela se produise, il faut transcender le mental en éliminant toutes les limitations, préjugés, croyances, loyautés, attachements, mondanités, pensées, analyses et identifications. De là découle l'expérience directe, les aperçus profonds de ce qui est et la présence spontanée.

तस्य भूमिषु वनियोगः

6. tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

Tasya : son, de cela
Bhūmiṣu : niveaux, stades
Viniyogaḥ : application, utilisation

Son application se fait à différents niveaux.

Ce sutra expose que la réalisation de samyama se fait en passant par plusieurs niveaux et qu'elle demande discipline, rigueur et persévérance dans



la pratique. C'est le chemin qui conduit des états subjectifs vers les états objectifs de la conscience.

Il existe plusieurs degrés en samyama et chacun de ces degrés requiert de l'intensité et de la pratique. Comme pour atteindre l'excellence dans un sport, il faut pratiquer encore et encore. Ce n'est pas quelque chose qui arrive simplement. C'est un chemin étroit où peu s'aventurent, car il demande une pleine présence.

त्रयमन्तरङ्गं पूरवेभ्यः

7. trayam antaraṅgaṁ pūrvebhyaḥ

Trayam : ces trois (faisant référence à dharana, dhyana, et samadhi).
Antaraṅgaṁ : plus internes, plus intérieurs
Pūrvebhyaḥ : que les précédents

Ces trois étapes sont des aspects plus internes que les précédents.

Ce sutra indique que les trois dernières étapes du yoga (dharana, dhyana, et samadhi) sont des pratiques plus internes et subtiles de notre être, comparées aux étapes précédentes. Ces étapes, liées à notre esprit, à notre conscience et à notre essence spirituelle, constituent le samyama.

Ces trois aspects doivent être maîtrisés pour pouvoir avancer vers le samyama, car ils amènent des schémas sains de pensées, un mental serein, libéré de ses contraintes psychologiques tout comme de ses biais de perception et de ses constructions mentales.

Le samyama conduit à la pure Conscience, où il n'y a plus aucune « séparativité », où il n'y a personne pour être illuminé ou non illuminé. C'est vital à comprendre.

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य

8. tadapi bahiraṅgaṁ nirbījasya

Tadapi : même cela, cela aussi
Bahiraṅgaṁ : externe, extérieur
Nirbījasya : sans graine, sans semence, se référant au nirbīja samādhi, l'état de méditation sans objet.



Même cela est externe par rapport au nirbija samadhi.

Ce sutra enseigne que le samyama n'est pas la finalité, bien qu'il soit un état très avancé de la maîtrise yogique. Dans le samyama, il y a encore une concentration sur un concept spécifique : la concentration sur son Ishta Deva avec, pour but, de fusionner et de se fondre en Lui.

Il existe un état plus élevé, le *nirbija samadhi*, sans objet de concentration.

Dans cet état, il n'y a pas d'état de connaissance, mais l'état d'être, de non-action, de conscience de la Vie dans son expérience directe. Il y a cessation des activités du mental, même celles du mental supérieur.

Cet état est celui de la pure Conscience, sans « séparativité », où il n'y a personne pour être illuminé ou non illuminé. Il survient de manière intemporelle et acausale, dans une explosion où tout se dissout, laissant place à la pure présence caractérisée par son inconditionnalité et sa non-dualité.

व्युत्थाननरीधसंस्कारयोः अभिप्रवृत्त्योर् नरीधक्ष्णचित्तान्वयो नरीधपरणिमः

9. vyutthāna nirodha saṃskārayoḥ abhibhava prādurbhāvau
nirodhakṣaṇa cittānvayaḥ nirodhapariṇāmaḥ

Vyutthāna : état de distraction ou d'agitation mentale

Nirodha : suppression ou cessation des fluctuations mentales

Saṃskārayoḥ : Des impressions subliminales, des tendances latentes

Abhibhava : disparition, suppression

Prādurbhāvau : émergence, manifestation

Nirodhakṣaṇa : moment de suppression

Cittānvayaḥ : concerne l'esprit ou la conscience

Nirodhapariṇāmaḥ : transformation vers la suppression

La transformation vers la suppression est l'instant où l'esprit passe de l'état de distraction à l'état de suppression, marquée par l'émergence et la disparition des impressions subliminales.

Ce sutra traite du discernement nécessaire pour équilibrer le mental. L'émergence des distractions est directement liée aux impressions inconscientes. Lorsqu'apparaît un état de distraction qui entraîne un mouvement dans la substance mentale, l'objectif est de supprimer cet état de distraction pour retrouver l'état naturel, le « Je » sans pensée, le Soi. Retourner à l'état naturel élimine ces impressions inconscientes.





Ce sutra met en évidence la pratique de l'auto-inquisition que Maharshi Ramana a exposée dans tous ses enseignements. Il s'agit de se centrer sur la question « Qui suis-je ? » pour maintenir l'esprit ou le mental dans son état naturel, à savoir sans activité mentale, où les pensées sont arrêtées avant même leur apparition.

तस्य प्रशान्तवाहति संस्कारात्

10. tasya prasāntavāhita saṁskārāt

Tasya : de cela, de cette

Prasāntavāhita : tranquillité, paix continue

Saṁskārāt : impressions subliminales, tendances latentes

La maîtrise de la transformation de la suppression conduit à la tranquillité continue des impressions subliminales.

Ce sutra met en évidence que la pratique continue permet la suppression progressive des fluctuations mentales. Les impressions subliminales deviennent paisibles et stables, ce qui conduit à un état de tranquillité continue.

Deux aspects sont importants pour le chercheur : les termes « progressif » et « continu ».

- ★ « Progressif » correspond à la stratégie des petits pas dans une progression harmonieuse et douce. Se contraindre à des austérités exagérées non seulement ne produit aucun fruit, mais peut s'avérer contre-productif.
- ★ « Continu » consiste à poser son attention sur l'état de tranquillité ou sur sa pratique chaque fois que nos obligations sont terminées. Le faire plusieurs fois par jour, même pour une courte durée sera plus efficace qu'une pratique quotidienne d'une heure, même le matin. La pratique de la méditation toute notre vie n'est pas le but ; le but est que notre vie devienne notre méditation.

Il était une fois un maître spirituel nommé Guruji qui vivait dans les montagnes de l'Himalaya. Guruji avait de nombreux disciples qui venaient de loin pour apprendre les enseignements du yoga et de la méditation. Parmi eux se trouvaient deux hommes très différents dans leurs pratiques : Ravi et Ajay.

Ravi, pratiquant dévoué, avait passé de nombreuses années à étudier les textes sacrés et à suivre les enseignements de Guruji. Cependant, il avait tendance à en





faire trop, en pensant que méditer plus lui apporterait des résultats plus rapidement.

Ajay, pratiquant occasionnel, ne venait à l'ashram de Guruji que quelques fois par an et éprouvait des difficultés à maintenir une pratique régulière de la méditation. Il avait l'impression de ne pas progresser dans sa pratique.

Un jour, alors que tous les disciples étaient assis en méditation, Guruji remarqua l'air fatigué et tendu de Ravi. S'approchant, il lui demanda : « Ravi, comment se porte ta pratique de la méditation ?

- Guruji, je fais de mon mieux pour progresser. Je médite pendant plusieurs heures par jour et suis très strict dans mes austérités. Cependant, je n'ai pas l'impression de progresser autant que je le voudrais.*
- Mon cher Ravi, tu en fais peut-être trop. La voie du progrès dans la méditation est une voie de petits pas, harmonieuse et douce. Si tu essaies de faire trop de choses à la fois, tu risques de te fatiguer et de ne pas obtenir les résultats souhaités. Essaie plutôt de te concentrer sur une pratique plus courte et plus régulière, et de laisser les résultats venir naturellement. »*

Ravi comprit et remercia Guruji pour ses conseils.

Puis, Guruji s'approcha de Ajay et lui demanda :

« Ajay, comment se porte ta pratique de la méditation ?

- Guruji, je n'arrive pas à maintenir une pratique régulière de la méditation. Je n'ai l'impression de progresser que lorsque je viens à l'ashram et que je médite pendant plusieurs heures par jour.*
- Mon cher Ajay, la voie de la continuité dans la méditation est une voie de pratique régulière et de courte durée. Si tu n'y arrives pas, tu risques de ne pas progresser autant que tu le voudrais. Essaie plutôt de te concentrer sur une pratique régulière, même si elle ne dure que quelques minutes par jour, afin de maintenir une pratique continue et de progresser. »*

Ajay comprit et remercia Guruji pour ses conseils.

Et ainsi, Ravi et Ajay continuèrent à avancer sur le chemin du yoga, en suivant les enseignements de leur maître et en cultivant une pratique de la méditation plus harmonieuse, douce et continue.

Ils réalisèrent finalement que la pratique de la méditation toute leur vie n'était pas le but ; le but était que leur vie devienne leur méditation.



सर्वार्थतैकाग्रतयोः कषयोदयौ चित्तस्य समाधपिरणिमः

11. sarvārthatā ekāgratayoḥ kṣaya udayau cittasya samādhipariṇāmaḥ

Sarvārthatā : distraction, dispersion mentale (littéralement « toutes les directions »)

Ekāgratayoḥ : concentration unifiée, focalisation sur un seul point

Kṣaya : diminution, déclin

Udayau : apparition ou montée

Cittasya : de l'esprit ou du mental

Samādhī-pariṇāmaḥ : transformation vers le samadhi

La transformation de l'esprit vers le samadhi se traduit par la diminution de la distraction et l'apparition de la concentration unifiée.

Ce sutra traite de deux aspects spécifiques :

- ✧ Le premier concerne le fonctionnement et la nature du mental humain. Le cerveau humain éprouve beaucoup de difficulté à garder son attention sur une tâche spécifique. Avec les hypersollicitations externes du monde moderne, les états attentionnels sont de moins en moins longs. Le cerveau s'ennuie alors et, ayant besoin de sensations, crée des distractions attentionnelles pour générer des états dopaminergiques. Ayant également pour fonction de fuir les émotions négatives, bien que celles-ci fassent partie intégrante de la condition humaine, il met en place des stratégies d'évitement afin de ne pas les ressentir. La pleine attention n'est pas un état naturel et demande d'installer des conditions appropriées pour y amener le mental. Dans un premier temps, on cherchera à associer la pratique à des émotions positives, jusqu'à ce que les bénéfices soient suffisants pour créer le désir de la pratique.
- ✧ Dans un deuxième temps, on en fera le choix conscient avec l'effort nécessaire, c'est-à-dire en désirant profondément Dieu, la Réalisation, le Samadhi ou la Connaissance, en fonction de nos affinités mentales et de notre système de croyances. C'est ce qui apporte l'énergie et le courage nécessaires à la discipline.

En simplifiant notre vie et ce qui nous entoure, en éliminant le plus possible de distractions, nous pouvons apprendre à poser notre pleine attention sur l'action réalisée. Mystiquement, cela correspond au choix absolu de la vie mystique plutôt qu'à celui de la vie mondaine.





ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरोणिमः

12. tataḥ punaḥśānta uditau tulya pratyayau
cittasya ekāgratāpariṇāmāḥ

Tataḥ : ensuite, à partir de cela.

Punaḥ : de nouveau, encore.

Śānta : paisible, calme.

Uditau : émergent, apparaissant.

Tulya : égales, similaires.

Pratyayau : impressions mentales, perceptions.

Cittasya : de l'esprit, du mental.

Ekāgratā-pariṇāmāḥ : transformation vers la concentration unifiée.

Ensuite, la transformation de l'esprit vers la concentration unifiée se produit lorsque les impressions mentales paisibles et émergentes deviennent égales.

Ce sutra nous apprend que la transformation de l'esprit vers la concentration unifiée se produit lorsque les fluctuations mentales sont équilibrées. Les impressions mentales paisibles et émergentes deviennent alors égales et l'esprit atteint un état de concentration stable.

L'attention n'est ni exclusivement portée sur les détails, ni uniquement sur l'ensemble, mais existe dans un juste équilibre entre les deux.

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणवस्थापरोणिमा व्याख्याताः

13. etena bhūtendriyeṣu dharma lakṣaṇa
avasthā pariṇāmāḥ vyākhyātāḥ

Etena : par cela, par ce moyen

Bhūtendriyeṣu : dans les éléments (bhūta) et les sens (indriya)

Dharma : nature essentielle, attribut

Lakṣaṇa : caractéristiques, signes

Avasthā : conditions, états

Pariṇāmāḥ : transformations, changements

Vyākhyātāḥ : sont expliqués, sont décrits





**Par cela, les transformations des éléments et des sens,
en termes de nature essentielle, de caractéristiques
et de conditions, sont expliquées.**

Ce sutra indique qu'en se focalisant sur la nature essentielle, les caractéristiques et les conditions des transformations des éléments et des sens, on parvient à comprendre la nature essentielle de son Être.

Une plongée profonde dans la méditation et l'observation des transformations des éléments et des sens entraîne la perception des subtilités de l'existence. Chaque élément, chaque sens, chaque transformation révèle un aspect de la vérité universelle. On découvre la nature essentielle de l'être, qui est pure Conscience.

Cette exploration intérieure conduit à une réalisation mystique : l'unité de toutes choses. Les éléments et les sens ne sont plus perçus comme des entités séparées, mais comme des manifestations de la même Essence Divine.

En transcendant les apparences superficielles, on accède à une compréhension profonde et intuitive de la réalité, où l'individu et l'univers ne font qu'un.

शान्तोदतिव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी

14. śānta uditā avyapadeśya dharma anupātī dharmī

Śānta : calme, paisible

Uditā : émergence, apparition

Avyapadeśya : indéfinissable, indescriptible

Dharma : nature essentielle, attribut

Anupātī : suivant, en accord avec

Dharmī : l'entité, le sujet qui possède des attributs

**Le dharmi suit les transformations de la nature essentielle
en termes de calme, d'émergence et d'indéfinissable.**

Ce sutra explique que toute entité subit des transformations en suivant les changements de sa nature essentielle (*dharma*) à travers trois états : calme, émergence et indéfinissable. En d'autres termes, les éléments et les sens passent par des phases de tranquillité, d'apparition et d'états qui ne peuvent être définis par des mots.

Ce sutra révèle la danse cosmique de l'existence.

Chaque entité, chaque élément de l'univers, est en perpétuelle transformation, oscillant entre des états de calme profond, d'émergence dynamique





et d'indéfinissable mystère. Ce ne sont pas simplement des changements superficiels, mais des manifestations de la nature essentielle de l'Être.

- ☆ Le calme représente la paix intérieure, la tranquillité de l'âme, et correspond au moment où l'entité repose dans sa véritable nature, sans agitation ni perturbation. Dans cet état, l'esprit est clair et serein, reflétant la pureté de la Conscience.
- ☆ L'émergence symbolise la manifestation, l'apparition de nouvelles formes et idées. C'est un moment de création, durant lequel l'énergie latente se transforme en réalité tangible. L'émergence est le processus par lequel le potentiel devient actuel, où les rêves et les visions prennent forme.
- ☆ L'indéfinissable transcende les mots et les concepts et représente l'aspect mystique de l'existence, où les choses ne peuvent être pleinement comprises ni décrites. C'est le domaine du mystère, de l'inconnu, où l'entité touche l'infini et l'éternel.

Ce sutra s'attache aux perceptions inhérentes au passé, au présent et au futur. Il définit que toute chose change et ce, selon la nature essentielle : tout est contenu dans le Tout.

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः

15. karma anyatvaṁ pariṇāma anyatve hetuḥ

Karma : actions, actes

Anyatvaṁ : différences, diversité

Pariṇāma : transformations, changements

Hetuḥ : cause, raison

Les actions sont la cause des différences dans les transformations.

Ce sutra, complément au sutra précédent, définit que les changements sont simplement la continuation du flux temporel de la vie.

C'est un des mystères les plus complexes, celui du temps et de ses cycles : une graine qui germe donnera une pousse, qui deviendra un fruit qui, à son tour, donnera une graine.

Selon ce sutra, ce sont les actions que nous entreprenons qui causent les variations et les différences dans les transformations que nous observons dans notre vie et dans notre environnement.



संयमात् त्रयं परिणामज्ज्ञानम्

16. pariṇāmatraya saṁyamāt atīta anāgatajñānam

Pariṇāma : transformations, changements

Traya : trois

Saṁyamāt : par la maîtrise, par la pratique de saṁyama

Atīta : passé

Anāgata : futur

Jñānam : connaissance, savoir

**Par la maîtrise des trois transformations grâce au samyama,
la connaissance du passé et du futur est acquise.**

Ce sutra révèle qu'en maîtrisant les trois types de transformations — la nature essentielle (dharma), les caractéristiques (*lakṣaṇa*) et les conditions (*avasthā*) — par la pratique du samyama (concentration, méditation et absorption), le yogi accède à une connaissance transcendante du temps, englobant à la fois le passé et le futur.

Lorsque l'état de samyama s'installe, il y a perception du passé, du présent et du futur dans le même instant. Plutôt que de voir le temps comme partitionné, de ne voir que l'instant de perception, il y a une vue panoramique.

Cette vision permet de comprendre comment les événements passés façonnent le présent et comment le présent façonne le futur. C'est une perception du passé et du futur qui existe dans le présent éternel.

Ramana Maharshi a atteint un état de réalisation où il a transcendé les limitations du temps et de l'espace. Sa pratique et son enseignement se concentraient sur l'auto-inquisition, en se posant la question « Qui suis-je ? » pour découvrir la nature véritable du Soi, qui est intemporelle et éternelle.

À travers le passé, le présent et le futur, cette réalisation permet de comprendre la continuité de l'existence en percevant l'unité fondamentale de toute chose.



शब्दार्थप्रत्ययानामतिरेतराध्यासात् सङ्करसत्तत्प्रवभिगसंयमात् सर्वं वशिर्वति

17. śabda artha pratyayānām itaretarādhyāsāt saṅkaraḥ
tatpravibhāga saṁyamāt sarvabhūta rutajñānam

Śabda : mot, son

Artha : signification, sens

Pratyayānām : des idées, des concepts

Itaretara : mutuel, réciproque

Ādhyāsāt : superposition, confusion

Saṅkaraḥ : confusion, mélange

Tat : cela, cette

Pravibhāga : distinction, séparation

Saṁyamāt : par la pratique du saṁyama (concentration, méditation et absorption)

Sarva : tous, toutes

Bhūta : créatures, êtres

Ruta : sons, bruits

Jñānam : connaissance, compréhension

**Lorsque les mots, leurs significations et les idées associées
se superposent, il en résulte une confusion.**

**Par la pratique du samyama sur la distinction entre eux,
la connaissance des sons de toutes les créatures est acquise.**

Ce sutra définit que le samyama conduit à la connaissance des sons. Le son est une vibration et tout dans l'univers est constitué de vibrations. Par conséquent, tout ce qui existe comporte un ensemble de vibrations-sons. L'état de samadhi permet de connaître l'essence de tous les sons, qu'il s'agisse du son d'une plante, d'un animal ou d'un humanoïde.

Chaque être humain émet un ou plusieurs sons spécifiques. Celui qui sait entendre et lire ces sons peut lire l'âme de l'individu. Cette lecture est précise et instantanée.

Bien que ce sutra ne traite pas directement de ce point, je souhaite le partager. Il existe des sages ou rishis appelés *Mantra Drashta*, ou faiseurs de mantras, qui ont « vu » ou « révélé » les mantras dans un état de méditation profonde et de réalisation spirituelle. Ces faiseurs de mantras peuvent percevoir ou recevoir la révélation de mantras spécifiques pour chaque disciple.



संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातजिज्ञानम्

18. saṁskāra sāṁśātkaraṇāt pūrvajātijñānam

Samṁskāra : impressions mentales, tendances latentes
Sāṁśātkaraṇāt : par la perception directe, par la réalisation
Pūrvā : précédent, antérieur
Jāti : naissance, vie
Jñānam : connaissance, savoir

**Par la perception directe des impressions mentales,
la connaissance des vies antérieures est acquise.**

Ce sutra expose deux points :

- ✪ D'une part, la perception juste et directe des impressions mentales, induites par certaines pratiques mystiques avancées, permet d'accéder à la connaissance de ses vies antérieures.
- ✪ D'autre part, la connaissance des impressions mentales permet de comprendre le passé, et la compréhension des tendances actuelles permet de saisir les potentialités futures.

प्रत्ययस्य परचित्तजिज्ञानम्

19. pratyayasya paracittajñānam

Pratyaya : impressions mentales, idées, perceptions
Paracitta : l'esprit des autres, les pensées des autres
Jñānam : connaissance, savoir

**Par la perception des impressions mentales, la connaissance
des pensées des autres est acquise.**

Ce sutra spécifie qu'en pratiquant le samyama sur les pensées et les images mentales d'une autre personne, il est possible de les percevoir et de les comprendre.

Poser le samyama est comme poser une gemme translucide sur une couleur : la gemme reflète alors cette couleur. Lorsque la gemme est retirée, elle redevient translucide.



न च तत् सालम्बनं तस्यावषयीभूतत्वात्

20. na ca tat sālambanāṁ tasya aviṣayī bhūtatvāt

Na : pas, ne... pas

Ca : et

Tat : cela

Sālambanāṁ : avec support, avec objet concret

Tasya : de cela, de cette

Aviṣayī : non dirigée vers des objets, sans objet spécifique

Bhūtatvāt : en raison de l'état, de la nature

Et cela (la connaissance des pensées des autres) n'a pas d'objet concret, car elle n'est pas dirigée vers des objets spécifiques.

Ce sutra explique que la connaissance des pensées des autres, obtenue par le samyama, n'est pas dirigée vers des objets spécifiques. C'est une perception directe et intuitive des pensées, sans support concret.

Autrement dit, la connaissance des pensées des autres est une perception subtile et intuitive, qui transcende les objets concrets et spécifiques.

कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तस्तिम्भे चक्षुषः प्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम्

21. kāya rūpa saṁyamāt tadgrāhyaśakti stambhe cakṣuḥ
prakāśa asaṁprayoge antardhānam

Kāya : corps

Rūpa : forme

Saṁyamāt : par la pratique du saṁyama (concentration, méditation et absorption)

Tadgrāhyaśakti : la capacité de perception de cela (le corps)

Stambhe : en obstruant, en bloquant

Cakṣuḥ : œil

Prakāśa : lumière

Asaṁprayoge : absence de contact

Antardhānam : invisibilité

Par la pratique du samyama sur la forme du corps et en obstruant la capacité de perception de l'œil, il y a absence de contact avec la lumière et invisibilité.



Ce sutra traite de différents aspects du contact et de l'absence de contact avec la lumière et les perceptions associées.

- ★ Le premier aspect est la **surimposition**, c'est-à-dire la capacité à travailler sur et avec les images mentales des autres. C'est la capacité de les voir, de les modifier ainsi que de projeter des images mentales. La surimposition peut se faire et se fait régulièrement de manière non consciente.

Kriyanandaji racontait cette histoire :

Tandis qu'il se baladait dans les rues de San Francisco, il aperçut en bas de la rue un mendiant. Doté d'une grande générosité, il mit sa main dans sa poche pour préparer de l'argent afin de le lui donner.

En s'approchant du mendiant, il commença à penser qu'il était vraiment sale. En approchant encore, il se dit que ses cheveux étaient sales et ses dents abîmées. Il passa près du mendiant en pensant que cet homme ne méritait pas son argent et tourna le coin de la rue sans rien donner.

Quelques instants plus tard, il réalisa dans son mental sage ce qui venait de se produire. Le mendiant avait surimposé sa réalité sur celle de Kriyanandaji. Dans sa réalité, le mendiant ne s'attribuait aucune valeur, aucun mérite. Ce genre de choses se produit régulièrement lorsque notre mental est déséquilibré.

- ★ Le deuxième point concerne la **densification de la lumière** par la profondeur du samyama. C'est simple à comprendre : il s'agit de la lumière qui irradie autour des saints hommes ou saintes femmes. Elle est perceptible à différents degrés et en fonction des personnes. Tout le monde ne la perçoit pas, cela dépend du mental de chacun.
- ★ Le troisième point traite de la **densification de la lumière astrale** ou de la projection de la lumière astrale pour apparaître à quelqu'un de spécifique ou à un groupe de personnes.

Après la mort de Sri Yukteswar, Yogananda, en méditation profonde, vit son guru apparaître devant lui. Sri Yukteswar lui expliqua qu'il se trouvait dans un plan astral supérieur, où il continuait à guider et à aider ses disciples. Il décrivit les différentes sphères d'existence et les lois qui les régissent. Cette apparition confirma à Yogananda la continuité de la vie après la mort et le rôle éternel du guru dans la guidance spirituelle.

Les apparitions ne sont pas mentales ou imaginaires, elles sont visibles et présentes, que ce soit par la densification de l'astral ou par la projection dans un autre lieu avec densification.

Ce troisième point précise aussi qu'en pratiquant le samyama sur la forme du corps, le yogi peut obstruer la capacité de perception de





l'œil. Le yogi peut donc manipuler la perception visuelle de ceux qui regardent, rendant ainsi le corps invisible. La lumière n'est plus en contact avec le corps, ce qui entraîne l'invisibilité.

एतेन शब्दादि अन्तर्धानम् उक्तम्

22. etena śabdādi antardhānam uktam

Etēna : par cela, par ce moyen

Śabda : son

Ādi : et autres, etc.

Antardhānam : disparition, invisibilité

Uktam : est dit, est expliqué

Par cela, la disparition des sons et autres (perceptions) est expliquée.

Ce sutra fait suite au sutra précédent et indique, par extension, que la même technique peut être appliquée pour faire disparaître les sons et autres perceptions sensorielles.

En pratiquant le samyama sur les sons, le yogi peut transcender la perception auditive, rendant les sons inaudibles ou inexistants pour lui-même ou pour les autres.

सोपक्रमं नरुपक्रमं च कर्म तत्संयमात् परान्तज्ज्ञानम् अरष्टैभ्यो वा

23. sopakramam nirupakramam ca karma tatsamyamādaparāntajñānam ariṣṭebhyo vā

Sopakramam : avec commencement, avec début, immédiat

Nirupakramam : sans commencement, sans début, différé

Ca : et

Karma : action, acte

Tat : cela

Samyamāt : par la pratique du samyama (concentration, méditation et absorption)

Aparānta : fin, mort

Jñānam : connaissance, savoir

Ariṣṭebhyo : des présages, des signes avant-coureurs

Vā : ou





**Par la pratique du samyama sur les actions qui sont
soit immédiates, soit différées, la connaissance de la mort
et des présages est obtenue.**

Ce sutra expose que la pratique de samyama sur les karmas astraux et les karmas causals apporte la connaissance de la mort et des présages.

Il décrit simplement la possibilité de la connaissance du temps de la mort du corps physique.

Sri Nisargadatta Maharaj a partagé à ses disciples présents la cessation des activités de son corps trois jours avant sa mort. Sri Yukteswargiri est apparu à Yoganandaji pour lui annoncer sa mort imminente.

मैत्र्यादषु बलानि

24. maitryādiṣu balāni

Maitry : bienveillance, amitié, amour bienveillant

Ādiṣu : et autres, etc.

Balāni : pouvoirs, forces

**Par [la pratique de] la bienveillance et autres [vertus],
[on obtient] des forces.**

Ce sutra spécifie que la pratique de samyama sur les êtres qui incarnent des qualités spécifiques nous permet de développer ces qualités en nous-mêmes et de les manifester dans notre vie quotidienne.

बलेषु हस्तबिलादीनि

25. baleṣu hasti balādīni

Baleṣu : dans les forces, dans les puissances

Hasti : éléphant

Balādīni : pouvoirs, forces, et autres

Les pouvoirs des éléphants et autres.

Ce sutra prend l'exemple des éléphants pour expliquer le sutra précédent. Il indique que par la pratique du samyama sur les forces, on peut acquérir les pouvoirs des éléphants.



Cela signifie que le yogi peut développer des forces extraordinaires similaires à celles des éléphants et d'autres créatures puissantes.

Il s'agit des champs de forces morphogénétiques qui déterminent que toutes les consciences sont interconnectées et liées les unes aux autres.

De manière plus subtile, chacun possède la potentialité de la conscience de tous les autres êtres et choses dans l'ensemble des mondes.

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहतिवपिरकृष्टज्ञानम्

26. pravṛitti āloka nyāsāt sūkṣma vyavahita viprakṛṣṭajñānam

Pravṛitti : activité, mouvement, action

Āloka : lumière, illumination

Nyāsāt : par la fixation, par la concentration

Sūkṣma : subtil, fin

Vyavahita : caché, voilé, dissimulé

Viprakṛṣṭa : éloigné, distant

Jñānam : connaissance, savoir

**Par la fixation de la lumière de l'activité, la connaissance
des choses subtiles, cachées et éloignées est obtenue.**

Ce sutra parle de la perception des Réalités Subtiles et de la connaissance des Choses Cachées et Éloignées.

En concentrant l'esprit sur la lumière de l'activité, le yogi peut percevoir des réalités subtiles qui sont normalement cachées ou voilées. Cela inclut la capacité de voir des détails fins et de comprendre des aspects de la réalité qui échappent à la perception ordinaire, comme la connaissance du monde astral et de tous les autres mondes.

La fixation de la lumière de l'activité permet également de percevoir des choses qui sont cachées ou éloignées dans le temps et l'espace. Cela peut inclure la capacité de voir des événements passés ou futurs, ainsi que la perception des objets ou des situations qui sont physiquement éloignés.

C'est en pratiquant Samyama sur les enseignements et l'histoire de Jésus le Christ que Yoganandaji a pu écrire « *The second coming of Christ* ».



भुवनज्ज्ञानं सूर्ये संयमात्

27. bhuvanajñānaṁ sūrye saṁyamāt

Bhuvana : monde, univers

Jñānaṁ : connaissance, savoir

Sūrye : sur le soleil

Saṁyamāt : par la pratique du saṁyama (concentration, méditation et absorption)

**Par la pratique du samyama sur le soleil, Ajna Chakra,
on peut obtenir la connaissance des mondes.**

Ce sutra explique que le yogi, en se concentrant profondément sur le soleil intérieur, peut accéder à une compréhension profonde et intuitive de l'univers et des différents mondes qui le composent.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ज्ञानम्

28. candre tārāvyūhajñānam

Candre : sur la lune

Tārā : étoiles

Vyūha : disposition, arrangement

Jñānam : connaissance, savoir

**Par la pratique du samyama sur la Lune,
la connaissance de l'arrangement des étoiles est obtenue.**

Ce sutra décrit la pratique du samyama sur la lune (*Chandra chakra*) et sur les constellations d'étoiles qui l'entourent.

Cette pratique permet de comprendre les cycles cosmiques et les mouvements de l'univers intérieur et astral. Elle peut apporter une connaissance supérieure de l'univers et de ses mystères.

Il y a une compréhension de la cristallisation des mouvements quotidiens de la lune dans le complexe corps-mental.



ध्रुवे तदगतजिज्ञानम्

29. dhruve tadgatijñānam

Dhruve : sur l'étoile Polaire (Dhruva)

Tad : cela, cette

Gati : mouvement, trajectoire

Jñānam : connaissance, savoir

**Par la pratique du samyama sur l'étoile Polaire,
la connaissance des mouvements est obtenue.**

Ce sutra explique que par la pratique du samyama sur l'étoile Polaire, on peut obtenir la connaissance des mouvements intérieurs et astraux.

C'est autour de l'étoile Polaire, qui est fixe, que tournent toutes les autres étoiles. L'étoile Polaire est considérée mystiquement comme un portail qui conduit hors de cet espace-temps.

नाभचिक्रे कायव्यूहज्ज्ञानम्

30. nābhicakre kāyavyūhajñānam

Nābhicakre : sur le centre ombilical (nābhi chakra)

Kāya : corps

Vyūha : disposition, arrangement

Jñānam : connaissance, savoir

**Par la pratique du samyama sur le plexus solaire,
la connaissance de la disposition du corps est obtenue.**

Ce sutra traite de samyama sur *nabhi chakra*, ou *manipura*, qui est le chakra du plexus solaire (troisième chakra). Cette pratique révèle le secret de l'éveil et les pouvoirs occultes. Le plexus solaire, le nabhi chakra et le corps astral sont intimement liés.

La condition humaine actuelle est verrouillée dans le côté droit du chakra mars de la Conscience. Lorsque des pratiques liées à *Agni* commencent, l'énergie est déverrouillée et se déplace vers le côté gauche du chakra. Cela induit des changements dans le fonctionnement de la personnalité, une diminution des pulsions sexuelles physiques et une augmentation d'énergie dans le corps astral.



Nabhi chakra est relié directement à l'élément feu qui est Agni. Dans la tradition, et symboliquement, il transporte les prières et les offrandes aux dieux. C'est également le feu qui brûle le karma.

Ici se trouvent les secrets de l'éveil du point de vue occulte.

कण्ठकूपे क्षुत्पिपसानवृत्तिः

31. kaṇṭhakūpe kṣutpipāsā nivṛttiḥ

Kaṇṭhakūpe : sur la gorge, dans la région de la gorge

Kṣut : faim

Pipāsā : soif

Nivṛttiḥ : cessation, arrêt

**Par la pratique du samyama sur la gorge,
la cessation de la faim et de la soif est obtenue.**

Ce sutra traite de la pratique du samyama sur la gorge, qui correspond au cinquième chakra, également connu sous le nom de *Vishuddha Chakra*.

Ce chakra, directement lié au mental, joue un rôle crucial dans la formation de l'ego. Lorsque cette pratique est bien établie, elle conduit à la cessation de l'avidité mentale, des obsessions, des peurs, des mémoires, des attentes et des illusions narcissiques.

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्

32. kūrmanāḍyāṁ sthairyam

Kūrma : tortue

Nāḍyām : dans le canal, dans le nadi (canal énergétique)

Sthairyam : stabilité, fermeté, immobilité

**Par la pratique du samyama sur le canal de la tortue,
la stabilité est obtenue.**

Ce sutra traite du samyama sur le *kurma nadi*, un canal énergétique situé dans la gorge, près du sternum. En pratiquant le samyama sur ce nadi, on peut atteindre la cessation de la faim et de la soif. Cette pratique conduit également à une immobilité profonde du corps.



La transe yogique ainsi obtenue permet d'acquérir une connaissance complète et intuitive des objets, éliminant ainsi la soif de savoir. En d'autres termes, le samyama sur le kurma nadi aide à transcender les besoins corporels et à atteindre un état de clarté mentale et de compréhension profonde.

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्

33. mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam

Mūrdha : tête, sommet de la tête

Jyotiṣi : lumière, éclat

Siddha : perfection, accomplissement, être accompli

Darśanam : vision, perception

Par la pratique du samyama sur la lumière au sommet de la tête, la vision des êtres accomplis est obtenue.

Ce sutra traite du samyama sur *Kutastha*, un centre de lumière situé devant la glande pinéale et considéré comme la résidence de l'âme et une porte vers les royaumes spirituels.

Lorsqu'on pratique le samyama sur ce centre, cette lumière apparaît sous la forme des Maîtres du passé, en fonction des préférences inscrites dans le subconscient.

La pratique du samyama sur ce point spécifique du nadi permet de voir les Maîtres de la lignée présente ou ceux du passé. En se concentrant profondément sur la glande pinéale, le yogi peut accéder à des visions spirituelles et à une compréhension plus profonde des enseignements des Maîtres spirituels.

प्रातभिात् वा सर्वम्

34. prātibhāt vā sarvam

Prātibhāt : par l'intuition, par la perception intuitive

Vā : ou, et

Sarvam : tout, tout entier

Par l'intuition, tout est connu.



Ce sutra traite de l'intuition mystique, qui va au-delà de l'intuition précognitive, degré d'intuition auquel nous faisons généralement référence lorsque nous parlons d'intuition.

L'intuition précognitive est un degré de perception qui existe au-delà de la pensée (cognition) ou des informations captées par les cinq sens. Elle est construite sur un ensemble de facteurs tels que les expériences passées, les études, les connaissances ainsi que les informations contextuelles disponibles. Elle nécessite d'être filtrée par la réalité de la matière et de ses lois.

L'intuition mystique représente un degré de perception encore supérieur, souvent considéré comme une révélation ou une illumination. Elle transcende les cinq sens, la connaissance, les études, le contexte et les informations contextuelles. C'est une connaissance directe et immédiate.

Ce sutra explique que par l'intuition mystique, on peut tout connaître. Autrement dit, en développant une perception intuitive profonde, on peut accéder à une compréhension complète et intégrale de la réalité.

हृदये चित्संवत्ति

35. hr̥daye cittasamvit

Hr̥daye : dans le cœur

Citta : conscience, esprit

Samvit : connaissance, compréhension

**Par la pratique du samyama sur le cœur,
la connaissance de l'esprit est obtenue.**

Ce sutra traite du samyama sur le *chakra du cœur* (quatrième chakra), qui amène à la connaissance de l'esprit. C'est une pratique majeure pour intégrer les attitudes justes et équilibrées qui nous conduisent à traverser la vie comme un hôte et à comprendre l'amour non conditionné.

Grâce à cette pratique, on atteint un mental calme et serein, qui réside dans le cinquième chakra. Par la suite s'atteint la connaissance de l'esprit qui, elle, réside dans le sixième chakra.

Par la pratique du samyama, les mémoires et les pistes mémorielles qui résident dans le chakra du cœur sont purifiées. Il s'agit de mémoires liées aux désirs et aux conceptions erronées de notre passé, à l'égoïsme et à la négativité, qui influencent nos réactions face à l'amour et à la richesse. Tant que ces mémoires sont présentes n'existe que le reflet de l'amour humain et conditionné, qui s'exprime à partir des désirs, aussi subtils soient-ils. C'est un point vital sur lequel méditer.





Cette pratique permet de saisir la substance mentale et d'adoucir progressivement les attitudes et comportements restrictifs. La suppression des mémoires stockées dans ce chakra permet de refléter l'Amour Divin, pur et sans condition.

सत्त्वपुरुषयोः अतसिङ्कीर्णयोः प्रत्ययावशिषो भोगः परार्थत्वात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम्

36. sattva puruṣayoḥ atyantāsaṁkīrṇayoḥ pratyayaḥ aviśeṣaḥ
bhogaḥ parārthatvāt svārthasaṁyamāt puruṣajñānam

Sattva : pureté, clarté, lumière

Puruṣayoḥ : du puruṣa (l'âme individuelle)

Atyantāsaṁkīrṇayoḥ : complètement mélangés, indifférenciés

Pratyayaḥ : perception, cognition

Aviśeṣaḥ : non distinct, indifférencié

Bhogaḥ : expérience, jouissance

Parārthatvāt : en raison de l'existence pour autrui

Svārthasaṁyamāt : par la pratique du saṁyama sur le soi

Puruṣajñānam : connaissance du puruṣa (l'âme individuelle)

**Lorsque la pureté et l'âme individuelle sont complètement
mélangées et indifférenciées, la perception devient indifférenciée.
L'expérience existe pour autrui.**

Ce sutra introduit un concept mystique majeur qu'enseignait Kriyanandaji et sur lequel j'ai médité de nombreuses heures : la Conscience consciente de soi équilibrée.

Le samyama sur le soi mène à la connaissance de la conscience de soi en tant qu'âme individuelle. C'est l'art de fusionner l'essence du mental et de l'esprit. De cette fusion naît une essence plus profonde qui transcende l'une et l'autre : la Conscience consciente de soi, qui se développe et s'équilibre par le service désintéressé et la compréhension de la vie au service de la Vie.

Il était une fois, en un temps yogi, un jeune homme nommé Arjun, qui était attiré par les mystères du Kriya yoga. Fasciné, au début, par les postures physiques et la flexibilité qu'il pouvait acquérir, il perçut progressivement l'effet profond et mystérieux sur son esprit et ses émotions qu'entraînait la pratique du Kriya yoga.





Arjun découvrit qu'il était souvent submergé par un flot de pensées et d'émotions qui l'empêchaient de se concentrer sur une tâche spécifique et le rendaient anxieux, stressé. Cependant, lorsqu'il pratiquait le Kriya yoga, il percevait des changements. Il pouvait alors se concentrer sur sa respiration et sur les sensations subtiles dans son corps, ce qui apaisait son esprit et ouvrait des portes vers des réalités plus profondes.

Poussé par une quête intérieure, Arjun décida d'explorer avec davantage de profondeur les dimensions mentales et émotionnelles du Kriya yoga. Il pratiqua la méditation, plongea dans les textes sacrés de la philosophie yogique et participa à des ateliers et des retraites spirituelles pour approfondir sa pratique et son savoir.

Au fil du temps, Arjun développa une Conscience consciente de soi équilibrée, une perception mystique de son être intérieur. Comme un observateur détaché, il devint capable de reconnaître ses pensées et ses émotions sans en être submergé. Il disposait d'une compréhension claire de ses forces et de ses faiblesses, d'une estime de soi stable et réaliste et pouvait se connecter avec les autres de manière authentique et empathique, tout en maintenant des limites saines.

Il réalisa que tel était le véritable but de sa pratique du Kriya yoga. Il la poursuivit régulièrement. Devenu un yogi accompli, il commença à enseigner le Kriya yoga et la méditation à d'autres pour les aider à développer leur propre conscience consciente de soi équilibrée, en mettant l'accent sur l'importance de cultiver une compréhension claire et précise de soi-même.

Un jour, une de ses étudiantes, Leela, vint lui demander conseil. Talentueuse et ambitieuse, elle avait du mal à gérer son stress et son anxiété. Bien qu'elle ait essayé de nombreuses techniques pour se détendre, rien ne semblait fonctionner.

Après avoir écouté attentivement les préoccupations de Leela, Arjun lui dit : « Leela, la clé pour gérer ton stress et ton anxiété consiste à cultiver une conscience consciente de soi équilibrée. Tu dois apprendre à observer tes pensées et tes émotions, à les comprendre et à les accepter, sans te laisser submerger par elles. Tu dois également apprendre à te connecter avec les autres de manière authentique et empathique, tout en maintenant des limites saines ».

Intriguée, Leela pratiqua la méditation et le Kriya yoga régulièrement. Au fil du temps, elle développa une conscience consciente de soi équilibrée et remarqua la diminution considérable de son stress et de son anxiété. Capable de se concentrer sur ses tâches et ses projets, elle avait développé une estime de soi stable et réaliste.

Devenue une étudiante dévouée d'Arjun, elle enseigna le Kriya yoga et la méditation à d'autres pour les aider à cultiver leur propre conscience consciente de soi équilibrée et à vivre une vie plus épanouissante.

Arjun était fier d'elle et de tous ses autres étudiants. Il savait qu'ils étaient sur le chemin de la véritable réalisation de soi.





ततः प्रातभिश्चावणवेदनादर्शास्वादवार्त्ता जायन्ते

37. tataḥ prātibha śrāvaṇa vedana ādarśa āsvāda vārtāḥ jāyante

*Tataḥ : alors, de cela
Prātibha : intuition, perception intuitive
Śrāvaṇa : audition, écoute
Vedana : sensation, toucher
Ādarśa : vision, vue
Āsvāda : goût
Vārtāḥ : odeur, perception olfactive
Jāyante : naissent, se manifestent*

De cela naissent l'intuition, l'audition, la sensation, la vision, le goût et l'odorat.

Ce sutra expose que la pratique du samyama sur le soi active les potentiels spirituels, qui sont une octave supérieure aux facultés liées aux cinq sens. Ces pouvoirs ne peuvent exister qu'après avoir réalisé parfaitement l'état de conscience consciente de soi équilibrée.

Ces pouvoirs incluent l'intuition mystique et divine, les visions spontanées et divinatoires, la capacité de dissoudre ou d'adoucir le karma d'autrui et le pouvoir d'illumination.

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः

38. te samādhau upasargāḥ vyutthāne siddhayaḥ

*Te : ces
Samādhau : dans l'état de samādhi (absorption méditative)
Upasargāḥ : obstacles, distractions
Vyutthāne : dans l'état de distraction ou d'agitation
Siddhayaḥ : pouvoirs, accomplissements*

Ces (pouvoirs) sont des obstacles dans l'état de samadhi, mais des accomplissements dans l'état de distraction.

Ce sutra expose un point très important : ces pouvoirs (yoga siddhis) obtenus par la pratique sont des obstacles à la réalisation de soi, car ils représentent des distractions par rapport à l'objectif ultime : la Conscience Cosmique.



Ils sont considérés par beaucoup comme des accomplissements ou des réussites, car ils donnent l'impression de maîtrise et de développement spirituel. Cependant, ils ne sont qu'une dichotomie du mental et de la nature de l'ego, nés dans un état de distraction et d'agitation. De ce fait, ils conduisent à la renaissance dans le cycle des réincarnations.

Le plus grand des yoga siddhis est la réalisation de Soi. La sagesse veut que les autres siddhis ne soient pas utilisés du point de vue de l'ego, mais doivent se manifester d'eux-mêmes parce que la Réalité nous traverse et accomplit ce qui est juste.

बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः

39. bandhakāraṇa śaithilyāt pracāra saṁvedanāt
ca cittasya paraśārīrāveśaḥ

Bandhakāraṇa : cause de la liaison, cause de l'attachement

Śaithilyāt : par la relaxation, par le relâchement

Pracāra : mouvement, circulation

Saṁvedanāt : par la perception, par la sensibilité

Ca : et

Cittasya : de l'esprit, de la conscience

Paraśārīrāveśaḥ : entrée dans un autre corps

**Par la relaxation des causes de l'attachement et
par la perception du mouvement de la conscience,
l'esprit peut entrer dans un autre corps.**

Ce sutra exprime l'existence d'une connaissance profonde du corps physique comme d'un instrument. Il n'y a plus d'attachement à celui-ci, car il est compris comme le prolongement d'autres corps. De cette compréhension naît la possibilité d'expérimenter le corps astral ou le corps mental et de vivre l'expérience de chacun de ces corps.

Une interprétation erronée de ce sutra assez commune stipule que, lorsque les causes de l'attachement sont relâchées et que la perception du mouvement de la conscience est développée, il y a la faculté d'entrer dans le corps de quelqu'un d'autre. C'est inexact.





उदानजयात् जलपङ्ककण्टकादष्वसङ्ग उत्क्रान्तश्चि

40. udānajayāt jala paṅka kaṇṭakādiṣu asaṅgaḥ utkrāntiḥ ca

Udānajayāt : par la maîtrise de l'udāna

Jala : eau

Paṅka : boue

Kaṇṭaka : épines

Ādiṣu : et autres

Asaṅgaḥ : non-attachement, non-contact

Utkrāntiḥ : ascension, élévation

Ca : et

**Par la maîtrise de l'udana, il y a non-attachement (ou non-contact)
à l'eau, à la boue, aux épines, et l'ascension.**

Ce sutra expose que la pratique du samyama sur *udana*, le courant de vie ascendant, permet le non-attachement et le non-contact avec le premier et le deuxième chakra, autorisant le yogi à s'extraire de la prison du corps et des émotions.

Symboliquement, la boue représente le premier chakra, l'eau le deuxième et les épines symbolisent l'attachement au corps et aux émotions.

L'ascension ou l'élévation fait référence à la possibilité de voyager dans les mondes supérieurs, notamment le monde astral.

समानजयात् प्रज्वलनम्

41. samānajayāt prajvalanam

Samānajayāt : par la maîtrise de samāna

Jvalanam : illumination, éclat, feu

Par la maîtrise de samana, il y a illumination.

Ce sutra explique que la pratique de samyama sur *samana*, le courant de vie qui régule les énergies ascendantes et descendantes, génère une énergie intense et une clarté intérieure.

Cette chaleur et cette lumière peuvent être perçues par les âmes sensibles.



श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमात् दिव्यं श्रोत्रम्

42. śrotra ākāśayoḥ sambandha saṁyamāt divyaṁ śrotram

Śrotra : ouïe

Ākāśayoḥ : de l'*Akasha* (l'éther, l'espace)

Sambandha : lien, connexion

Saṁyamāt : par la pratique du *saṁyama* (concentration, méditation et absorption)

Divyaṁ : divine

Śrotram : ouïe

Par la pratique du samyama sur le lien entre l'éther (l'*Akasha*) et la capacité de l'ouïe, l'ouïe divine est obtenue.

Ce sutra révèle que la pratique du samyama sur le lien mystique entre l'*Akasha* (l'éther, l'espace subtil) et la capacité de l'ouïe permet de révéler l'ouïe divine.

L'*Akasha* est souvent considéré comme le cinquième élément, l'essence subtile qui imprègne tout l'univers, réceptacle des vibrations et des sons subtils qui échappent à l'ouïe ordinaire. En se concentrant sur cette connexion éthérée, le yogi transcende les limitations des sens physiques et accède à une dimension supérieure de perception.

Grâce à l'ouïe divine, le pratiquant devient capable d'entendre les sons célestes, les mantras cosmiques et les murmures de l'univers, ce qui ouvre la porte à une compréhension plus profonde des vérités universelles et des messages spirituels constamment émis dans l'*Akasha*.

En développant cette ouïe divine, le yogi peut percevoir les enseignements des sages et des maîtres spirituels, même à distance, et recevoir des guidances directes des plans supérieurs.

Cette pratique n'est pas seulement une expansion des capacités sensorielles, mais une transformation de la conscience qui permet de s'harmoniser avec les vibrations subtiles de l'univers.



कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमात् लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम्

43. kāya ākāśayoḥ sambandha saṁyamāt
laghutūlasamāpatteḥ ca ākāśagamanam

Kāya : corps

Ākāśayoḥ : et de l'éther, de l'espace

Sambandha : relation, connexion

Saṁyamāt : par la pratique du saṁyama (concentration, méditation et absorption)

Laghu : léger

Tūla : coton

Samāpatteḥ : par l'identification, par l'absorption intense

Ca : et

Ākāśa : ciel, espace

Gamanam : mouvement, passage

Par la pratique du samyama sur la relation entre le corps et l'éther (l'espace), et par l'absorption intense dans la légèreté du coton, le mouvement à travers l'espace est obtenu.

Ce sutra explique qu'en pratiquant le samyama sur la relation entre le corps physique et l'éther et en s'identifiant intensément à la légèreté du coton, le yogi peut obtenir la capacité de léviter.

बहुरिकल्पति वृत्तिः महावदिहा ततः प्रकाशावरणक्षयः

44. bahiḥ akalpitā vṛttiḥ mahāvidehā tataḥ prakāśa āvaraṇakṣayaḥ

Bahiḥ : extérieur, au-delà

Akalpitā : non construit, non imaginé

Vṛttiḥ : activité, modification de l'esprit

Mahāvidehā : grand état de désincarnation

Tataḥ : alors, de cela

Prakāśa : lumière, illumination

Āvaraṇa : voile, couverture

Kṣayaḥ : destruction, disparition



Par l'activité extérieure non construite et le grand état de désincarnation, alors la lumière se manifeste et le voile est détruit.

Ce sutra traite de la migration vers le nid supérieur du *Hamsa* (le terme « désincarnation » signifie se détourner du monde de la matière, en lien avec le troisième chakra). Cette vérité profonde informe que l'humanité est incarnée dans ce troisième chakra, Mars, et que le prochain stade d'évolution sera l'incarnation dans le monde de Vénus (quatrième chakra).

Pour mieux appréhender ce sutra, il faut savoir que l'évolution de la race humaine se fait à travers l'arbre chakrique. Nous progressons dans les différents niveaux chakriques. Savoir que nous pouvons nous élever vers le chakra Vénus constitue le premier pas vers le retour au nid supérieur : le cinquième chakra.

Cela signifie s'extraire de la matière, de l'identification au moi et aux autres, et de l'attachement au corps. Tel est le sens donné à la désincarnation. C'est le choix conscient de s'élever dans l'univers du quatrième chakra, qui est en lien avec les autres, l'amour et le service désintéressé. En s'installant dans cet aspect de la conscience, il s'agit de garder à l'esprit qu'il existe encore un lieu de résidence plus élevé : *Hamsa*.

Hamsa, le jars sacré, monture de Sri Brahma et Sarasvati, symbolise la sagesse et la connaissance. Il est dit qu'aussi loin qu'il vole dans sa migration, *Hamsa* finit par faire demi-tour et retrouve toujours son nid.

Hamsa symbolise le retour à la source, à l'essence spirituelle après avoir exploré les différents mondes. Cela représente le voyage de l'âme qui, après avoir expérimenté et traversé de nombreuses incarnations, retourne finalement à son origine divine.

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमात् भूतजयः

45. *sthūla svarūpa sūkṣma anvaya arthavatva
saṁyamāt bhūtajayaḥ*

Sthūla : sur l'état grossier

Svarūpa : nature essentielle

Sūkṣma : subtil

Anvaya : constitution, corrélation

Arthavatva : signification, but

Saṁyamāt : par la pratique du *saṁyama*





Bhūta : éléments
Jayaḥ : maîtrise

Par la pratique du samyama sur l'état grossier, la nature essentielle, l'état subtil, la constitution et la signification des éléments, la maîtrise sur les éléments est obtenue.

Ce sutra expose que la pratique du samyama sur les cinq éléments et leurs différents aspects — grossier, essentiel et subtil — permet de comprendre la nature illusoire et transitoire du monde de la manifestation.

Il révèle que le monde de la manifestation est composé de ces cinq éléments qui, par leur nature, sont toujours en mouvement.

1. **Sthula (État Grossier)** inclut la forme, la structure et les caractéristiques visibles des éléments. En se concentrant sur l'état grossier des éléments, il y a perception de la manifestation physique et tangible de la matière, étape cruciale pour ancrer la conscience dans la réalité matérielle avant de s'élever vers des niveaux plus subtils.
2. **Svarupa (Nature Essentielle)**, est la véritable essence des éléments, au-delà de leur apparence physique. En méditant sur cette nature essentielle, il y a découverte des qualités inhérentes et des énergies fondamentales qui composent chaque élément. C'est une exploration de l'âme des éléments qui révèle leur rôle et leur fonction dans l'univers.
3. **Suksma (État Subtil)**, est l'aspect énergétique et vibratoire des éléments. En se concentrant sur cet état, le yogi accède aux dimensions invisibles et éthérées des éléments pour comprendre les interactions énergétiques et les influences subtiles qui façonnent la réalité matérielle.
4. **Anvaya (Constitution et Corrélation des éléments)** révèle les interconnexions et les relations entre les différentes forces de la nature. En méditant sur ces corrélations, on perçoit l'harmonie et l'équilibre qui régissent l'univers, ce qui permet d'appréhender comment chaque élément contribue à l'ensemble cosmique.
5. **Arhavatva (Signification et But des éléments)**, révèle les raisons profondes de leur existence et de leur fonction dans le grand schéma de la création. En se concentrant sur cette dimension, il y a découverte des intentions divines et des desseins spirituels derrière chaque élément, ce qui révèle le plan cosmique et la sagesse divine à l'œuvre dans l'Univers.





ततोऽणमिदपिरादुर्भावः कायसम्पत् तद्धर्मानभघातश्च

46. tataḥ aṇimādi prādurbhāvaḥ kāyasaṃpat
taddharma anabhighātaḥ ca

Tataḥ : de cela, alors

Aṇimādi : les pouvoirs mystiques (siddhis) tels que l'*aṇimā* (le pouvoir de devenir aussi petit qu'un atome)

Prādurbhāvaḥ : apparition, manifestation

Kāya : du corps

Sam̐pat : perfection, richesse

Tad : de cela, de ces

Dharma : qualités, caractéristiques

Anabhighātaḥ : non-obstruction, invulnérabilité

Ca : et

**Alors apparaissent les pouvoirs mystiques tels que l'anima
(le pouvoir de devenir aussi petit qu'un atome), la perfection
du corps et l'invulnérabilité de ses qualités.**

Ce sutra expose que la maîtrise et la connaissance des cinq éléments et de leurs attributs permettent au corps astral et non physique de s'expandre ou de devenir infiniment petit.

Il explique également que, comme le corps astral trouve une vitalité, les chakras inférieurs ne peuvent plus lui nuire.

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत्

47. rūpa lāvaṇya bala vajra saṃhananatvāni kāyasaṃpat

Rūpa : beauté de la forme

Lāvaṇya : charme, grâce

Bala : force

Vajra : diamant, foudre

Saṃhananatvāni : dureté adamantine

Kāya : du corps

Sam̐pat : perfection



La beauté de la forme, le charme, la force et la dureté adamantine constituent la perfection du corps.

Ce sutra traite encore une fois du corps astral et non du corps physique.

Lorsque les nadis sont purifiés, la nature du corps astral devient pure, lumineuse et possède une dureté adamantine : il peut résister aux forces négatives.

ग्रहणस्वरूपास्मतिनूवयार्थवत्त्वसंयमात् इन्द्रियजयः

48. grahaṇa svarūpa asmitā anvaya arthavattva
saṁyamāt indriyajayaḥ

Grahaṇa : obtention, connaissance, cognition

Svarūpa : la véritable nature

Asmitā : l'ego

Anvaya : qualité inhérente

Arthavattva : finalité, fonction

Saṁyamāt : par la pratique du saṁyama (concentration, méditation et absorption)

Indriya : les sens

Jayaḥ : maîtrise, victoire

Par la pratique du samyama sur l'obtention de la connaissance de la véritable nature, de l'ego, de la qualité inhérente et de la finalité des sens, la maîtrise des sens est obtenue.

Ce sutra expose qu'en se concentrant sur la manière dont les sens obtiennent la connaissance, on perçoit les mécanismes subtils par lesquels les informations sont perçues et interprétées. Cette compréhension permet de voir au-delà des illusions créées par les perceptions sensorielles ordinaires.

La véritable nature des sens est leur essence spirituelle. En méditant sur cette essence, on réalise que les sens ne sont pas simplement des outils physiques, mais des canaux pour expérimenter la Réalité. Cette réalisation transforme la manière dont les sens sont utilisés et perçus.

L'ego constitue souvent le filtre à travers lequel sont interprétées les perceptions sensorielles. En se concentrant sur la relation entre les sens et



l'ego, on dissout les illusions de ce dernier et on perçoit la réalité de manière plus pure et directe. Ceci permet de transcender les désirs et les attachements qui obscurcissent la perception.

Les qualités inhérentes des sens sont à la fois leurs capacités naturelles et leurs fonctions divines. En méditant sur ces qualités, on découvre les potentialités cachées des sens, qui vont au-delà de leur utilisation ordinaire, comme la capacité de percevoir des dimensions subtiles et des réalités spirituelles.

On comprend alors que les sens sont des instruments pour l'illumination et la réalisation de soi. On peut alors les utiliser pour son éveil. On perçoit la réalité au-delà des limitations sensorielles, ce qui permet d'accéder à une vision claire et pure de l'univers.

ततो मनोजवत्त्वं वकिरणभावः प्रधानजयश्च

49. tataḥ manojavitvaṁ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaḥ ca

Tataḥ : alors, de cela

Manojavitvaṁ : rapidité de l'esprit

Vikaraṇabhāvaḥ : absence d'organes sensoriels

Pradhānajayaḥ : maîtrise de la nature primordiale (pradhāna)

Ca : et

**Alors, il y a rapidité de l'esprit, absence d'organes sensoriels
et maîtrise de la nature primordiale.**

Ce sutra révèle les capacités extraordinaires que l'on peut développer par la pratique avancée du yoga. Ces capacités transcendent les limitations ordinaires de l'existence humaine et ouvrent la voie à une réalisation spirituelle profonde.

❖ **Manojavitvam (Rapidité de l'Esprit)**, atteinte d'une vitesse mentale qui permet de percevoir et de comprendre instantanément.

Cette capacité symbolise l'élévation de la conscience au-delà des contraintes temporelles, permettant de saisir la vérité et la connaissance divine en un instant, comme si l'esprit pouvait voyager à la vitesse de la lumière et accéder à des dimensions de compréhension normalement inaccessibles.





- ✧ **Vikaranabhavah (Absence d'Organes Sensoriels)**, transcendance de la dépendance aux sens physiques.

En atteignant cet état, on perçoit directement la réalité sans l'intermédiaire des sens. La perception devient pure et non filtrée par les limitations sensorielles. On peut ainsi accéder à une vision claire et directe de la vérité, sans influence des illusions et distorsions créées par les sens physiques.

- ✧ **Pradhanajayah (Maîtrise de la Nature Primordiale ou Pradhana)**, obtention d'un contrôle sur les forces fondamentales de la création.

Pradhana est souvent considéré comme la matière première de l'univers, la source de toute manifestation. En maîtrisant cette force, on peut influencer et diriger les énergies créatrices de l'univers, ce qui confère un pouvoir divin permettant de participer consciemment à l'acte de création et de transformation de la réalité.

Loin d'être seulement des démonstrations de pouvoir, ces réalisations représentent des étapes sur le chemin de l'illumination spirituelle. Elles symbolisent la transformation complète de l'être, où le corps, l'esprit et l'âme s'harmonisent avec les lois divines et les énergies cosmiques, permettant de vivre en tant qu'expression parfaite de la conscience universelle.

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातमित्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्जातृत्वं च

50. sattva puruṣa anyatā khyātimātrasya sarvabhāva
adhiṣṭhātṛtvaṁ sarvajñātṛtvaṁ ca

Sattva : pureté, clarté, lumière

Puruṣa : âme individuelle, esprit

Anyatā : distinction, différence

Khyātimātrasya : par la simple connaissance, par la pure perception

Sarvabhāva : tous les états, toutes les existences

Adhiṣṭhātṛtvaṁ : domination, maîtrise

Sarvajñātṛtvaṁ : omniscience

Ca : et

**Par la simple connaissance de la distinction
entre la pureté et l'âme individuelle, il y a maîtrise
de tous les états d'existence et omniscience.**



Ce sutra enseigne que par la pure perception de la distinction entre la pureté et l'âme individuelle, on peut obtenir la maîtrise de tous les états d'existence et l'omniscience.

Les émotions, ambitions, désirs, avidité et haine ont été éradiqués, ce qui permet d'utiliser les pouvoirs occultes pour obtenir la sagesse totale et la mettre au service des autres.

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्

51. tadvairāgyāt api doṣabījakṣaye kaivalyam

Tad : cela

Vairāgyāt : par le détachement

Api : aussi, même

Doṣa : défauts, imperfections

Bīja : graines, semences

Kṣaye : destruction, épuisement

Kaivalyam : libération, isolement, absolu

**Par le détachement, même les graines des défauts sont détruites,
et la libération est atteinte.**

Ce sutra explique que par la pratique du détachement, non seulement les défauts et les imperfections sont surmontés, mais même les graines de ces défauts sont détruites. Cela conduit à l'état de kaivalya, la libération absolue ou l'isolement de l'âme individuelle de toutes les influences matérielles et karmiques.

En d'autres termes, le détachement éradique les causes profondes des imperfections et mène à la réalisation de l'état de libération ultime.

Un des obstacles majeurs à cette libération se concentre dans le désir de quoi que ce soit de matériel, de spirituel, d'occulte ou de divin. Quand cet obstacle est dépassé, il ne reste que la vie au service de la Vie, le service désintéressé à toute forme de vie sensible.



स्थान्युपनमिन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टिप्रसङ्गात्

52. sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṁ
punaraniṣṭa prasaṅgāt

Sthāni : par les êtres célestes
Upanimantraṇe : invitation, appel
Saṅga : attachement
Smaya : orgueil, vanité
Ākaraṇaṁ : éviter, ne pas faire
Punar : encore, de nouveau
Aniṣṭa : indésirable, non souhaité
Prasaṅgāt : en raison de, à cause de

**Lorsqu'il y a une invitation des êtres célestes, éviter
l'attachement et l'orgueil, car cela pourrait entraîner
des conséquences indésirables.**

Ce sutra conseille de rester vigilant face aux invitations ou aux appels des êtres célestes (divinités ou esprits) afin de ne pas succomber à l'attachement ou à l'orgueil. Même si ces invitations semblent honorables ou séduisantes, elles peuvent entraîner des conséquences indésirables si elles sont acceptées avec attachement ou vanité.

Le pratiquant doit donc rester humble et détaché, même face à des expériences spirituelles élevées, pour éviter de retomber dans des pièges spirituels ou des distractions.

Un jour, alors qu'il méditait profondément sous l'arbre de la Bodhi, le Bouddha entra dans un état de concentration méditative intense. Il perçut soudainement une vision de lui-même entièrement recouvert d'or, brillant d'une lumière éclatante. Cette image dorée symbolisait la perfection, la pureté et la divinité.

Cependant, le Bouddha, avec sa sagesse infinie, reconnut immédiatement l'illusion. Cette vision n'était qu'une manifestation de l'esprit. Bien que belle et séduisante, cette image dorée n'était pas la réalité ultime, mais une projection de l'esprit, une forme de distraction qui pouvait détourner l'attention de la véritable nature de l'existence.

Avec une détermination inébranlable, le Bouddha la rejeta. Il savait que la réalité ultime ne réside pas dans les apparences extérieures, aussi brillantes soient-elles, mais dans la compréhension profonde de la nature de l'esprit et de l'univers. Il se rappela que l'éveil véritable consiste à voir au-delà des illusions et des attachements, à transcender les formes et les perceptions pour atteindre la pure conscience.





En rejetant cette vision dorée, le Bouddha renforça son engagement envers la vérité et la libération. Il continua à méditer, plongeant plus profondément dans la nature de l'esprit, jusqu'à ce qu'il atteigne l'illumination complète.

क्षणतत्क्रमयोः संयमात्त्वविकजं ज्ञानम्

53. kṣaṇa tatkramayoh saṁyamāt vivekajaṁ jñānam

Kṣaṇa : moment, instant

Tatkramayoh : et leur succession

Saṁyamāt : par la pratique du saṁyama

Vivekajaṁ : né de la discrimination, discernement

Jñānam : connaissance

**Par la pratique du samyama sur le moment et ses successions,
la connaissance née du discernement est obtenue.**

Ce sutra traite de la pratique du samyama sur le moment et ses successions, révélant la connaissance de la triple nature du temps : le passé, le présent et le futur. Cette compréhension permet de transcender le temps et de s'établir dans l'Éternel Maintenant, qui est immuable.

Le passé, le présent et le futur sont des constructions mentales qui segmentent l'écoulement continu de la conscience. En méditant sur ces divisions, on réalise que le temps linéaire est une illusion créée par l'esprit, qui existe uniquement dans la substance mentale et n'a pas de réalité en dehors. Chaque moment est une expression de l'éternité. En percevant cette vérité, on peut transcender les limitations temporelles.

La substance mentale, ou *citta*, est le substrat à partir duquel le temps est tissé. Les souvenirs du passé, les expériences du présent et les anticipations du futur sont toutes des projections de l'esprit. En comprenant que ces projections n'ont pas de réalité intrinsèque, on peut dissoudre les attachements et les illusions liées au temps.

Par la pratique du samyama, on développe la capacité de plonger profondément dans la nature du temps. Cette pratique permet de voir au-delà des illusions temporelles et de percevoir la vérité éternelle. Le samyama sur le moment et ses successions révèle la continuité et l'interconnexion de tous les instants, ouvrant la porte à une vision claire et discriminative de la réalité.

En transcendant les divisions mentales du temps, on s'établit dans l'Éternel Maintenant, un état de conscience immuable et intemporel, véritable nature de l'existence, où passé, présent et futur se fondent en une seule réalité





continue. L'Éternel Maintenant est le point de rencontre entre l'infini et le fini, où l'âme peut expérimenter la plénitude de l'être.

Le sutra nous enseigne que par la pratique du samyama sur le moment et ses successions, on peut obtenir une connaissance née du discernement, transcender la perception linéaire du temps et accéder à une compréhension plus vaste et plus profonde de la réalité. En percevant la nature mystique du temps, on découvre que chaque instant est une porte d'entrée vers l'éternité, révélant la continuité et l'interconnexion de tous les événements. Cette sagesse intuitive ouvre la voie à une réalisation spirituelle profonde et à une union avec la conscience universelle.

जातलिक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतपित्तिः

54. jāti lakṣaṇa deśaiḥ anyatā anavacchedāt
tulyayoḥ tataḥ pratipattiḥ

Jāti : espèce, catégorie

Lakṣaṇa : caractéristiques, signes

Deśaiḥ : lieux, positions

Anyatā : différence, distinction

Anavacchedāt : absence de séparation, continuité

Tulyayoḥ : entre les deux similaires

Tataḥ : de cela, alors

Pratipattiḥ : compréhension, connaissance

Par la pratique du samyama sur la distinction entre les espèces, les caractéristiques et les positions, et en percevant l'absence de séparation entre les deux similaires, la connaissance est obtenue.

Ce sutra expose que la doctrine de la distinction et de la « séparativité » est uniquement le fruit du mental. C'est ce qui crée les différentes espèces, leurs caractéristiques ainsi que leurs positions.

La pratique du samyama sur les distinctions et les différences permet d'obtenir une connaissance claire et discriminative. En comprenant que les distinctions sont uniquement le fruit de la création du mental, on réalise la non-dualité. Il n'y a pas de deux.



तारकं सर्ववषियं सर्वथावषियमक्रमं चेति वविकजं ज्ञानम्

55. tārakaṁ sarvaviṣayaṁ sarvathāviṣayaṁ akramaṁ
ca iti vivekajaṁ jñānam

Tārakaṁ : libérateur, transcendant

Sarvaviṣayaṁ : tous les objets, toutes les choses

Sarvathāviṣayaṁ : en toutes circonstances, de toutes les manières

Akramaṁ : sans séquence, non séquentiel

Ca : et

Iti : ainsi

Vivekajaṁ : né du discernement

Jñānam : connaissance

**La connaissance née du discernement est libératrice, concerne
tous les objets et toutes les choses, en toutes circonstances,
et est non séquentielle.**

Ce sūtra expose que la connaissance née du discernement transcende les limitations ordinaires. Elle apporte la libération et s'applique à tous les objets et toutes les choses, quelles que soient les circonstances et les manières, et est non séquentielle.

Cette connaissance est atemporelle, acausale et ne suit pas une séquence temporelle. Elle permet l'expérience directe de la Réalité au-delà des contraintes de la perception ordinaire.

सत्त्व पुरुषयोः शुद्धसाम्ये कैवल्यं इति

56. sattva puruṣayoḥ śuddhi sām्यe kaivalyaṁ iti

Sattva : pureté, clarté, lumière

Puruṣayoḥ : de l'âme individuelle, de l'esprit

Śuddhi : pureté

Sām्यe : égalité, équilibre

Kaivalyaṁ : libération, isolement, absolu

Iti : ainsi, c'est

**La libération est atteinte lorsque la pureté de sattva
et de puruṣa est en équilibre.**



Ce sutra expose que, lorsque le mental psychologique se dissout et qu'il s'installe dans la joie sans cause et la quiétude de l'Esprit, il y a libération. L'illumination est atteinte.

Ainsi s'achève le livre 3.

Om Tat Sat

ओम् तत् सत्







Pāda Quatre

Kaivalya pāda

De la libération





Le quatrième livre des Yoga sutra de Sri Patajali se nomme Kaivalya Pada et traite de l'ultime étape du yoga, la dernière étape de la réalisation et de la transformation spirituelle.

Il expose les moyens habiles pour se libérer de la loi du karma et des entraves de la condition humaine afin d'atteindre l'état de Jivan Mukta, Réalisé vivant.

Sri Patañjali expose le processus de l'illumination au travers de concept avancé de la philosophie de yoga. Il traite de la Conscience consciente de soi équilibrée, de la relation entre soi et les autres, et aborde les thèmes de la Conscience, du pouvoir de la création et de la dissolution. Ce livre est structuré de manière non linéaire, et revient plusieurs fois sur les mêmes concepts et thèmes afin de les approfondir. Il utilise des images et des symboles pour illustrer ses enseignements.

Le thème central du Kaivalya Pada est la libération finale ou réalisation spirituelle (kaivalya). Ce livre explore comment l'âme individuelle peut se libérer des influences matérielles et karmiques afin d'atteindre un état de pureté et de liberté absolue, où elle est établie en elle-même, libre de toute attache.

Il souligne l'importance de la purification et de l'équilibre entre la pureté et l'âme individuelle pour atteindre l'état de kaivalya. En effet, la libération se manifeste lorsque la pureté de sattva et de purusha est en équilibre parfait.

Le Kaivalya Pada aborde également la maîtrise des pouvoirs et des capacités spirituelles (yoga siddhis) qui peuvent être développés par la pratique avancée du yoga. Il met en garde contre l'attachement à ces pouvoirs, car ils peuvent devenir des obstacles sur le chemin de la réalisation spirituelle ultime.

Celui qui comprend, pratique et intègre les enseignements de Sri Patañjali comprend le chemin à entreprendre pour se libérer.



जन्मौषधमिन्त्रतपःसमाधजाः सिद्धयः

1. janma auṣadhi mantra tapaḥ samādhijāḥ siddhayaḥ

Janma : naissance

Auṣadhi : herbes médicinales

Mantra : mantras (formules sacrées)

Tapaḥ : ascèse (pratiques austères)

Samādhijāḥ : provenant de la méditation profonde (samādhi)

Siddhayaḥ : pouvoirs (siddhis)

Les pouvoirs proviennent de la naissance, des herbes médicinales, des mantras, de l'ascèse et de la méditation profonde.

Ce sutra expose les moyens pour obtenir des yoga siddhis, qui sont au nombre de cinq.

1. La Naissance Auspicieuse

En fonction des vies passées, y compris de la discipline et des pratiques effectuées, certaines âmes naissent avec des yoga siddhis déjà présents. Beaucoup pensent que c'est un privilège. Ce n'est pas forcément le cas. Bien qu'il y ait naissance avec des yogas siddhis, il s'agit de mettre en place une pratique et un chemin pour continuer à avancer vers le but final, qui est la réalisation. Faire appel au karma spirituel positif de nos vies antérieures représente également une clé très intéressante. Nous avons tous, dans notre passé, des vies durant lesquelles nous avons eu des pratiques et un chemin mystique positif. Nous pouvons activer ces karmas avec des moyens habiles et des pratiques spécifiques.

2. L'Utilisation des Herbes Médicinales

Dans la médecine mystique, il existe des pratiques et des formules qui utilisent des herbes médicinales pour purifier le corps, éliminer les flegmes et nettoyer les nadis astraux. Certaines décoctions spécifiques permettent de



travailler sur le système neuroendocrinien, influençant ainsi les chakras. Une partie de ces connaissances se trouve dans la science de l'ayurveda et celle des marmas. Peu de personnes les possèdent encore, c'est une science qui se perd.

Les élixirs d'herbes médicinales ne sont pas des drogues ou des altérateurs de la conscience. Le travail avec des formules spécifiques demande du temps et un suivi.

3. La Science des Mantras

Certains mantras spécifiques permettent de développer les yoga siddhis. Leur répétition active des mémoires, des états de conscience et éveille les pouvoirs endormis.

4. Samyama

La pratique de la méditation profonde éveille les pouvoirs spirituels, comme cela a été exposé dans le livre 3.

5. Tapas

Tapas représente l'ardeur de la volonté et non du désir et est décrit comme la « discipline enthousiaste » qui invite à cultiver le sens de la discipline et du courage, tant physique que mental. Il s'agit de rester motivé et de persévérer dans la pratique quotidienne, malgré les défis et les obstacles.

Ces cinq sources de siddhis illustrent les différentes voies par lesquelles un pratiquant peut développer des capacités extraordinaires, bien que l'objectif ultime du yoga soit la libération spirituelle (kaivalya) plutôt que la quête de pouvoirs, rappelons-le.

Le Kriya yoga utilise l'ensemble de ces pratiques pour induire des changements rapides et sûrs dans la conscience. Une des clés réside dans l'engagement de la volonté, de l'effort et de la ferveur spirituelle, trois aspects conjoints, accélérateurs de notre évolution, qui conduisent à l'éveil. La pratique la plus sûre et la plus importante est celle de samyama.

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्

2. jātyantara pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt

Jātyantara : changement d'espèce

Pariṇāmaḥ : transformation

Prakṛtyāpūrāt : en raison de l'inondation de la nature





Le changement d'espèce est une transformation due à la plénitude de la nature.

Ce sutra expose la signification des schémas de développement spirituel à plusieurs niveaux. L'Esprit, qui est Conscience alliée à une Volition, crée le mouvement et se manifeste dans les différents plans.

Via sa manifestation et ses actions dans le monde physique, l'Esprit apprend à se connaître par l'expérimentation, c'est-à-dire par l'apprentissage de la conscience, puis de la conscience de soi, puis de la conscience consciente de soi équilibrée.

C'est également ce que nous cherchons à faire au travers de nos multiples incarnations. Nous apprenons à nous connaître, à nous remémorer et à nous équilibrer.

नमित्तिमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रकिवत्

3. nimittam aprayojakam prakṛtīnām varaṇabhedaḥ tu tataḥ kṣetrikavat

Nimittam : cause, facteur

Aprayojakam : non directif, non productif

Prakṛtīnām : des éléments naturels, des forces de la nature

Varaṇabhedaḥ : la suppression des obstacles

Tu : mais

Tataḥ : de cela, à partir de cela

Kṣetrikavat : comme un fermier, comme un cultivateur

Le facteur n'est pas directif pour les forces de la nature, mais la suppression des obstacles en découle, comme un fermier.

Ce sutra utilise une métaphore agricole pour expliquer un concept profond de la philosophie du yoga.

Le facteur non directif suggère que les causes externes ou les facteurs ne sont pas les véritables moteurs des transformations profondes.

Les éléments naturels ou « Forces de la nature » se réfèrent, dans le contexte du yoga, aux énergies fondamentales qui régissent l'univers et notre propre nature intérieure.



La suppression des obstacles est un concept crucial dans le yoga, où l'objectif est souvent de surmonter les obstacles internes (comme les pensées perturbatrices, les émotions négatives, etc.) pour atteindre un état de clarté et de paix.

Quant à la métaphore du fermier, elle est particulièrement éclairante. Un fermier ne crée pas directement les plantes. Il prépare le sol, élimine les mauvaises herbes et fournit les conditions nécessaires pour que les plantes puissent pousser. De même, dans le yoga, le pratiquant ne force pas directement les transformations spirituelles, mais crée les conditions propices en éliminant les obstacles.

Ce sutra enseigne que les transformations profondes et les réalisations spirituelles ne sont pas directement causées par des facteurs externes ou des efforts forcés. Elles résultent de la création de conditions favorables par la suppression des obstacles internes. Comme un fermier prépare le champ pour permettre aux plantes de croître, le pratiquant de yoga doit préparer son esprit et son corps, éliminer les distractions et les impuretés, pour permettre à la transformation de se produire naturellement.

नर्माणचत्तितान्यस्मतिमात्रात्

4. nirmāṇacittāni asmitāmātrāt

Nirmāṇacittāni : esprits créés, consciences fabriquées

Asmitāmātrāt : à partir de l'ego, de la simple notion de « je suis »

Les esprits créés proviennent de la simple notion de « je suis ».

Ce sutra traite de la personnalité et des sous-personnalités créées par la nature et le développement de l'ego, dont le sens et le fonctionnement visent à obtenir et à vivre plus d'expérience et de plaisir.

Il explique également les multiples créations astrales qui ont pour objectif de répondre aux différents désirs.

Dans une perspective mystique, ce sutra suggère que, pour transcender les limitations de ces esprits créés, il est nécessaire de dépasser l'ego. En se libérant de l'identification à ces esprits par l'entremise de « je suis », il est possible d'atteindre un état de conscience plus pur et universel.

Dans le cheminement spirituel du yoga, où l'objectif ultime consiste à réaliser notre véritable nature, au-delà des constructions de l'ego, ce processus de transcendance est essentiel.





Il était une fois, dans un royaume lointain, un roi nommé Édouard, connu pour son insatiable soif d'expériences, de désirs et de plaisirs. En quête perpétuelle de nouvelles sensations et de nouveaux défis, il avait goûté aux vins les plus rares, chassé les animaux les plus exotiques et voyagé dans les contrées les plus éloignées. La réputation de sa cour, théâtre des fêtes les plus fastueuses et des divertissements les plus extravagants, n'avait pas d'égale et son palais débordait de trésors, de mets délicieux et de divertissements en tous genres.

Pourtant, chaque fois qu'il réalisait un désir, un autre, encore plus grand, prenait sa place. Le Roi Édouard n'était jamais rassasié.

Un jour qu'il cherchait ardemment une nouvelle expérience au cœur de la forêt, il rencontra un vieil ermite. L'homme vivait dans une simple hutte et se nourrissait de baies et de racines. Pourtant, il semblait plus heureux et paisible que lui. Intrigué, le Roi Édouard lui demanda : « Comment peux-tu être heureux avec si peu ? »

L'ermite sourit à la question et répondit : « Je ne cours pas après les désirs, mais après la sagesse et la paix intérieure. Chaque fois que tu satisfais un désir, il est remplacé par un autre, encore plus grand. C'est un cercle sans fin. »

Touché, le roi Édouard acquiesça et prit congé de l'ermite tandis que les paroles du vieil homme décantaient dans son esprit. Il réalisa que, malgré toutes ses richesses et ses expériences, il n'avait jamais ressenti une véritable satisfaction ou un bonheur durable.

Il décida alors de changer sa façon de vivre. Il limita sa présence aux fêtes et divertissements du palais, et consacra davantage de temps à la réflexion et la méditation. Il apprit à apprécier les choses simples de la vie et à trouver du bonheur dans la paix et la tranquillité plutôt que dans l'excitation et l'extravagance.

Au fil du temps, le roi Édouard s'assagit. Il devint plus heureux et comprit que le véritable bonheur ne résidait pas dans la satisfaction des désirs, mais dans la paix intérieure et la sagesse.

C'est ainsi que le roi Édouard, qui avait autrefois couru après les expériences, les désirs et les plaisirs, apprit leur futilité et trouva un bonheur plus profond et plus durable pour le restant de ses jours.

प्रवृत्तभिदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम्

5. pravṛtti bhedē prayojakaṁ cittam ekam anekeṣāṁ

Pravṛtti : activité, action, mouvement
Bhede : dans la diversité, dans la différence
Prayojakaṁ : cause, facteur déclencheur
Cittam : esprit, conscience





Ekam : un, unique
Anekeṣām : de plusieurs, de nombreux

De la diversité des actions, l'esprit unique est le facteur déclencheur.

Ce sūtra expose que derrière toutes les actions, comportements et manifestations, se trouve la Conscience unique, qui réside dans le cœur mystique (qui n'est ni le cœur physique ni le chakra du cœur).

De ce cœur mystique, la lumière est projetée sur le mental, tout comme le soleil se reflète sur la lune pendant la nuit. Cette projection crée la lumière de l'ego, qui se fragmente en 7 rayons, eux-mêmes subdivisés en 7 autres rayons, donnant ainsi naissance aux 49 niveaux de l'expérience humaine.

Si tous ces niveaux sont contrôlés par ce soleil illusoire, il n'empêche que chaque aspect fragmenté de chacun d'entre eux souhaite vivre ses propres expériences. De là s'explique la multiplicité des causes et des facteurs déclencheurs des multiples expériences.

Ce sūtra met donc en lumière le facteur déclencheur de toutes les manifestations. Bien que nous percevions une grande diversité d'actions et d'expériences dans le monde, elles sont toutes initiées ou influencées par une Conscience unique.

Dans une perspective mystique, cela suggère que, derrière la multiplicité des phénomènes, se trouve une unité fondamentale, la Conscience pure ou l'Esprit unique, manifestés sous de nombreuses formes et actions.

En reconnaissant cette unité sous-jacente, on peut transcender les apparences de diversité et réaliser l'unité de toute existence.

तत्र ध्यानजमनाशयम्

6. tatra dhyānaṁ anāśayam

Tatra : là
Dhyānaṁ : né de la méditation
Anāśayam : sans résidu, sans empreinte

Là, né de la méditation, sans résidu.

Ce sūtra expose que le fruit des actions engendre des actions, créant ainsi un cycle perpétuel. En d'autres termes, le karma ne peut être dissous par l'expérimentation.





Un adage dit que, quel que soit le type de karma, qu'il soit restrictif ou expansif, il ne vaut pas la peine d'être vécu. Chaque nouveau morceau de karma est comme une nouvelle naissance et en elle réside également une finalité : la mort. Dans la naissance, il y a le principe de la mort et, dans la mort, réside le principe de la naissance. Dès lors, le cycle d'engendrement du karma n'a pas de fin, tout comme le cycle des expériences liées aux désirs, qui tirent leur existence de l'égoïsme. Le cycle des morts et des naissances est infini.

Seule la méditation, et plus spécifiquement l'état de samadhi, qui est un état de non-égoïsme, ne produit aucun karma et aucun asservissement. Se libérer du cycle des naissances et des multiples karmas se fait par la méditation et la pratique du samadhi. Lorsque notre expérience incarnée devient une seule et unique méditation, nous atteignons l'état de Keivalya, la Libération.

कर्माशुक्लाकृष्णं योगनिः त्रिविधमतिरेषाम्

7. karma aśukla akṛṣṇaṁ yoginaḥ trividham itareṣām

Karma : actions

Aśukla : non blanches (ni bonnes)

Akṛṣṇaṁ : non noires (ni mauvaises)

Yoginaḥ : du yogi

Trividham : de trois types

Itareṣām : des autres

Les actions du yogi ne sont ni blanches (bonnes) ni noires (mauvaises), tandis que celles des autres sont de trois types.

Par ce sutra, nous apprenons que, pour celui qui a atteint un haut niveau de réalisation, les expériences vécues ne sont ni bonnes, ni mauvaises, mais des apprentissages pour gagner en sagesse et avancer sur le chemin de l'éveil. Comme il n'est motivé ni par des désirs personnels ni par des aversions, ses actions sont réalisées en accord et en harmonie avec les lois cosmiques et la Conscience Pure.

Lorsqu'elles sont libres de tout attachement et de toute dualité, les actions d'un yogi ne créent pas de karma. Elles sont réalisées dans un état de pure conscience et de détachement, ce qui les rend neutres et non génératrices de nouvelles empreintes karmiques.

Les actions des autres personnes sont classées en trois types : les bonnes, les mauvaises et le mélange de bonnes et mauvaises actions. Comme toutes leurs actions sont influencées par les désirs, les aversions et les conditionnements mentaux, elles laissent des impressions dans le mental et créent des conséquences karmiques.



Il était une fois un yogi nommé Siddhartha qui vivait dans les montagnes de l'Himalaya et avait consacré sa vie à la pratique du yoga et de la méditation, cherchant depuis de nombreuses années à atteindre un haut niveau de réalisation spirituelle.

Un jour, il fut interrompu en pleine méditation par un jeune homme, Arjun. Perdu et confus, ne sachant pas comment vivre sa vie de manière juste et épanouissante, Arjun venait chercher son aide.

Siddhartha sourit et dit à Arjun :

- *Mon cher, les expériences que tu vis ne sont ni bonnes ni mauvaises en elles-mêmes. Elles sont simplement des occasions d'apprendre et de gagner en sagesse sur le chemin de l'éveil. Si tu agis en accord avec les lois cosmiques et la Conscience Pure, tes actions ne seront pas motivées par les désirs personnels ou les aversions, mais plutôt par une compréhension profonde de l'Unité de toute chose.*
- *Mais comment puis-je savoir si mes actions sont justes ou non ? Comment puis-je éviter de créer des conséquences karmiques négatives ?*
- *Pour ceux qui n'ont pas atteint un haut niveau de réalisation, les actions peuvent être bonnes, mauvaises ou un mélange des deux, car elles sont influencées par les désirs, aversions et conditionnements mentaux. Tous laissent des impressions dans le mental, c'est pourquoi il est important de cultiver la pleine conscience et la présence d'esprit dans tout ce que tu fais, afin de minimiser les effets négatifs de tes actions.*
- *Mais comment puis-je cultiver cette pleine conscience et cette présence d'esprit ?*
- *Cela vient avec la pratique régulière du yoga et de la méditation. En cultivant la concentration et la clarté mentale, tu seras mieux à même de discerner les motivations sous-jacentes de tes actions et de choisir celles qui sont en accord avec les lois cosmiques et la Conscience Pure.*

Arjun remercia Siddhartha et partit déterminé à mettre en pratique ce qu'il avait appris. Il commença à pratiquer régulièrement et constata progressivement une amélioration significative de sa capacité à agir de manière juste et éclairée.

Siddhartha, quant à lui, continua à vivre dans sa grotte, poursuivant sa quête de réalisation spirituelle. Il savait que le chemin de l'éveil était long et semé d'embûches, mais demeurait déterminé, sachant que chaque expérience, qu'elle soit considérée comme bonne ou mauvaise, était une occasion d'apprendre et de grandir sur le chemin de l'éveil.





ततस्तद्वपिकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिः वासनानाम्

8. tataḥ tadvipāka anuṇānām eva abhivyaktiḥ vāsanānām

Tataḥ : de cela, à partir de cela

Tad-vipāka : la maturation de cela, le résultat de cela

Anuṇānām : en accord avec, correspondant à

Eva : seulement, en effet

Abhivyaktiḥ : manifestation, expression

Vāsanānām : des impressions latentes, des tendances

De cela, en effet, la manifestation des impressions latentes correspond à la maturation de ces résultats.

Ce sutra expose la relation existant entre les actions passées, leurs résultats et les impressions latentes qui influencent et déterminent notre expérience. Il traite de la nature du libre choix et du libre arbitre.

Il aborde également les relations de cause à effet, les conséquences ou résultats d'une cause préexistante. Les actions que nous avons entreprises dans notre passé, y compris dans nos vies précédentes, une fois arrivées à maturation, produisent des résultats lorsque le temps est propice. Nous en récoltons alors les fruits.

En d'autres termes, les actions que nous avons entreprises dans le passé laissent des impressions dans notre esprit, impressions qui se manifestent lorsque les conditions sont mûres.

Dans une perspective mystique, cela suggère que notre expérience actuelle découle de nos actions passées et des impressions qu'elles ont laissées dans notre esprit qui, à leur tour, influencent notre comportement et nos expériences futures, créant un cycle de causes et d'effets.

De nombreux karmas co-existent dans le complexe corps-mental d'un être humain et de nombreux genres de karmas se manifesteront lorsque les conditions seront réunies. Ils se manifesteront physiquement, astralement ou mentalement, sachant que de nombreuses causes de manifestations du karma sont inconscientes ou subconscientes.

Pour nous libérer et purifier notre mental des impressions latentes, nous devons mettre en œuvre des actions spécifiques. Cela commence par poser dans nos expériences des attitudes et intentions afin d'adoucir notre karma.

En fonction de notre intention, nos actions peuvent obtenir différents résultats, en terme de karma :



- ★ Si l'action accomplie part d'une intention positive ayant pour objectif d'aider et de servir réellement, quel que soit le résultat de l'action, le karma qui en découlera sera positif.
- ★ Si l'action accomplie part d'une intention non contrôlée ou impulsive et non motivée, quel que soit le résultat de l'action, le karma qui en découlera sera certes négatif, mais de manière légère.
- ★ Si l'action accomplie part d'une intention choisie, planifiée et volontaire, et que le résultat de l'action blesse une forme de vie sensible, alors le résultat du karma qui en découlera sera négatif avec des conséquences lourdes.

L'attitude et l'intention sont des facteurs clés dans l'adoucissement du karma et la création de karmas futurs plus auspiceux. Dans ce contexte, il importe de prendre en compte les attitudes conscientes, inconscientes et subconscientes ainsi que leur facteur de primauté. Si la pensée consciente exprime une attitude aidante et bienveillante, mais qu'au niveau inconscient, ce qui est exprimé est restrictif ou nourrit de mauvaises intentions, la pensée inconsciente prime sur la pensée consciente.

La pratique spirituelle constitue un vecteur essentiel pour créer un karma futur auspiceux et transcender les cycles restrictifs. La méditation, le samadhi et les états de pure conscience permettent de se libérer du cycle karmique et d'atteindre l'état de kaivalya, ou libération spirituelle.

जातदिशकालव्यवहतिनामप्यानन्तर्यं स्मृतसिंस्कारयोः एकरूपत्वात्

9. jāti deśa kāla vyavahitānām api ānantaryam smṛti
saṁskārayoḥ ekarūpatvāt

Jāti : classe, espèce, naissance

Deśa : lieu, localité

Kāla : temps

Vyavahitānām : séparés, divisés

Api : même

Ānantaryam : non-interruption, succession immédiate

Smṛti : mémoire

Saṁskārayoḥ : des impressions latentes

Ekarūpatvāt : en raison de la similitude de forme

En raison de la similitude entre la mémoire et les impressions latentes, il y a une succession immédiate même lorsqu'elles sont séparées par la classe, le lieu et le temps.





Ce sutra montre comment les impressions latentes et les mémoires sont intrinsèquement liées et de même nature, ce qui permet une continuité de l'expérience à travers différentes naissances, différents lieux et différentes périodes.

Autrement dit, bien que les expériences semblent séparées par le temps, le lieu ou la classe, elles sont connectées par la similitude de leurs impressions latentes, ce qui suggère que notre expérience actuelle est influencée par les mémoires et les impressions des vies passées.

Ces impressions latentes continuent donc à façonner notre comportement et nos expériences futures, créant un cycle de cause et d'effet qui transcende les limitations apparentes de la naissance, du lieu et du temps.

तासामनादत्त्वं चाशषि नित्यत्वात्

10. tāsām anāditvaṁ ca āśiṣaḥ nityatvāt

Tāsām : de celles-ci (se référant aux impressions latentes ou vāsanās)

Anāditvaṁ : absence de commencement, éternité

Ca : et

Āśiṣaḥ : désirs, aspirations

Nityatvāt : en raison de l'éternité, de la permanence

**Et l'absence de commencement de celles-ci
(les impressions latentes) est due à l'éternité des désirs.**

Ce sutra expose la nature éternelle des impressions latentes (et des désirs), qui forment autant d'empreintes, laissées par les actions passées et stockées dans les banques mémorielles du corps astral. Dès lors, les impressions latentes sont considérées comme éternelles et sans origine.

Ces mémoires, qu'elles soient conscientes, inconscientes ou subconscientes, forment une trame entre toutes les vies et définissent les actions et réactions vécues dans cette vie. Les mémoires latentes apparaissent sur l'écran du mental en fonction de trois facteurs : le temps, le lieu et les personnes, qui représentent les déclencheurs du karma que nous vivons. Ils ont le rôle de passeurs de karma dans notre existence, pour nous permettre d'apprendre.

Selon ce sutra, nos désirs sont éternels, tout comme les impressions latentes qui en découlent sont sans commencement. Les désirs, forces primordiales qui existent depuis toujours, continuent à influencer nos actions dans un cycle perpétuel et sans fin. Pour nous extraire de ce cycle, nous devons fournir un effort conscient et choisi.





हेतुफलाश्रयालम्बनैः सङ्गृहीतत्वात् तेषामभावे तदभावः

11. hetu phala āśraya ālambanaiḥ saṅgrhītatvāt
eṣām abhāve tad abhāvaḥ

Hetu : cause

Phala : fruit, résultat

Āśraya : support, substrat

Ālambanaiḥ : objet, base

Saṅgrhītatvāt : en raison de l'association, de la connexion

Eṣām : de ces (causes, résultats, supports, objets)

Abhāve : en l'absence de

Tad : cela

**En raison de l'association des causes, des résultats,
des supports et des objets, en l'absence de ceux-ci, cela
(les impressions latentes) cesse également.**

Ce sutra prolonge le précédent en précisant que les impressions latentes et les tendances mentales se lient en fonction des désirs semblables, qui naissent de la recherche de récompenses personnelles. Les impressions latentes liées à la mémoire construisent l'illusion que les plaisirs sont liés aux phénomènes, objets et personnes extérieures au soi.

La recherche de récompenses personnelles engendre une quête constante de plaisirs extérieurs et continue de créer du karma. Par le désir égoïste, les émotions et les impressions latentes continuent d'exister et influencent notre comportement et nos expériences.

La cessation de la recherche de plaisir immédiat et dépendante des causes extérieures entraîne la cessation des impressions latentes, étape indispensable pour s'extraire et se libérer de ces impressions et des cycles karmiques.

Les premiers pas pour adoucir son karma et équilibrer sa vie, qui constituent également la première étape sur le sentier mystique, consistent à privilégier le sens, une cause plus grande que nous au service de la Vie et la satisfaction à long terme.

Ce chemin se construit en plusieurs phases : porter plus d'attention à son intériorité plutôt qu'aux organes des sens, vouloir servir et connaître plutôt que de vouloir posséder, stopper les courants de désirs et les diriger subtilement dans l'axe cérébrospinal, apprendre et pratiquer le non-attachement qui libère le mental et permet les aperçus profonds.



De ces différentes phases mises en pratique vient la dissolution des impressions grossières.

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदात् धर्माणाम्

12. atīta anāgataṁ svarūpataḥ asti adhvabhedāt dharmāṇām

Atīta : le passé

Anāgataṁ : le futur

Svarūpataḥ : en réalité, dans leur propre forme

Asti : existe

Adhvabhedāt : en raison de la différence de chemins

Dharmāṇām : des propriétés, des caractéristiques

Le passé et le futur existent en réalité dans leur propre forme en raison de la différence de chemin des propriétés.

Ce sutra expose que le passé, le présent et le futur n'ont pour unique existence que la substance mentale et reposent sur une illusion établie par l'attachement aux mémoires, au passé et aux limitations de l'énergie du mental quotidien.

Le temps est linéaire pour le mental conscient en raison de l'association des souvenirs et des mémoires liées aux expériences traversées.

Pour l'inconscient, par contre, le temps n'a aucune existence. Il ne fait pas la différence entre aujourd'hui et il y a vingt ans, ce qui explique que, pour certains, les expériences douloureuses du passé ont toujours une influence sur le présent. Une émotion liée à l'expérience passée reste présente dans l'inconscient et influe sur les expériences du moment.

Passé, présent et futur existent simultanément dans l'éternel présent ; ils sont des projections instantanées et spontanées. Pour celui qui a atteint le Samadhi, le temps n'a aucune existence. Il comprend qu'il n'y a qu'une existence, et qu'elle est atemporelle.

Par conséquent, le temps et l'espace n'ont aucune existence objective, seulement une existence subjective pour celui qui est attaché au cycle des naissances et des morts, à ses mémoires et à ses habitudes liées par les chaînes du karma.



ते व्यक्तसूक्ष्माः गुणात्मकाः

13. te vyakta sūkṣmāḥ guṇātmāṇaḥ

Te : ils, ces

Vyakta : manifestés, visibles

Sūkṣmāḥ : subtils, imperceptibles

Guṇātmāṇaḥ : constitués des guṇas

Ces (éléments) manifestés et subtils sont constitués des guṇas.

Ce sutra expose que tous les éléments de la réalité subjective, qu'ils soient visibles ou subtils, sont toujours constitués des trois guṇas, ou qualités fondamentales de la nature : Sattva, Rajas et Tamas.

Cela signifie que les qualités fondamentales de la nature imprègnent tout ce qui existe, des objets tangibles aux pensées et émotions subtiles.

Les guṇas s'expriment sur le plan psychologique par l'expression des trois aspects : ignorance (Tamas), passion (Rajas) et sagesse (Sattva). En termes d'énergie, ils se manifestent comme inertie (Tamas), linéarité (Rajas) et sans énergie (Sattva).

परिणामैकत्वात् वस्तुतत्त्वम्

14. pariṇāma ekatvāt vastutattvam

Pariṇāma : transformation, changement

Ekatvāt : en raison de l'unité, de l'unicité

Vastutattvam : la réalité, l'essence des choses

La réalité est due à l'unité de la transformation.

Selon ce sutra, derrière toutes les transformations et tous les changements, derrière tous les phénomènes, il y a une Réalité Unique qui ne bouge jamais et n'est jamais affectée par les transformations, changements et phénomènes.

Cela suggère que, pour saisir la véritable nature de la Réalité, il s'avère essentiel de percevoir l'unité derrière les transformations apparentes, ce qui transcende la vision dualiste et offre une vision de l'interconnexion et de l'unité de toute existence.



Le substrat qui soutient toutes les transformations et tous les changements peut être comparé à l'écran de cinéma qui n'est jamais affecté par ce qui se déroule sur l'écran. Quand une maison brûle dans un film, l'écran, lui, ne brûle pas. Les transformations et changements sont des éléments du film projeté sur l'écran.

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात् तयोर्विभक्ताः पन्थाः

15. vastusāmye cittabhedāt tayor vibhaktaḥ panthāḥ

Vastusāmye : bien que les objets soient les mêmes

Cittabhedāt : en raison de la différence de l'esprit

Tayor : de ces deux

Vibhaktaḥ : séparés, distincts

Panthāḥ : chemins, voies

Bien que les objets soient les mêmes, en raison de la différence de l'esprit, leurs chemins sont distincts.

Ce sutra expose que la réalité objective est la même pour tous, mais que les perceptions et les interprétations de cette réalité varient en fonction de l'état d'esprit de chaque individu, lui-même influencé par les expériences passées, les habitudes et la nature des karmas.

Les différences individuelles dans les interactions avec la réalité objective ainsi que la distinction des chemins empruntés par les individus découlent de la différence de perception de la réalité. Bien que la réalité objective soit perçue, elle est déformée par la substance mentale.

Elle peut être perçue dans son objectivité uniquement si le mental est pur.

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा कसियात

16. na ca ekacitta tantraṁ ced vastu tat apramāṇakaṁ tadā kiṁ syāt

Na : pas, non

Ca : et

Ekacitta : une seule conscience

Tantraṁ : dépend, est basé sur

Ced : si



Vastu : objet, chose

Tat : cela

Apramāṇakam : non prouvé, non validé

Tadā : alors

Kim : quoi, quel

Syāt : serait, deviendrait

**Et si un objet ne dépendait pas d'une seule conscience,
alors qu'en serait-il de sa validation ?**

Ce sutra expose la relation entre la conscience et la validation des objets de la réalité objective. Il explique que les objets ne dépendent pas d'un mental spécifique pour exister. La validation des objets de la réalité dépend uniquement de la Conscience.

La réalité objective ne peut être validée sans la Conscience qui l'observe et l'interprète. Cette compréhension transcende la vision dualiste et permet de voir l'interconnexion entre la Conscience et la Réalité.

तदुपरागापेक्षत्वात् चित्तस्य वस्तुज्जाताज्जातम्

17. taduparāga apekṣitvāt cittasya vastu jñāta ajñātam

Tad : cela

Uparāga : coloration, influence

Apekṣitvāt : en raison de la nécessité

Cittasya : de l'esprit, du mental

Vastu : objet

Jñāta : connu

Ajñātam : inconnu

**En raison de la nécessité de la coloration de l'esprit,
un objet peut être connu ou inconnu.**

Ce sutra expose que la perception des objets dépend de la coloration ou de l'influence du mental : les objets, par leurs vibrations, stimulent les organes des sens qui, à leur tour, stimulent le mental.

Si un objet n'a pas d'énergie ou que son énergie n'entre pas en relation avec les organes des sens ou le mental, alors il ne peut pas être perçu, ce qui induit une relation entre les stimuli et les états attentionnels. Le mental perçoit plus spécifiquement ce qu'il aime et ce qu'il souhaite percevoir de la réalité.



Nous sommes entourés d'innombrables sollicitations et stimuli. Selon un concept mystique profond en relation avec ce sutra, ce sont les samskaras qui entraînent notre perception de certains types de stimuli plutôt que d'autres. En d'autres termes, notre ego favorise la perception de ces stimuli spécifiques, tandis que les autres stimuli ne peuvent entrer dans notre mental.

Ce sutra enseigne que la perception des objets dépend de la coloration ou de l'influence de l'esprit : un objet peut être connu ou inconnu en fonction de l'état de l'esprit qui le perçoit. Dès lors, la réalité objective est perçue à travers le prisme de l'esprit, et cette perception varie en fonction des influences et conditionnements mentaux.

Le mental ne peut percevoir que ce qui correspond à son karma ; tout le reste lui est imperceptible et inaccessible.

सदा ज्ञाताश्चित्त्वृत्तयः तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामत्वात्

18. *sadā jñātāḥ cittavṛttayaḥ tatprabhoḥ puruṣasya aparīṇāmitvāt*

Sadā : toujours

Jñātāḥ : connus

Cittavṛttayaḥ : les modifications de l'esprit, les fluctuations mentales

Tatprabhoḥ : de leur maître, de leur seigneur

Puruṣasya : du Puruṣa (le soi, l'âme)

Aparīṇāmitvāt : en raison de l'immutabilité, de l'absence de changement

**Les fluctuations de l'esprit sont toujours connues de leur maître,
le Puruṣa, en raison de son immutabilité.**

Ce sutra expose que les fluctuations du mental sont toujours connues du Soi Immuable, ce qui détermine la relation entre le Soi Eternel et la nature changeante, ou « *prakṛiti* ».

Les fluctuations de l'esprit sont constamment observées et connues par l'Esprit, témoin constant et non affecté par les modifications du mental. Cette observation est continue et ininterrompue, ce qui souligne la nature omniprésente de la conscience de l'Esprit.

Au-delà du temps, de l'espace et des changements, l'Esprit se décrit souvent comme la Conscience pure, le témoin silencieux et immuable de toutes les expériences.





Cette immutabilité de l'Esprit permet la connaissance constante des fluctuations de l'esprit. L'Esprit est la source de la lumière de la Conscience qui illumine les modifications de l'esprit.

न तत् स्वाभासं दृश्यत्वात्

19. na tat svābhāsaṁ dṛśyatvāt

Na : pas, non

Tat : cela

Svābhāsaṁ : auto-lumineux, auto-éclairé

Dṛśyatvāt : en raison de sa visibilité, parce qu'il est vu

Il n'est pas auto-lumineux parce qu'il est vu.

D'après ce sūtra, le mental n'est pas lumineux par lui-même. Le mental et les objets perçus sont illuminés par la Conscience. La véritable source de lumière et de conscience est l'Esprit.

L'implication de ce sūtra est la suivante : la nature de la conscience ou de l'objet perçu est déterminée par le fait qu'elle est vue ou perçue par un observateur. Le mental ou la substance mentale apparaissent comme lumineux ou conscients uniquement parce que la Conscience de l'Esprit les illumine.

Cela sous-tend que la lumière du mental et son identité ne sont pas la Réalité. Elles peuvent exister uniquement grâce à la lumière de l'Esprit, qui est l'unique Réalité.

एकसमये चोभयानवधारणम्

20. ekasamaye ca ubhaya anavadhāraṇam

Ekasamaye : en même temps, simultanément

Ca : et

Ubhaya : les deux

Anavadhāraṇam : non-détermination, non-discrimination

Et simultanément, il n'y a pas de détermination des deux.

Selon ce sūtra, le mental et la substance mentale sont limités : ils ne peuvent percevoir simultanément eux-mêmes et un objet extérieur. Ils ne peuvent



pas connaître le connaissant et l'objet de la connaissance par eux-mêmes, car ils sont limités par leurs fonctions cognitives : mesurer, comparer, rationaliser, ressentir et « émotionnaliser ».

Le mental et la substance mentale ne peuvent se concentrer que sur un objet ou une pensée à la fois. Il leur est difficile, voire impossible, de maintenir une perception claire et distincte de deux choses en même temps.

Le mental, continuellement commun et ordinaire, s'avère incapable de quitter vraiment ses fonctions pour percevoir la Réalité et appréhender la Connaissance ou la Sagesse. La Vie et la Réalité restent donc hors de sa portée, puisqu'elles se situent au-delà de ses fonctions cognitives.

Seule la pratique du Samadhi, qui va au-delà du mental et de ses fonctions cognitives, permet de percevoir la Réalité et la Sagesse.

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धबुद्धेरतप्त्रिसङ्गः स्मृतसिङ्करश्च

21. cittāntaradṛśye buddhibuddheḥ atiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraḥ ca

Citta : esprit, mental
Antara : autre, différent
Dṛśye : visible, perçu
Buddhi : intellect, discernement
Buddheḥ : de l'intellect, du discernement
Atiprasaṅgaḥ : confusion, complication excessive
Smṛti : mémoire
Saṅkaraḥ : mélange, confusion
Ca : et

Si l'esprit pouvait percevoir un autre esprit, il y aurait une confusion excessive de l'intellect et un mélange des mémoires.

Ce sutra expose que le mental ne peut pas être perçu par un mental plus subtil car, si tel était le cas, un mental encore plus subtil serait nécessaire pour observer le mental subtil. Cette auto-observation engendrerait une confusion excessive de l'intellect.

Le mental ne peut pas s'observer lui-même, car il manquerait de référence stable pour la perception et la connaissance. Seul un arrière-plan permanent de conscience, totalement indépendant des fluctuations mentales, potentialise une perception stable et une connaissance certaine. L'Esprit constitue cet arrière-plan stable et éternel.





Ce sutra réfute donc l'idée que le mental est auto-lumineux. L'esprit, comme un miroir, ne brille pas de sa propre lumière mais reflète la lumière de l'Esprit, et c'est cette dernière qui permet au mental de percevoir et de connaître.

चतिरप्रतसिङ्क्रामायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धसिंवेदनम्

22. citeḥ apratisaṁkramāyāḥ tadākārāpattau svabuddhisamvedanam

Citeḥ : de la conscience

Apratisaṁkramāyāḥ : qui ne se déplace pas

Tadākārāpattau : lorsqu'elle prend cette forme

Svabuddhisamvedanam : la connaissance de sa propre intelligence

**Lorsque la Conscience, qui est immuable, assume la forme
de l'objet perçu, il y a connaissance de sa propre nature.**

Ce sutra décrit l'Esprit comme immuable : il ne change pas et ne se déplace pas. Le mental, par contre, prend la forme d'un objet lorsqu'il le perçoit. Cela signifie que la perception implique une forme de transformation ou d'adaptation du mental à l'objet perçu.

Toutefois, le mental se stabilise au fur et à mesure de la pratique de la concentration sur un objet spécifique. Dans un premier temps, la concentration se focalisera sur un objet grossier ou physique, puis sur un objet plus subtil et finalement sur un objet mystique ou spirituel. Au dernier stade de ce processus, on se concentre sur Ishta Deva, la Divinité personnelle.

La stabilisation du mental sert de substrat à la Conscience pour devenir consciente de sa propre nature. En percevant un objet de plus en plus subtil, la Conscience réalise sa propre capacité à percevoir et à connaître et, de là, prend conscience d'elle-même avant de devenir la conscience consciente de soi équilibrée.

Ce sutra définit une forme de non-dualité où la conscience et l'objet ne sont pas fondamentalement séparés. La Conscience, en prenant la forme de l'objet, transcende la dualité sujet-objet et agit comme un miroir qui reflète les objets sans être affecté par eux. La Conscience reste immuable et pure, même lorsqu'elle assume différentes formes.

La prise de conscience de sa propre nature par la Conscience peut être vue comme une réalisation spirituelle. C'est la reconnaissance de l'Esprit (ou Purusha) en tant que source ultime de perception et de connaissance, un





pas supplémentaire réalisé vers l'illumination, où l'individu comprend que la véritable nature de la Conscience est divine et éternelle.

दृष्टदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वं वशिर्वत

23. draṣṭṛ dṛśya uparaktam cittam sarvārtham

Draṣṭṛ : le voyant, l'observateur

Dṛśya : l'objet vu, le perçu

Uparaktam : coloré, influencé

Cittam : l'Esprit, la Conscience

Sarvārtham : tout, toutes choses

L'Esprit, coloré par le voyant, et l'objet vu, devient tout.

Ce sutra expose que l'Esprit est coloré par deux éléments principaux : le voyant et l'objet vu. Cela signifie que l'Esprit est affecté à la fois par le sujet qui perçoit et par l'objet de perception. En étant coloré par ces deux éléments, l'Esprit devient tout, un réceptacle universel englobant toutes les expériences et perceptions. Ce sutra suggère une forme de non-dualité où l'observateur et l'objet observé ne sont pas fondamentalement séparés.

L'Esprit est le point de rencontre où le sujet et l'objet, interconnectés, se rejoignent. En étant coloré par les deux, Il transcende la dualité sujet-objet, ce qui démontre l'illusion de la séparation entre l'observateur et l'observé.

L'Esprit est continuellement transformé par les impressions qu'il reçoit de l'observateur et de l'objet, ce qui montre sa nature dynamique et changeante. En devenant « tout », l'Esprit transcende les limitations individuelles et se mue en réceptacle universel qui contient toutes les expériences. Cela peut être vu comme une réalisation mystique.

तदसङ्ख्येयवासनाभिः चित्त्रमपि परार्थं संनादति

24. tat asaṅkhyeya vāsanābhiḥ citram api parārtham
saṁhatyakāritvāt

Tat : cela

Asaṅkhyeya : innombrables

Vāsanābhiḥ : par les vāsanās (impressions subliminales)

Citram : varié, coloré

Api : bien que





Parārtham : pour le bien d'un autre

Samhatya-kāritvāt : par raison d'agir en collaboration ou association

**Bien que coloré par d'innombrables impressions subliminales,
Cela agit pour le bien d'un autre en raison de l'association.**

D'après ce sūtra, bien qu'il soit influencé par d'innombrables impressions subliminales, le mental fonctionne de manière à servir un but plus élevé ou à agir en collaboration avec d'autres éléments.

Les impressions, stockées dans l'esprit à un niveau inconscient, influencent les pensées, les émotions et les comportements sans que l'individu en soit pleinement conscient.

Malgré de telles influences, l'esprit demeure capable d'agir de manière désintéressée, pour le bien d'un autre, ce qui suggère une capacité de transcender les influences personnelles pour atteindre un but plus élevé. Il agit en collaboration avec d'autres forces ou éléments de l'univers, d'où une interconnexion et une unité sous-jacente dans l'univers. Chaque élément joue un rôle dans le grand schéma des choses.

En reconnaissant et en transcendant les influences des impressions subliminales, l'esprit peut atteindre un état de pureté et de service désintéressé, aligné avec le but ultime de la libération.

Ce sūtra expose un aspect de la doctrine du karma qui précise les trois conditions de sa nature : une partie des mémoires veut revivre ce qu'elle a déjà vécu, une autre partie veut goûter à tout ce qu'elle n'a pas encore goûté et une troisième veut se libérer et atteindre l'illumination.

वशिषदरशनिः आत्मभावभावनावनिवृत्तिः

25. viśeṣadarśinaḥ ātmabhāva bhāvanānivr̥ttiḥ

Viśeṣadarśinaḥ : pour celui qui voit la distinction, pour celui qui a une vision discriminative

Ātmabhāva : la nature du soi, l'état d'être du soi

Bhāvanā : la contemplation, la méditation

Nivr̥ttiḥ : cessation, arrêt

**Pour celui qui voit la distinction,
il y a cessation de la contemplation de la nature du soi.**





Ce sutra expose que celui qui a développé une vision discriminative, c'est-à-dire la capacité de distinguer clairement le Soi véritable des phénomènes transitoires du monde matériel, ne s'intéresse plus aux choses mondaines. Il cesse de s'inquiéter pour les phénomènes transitoires et les états finis de la conscience.

Pour une telle personne, la contemplation ou la méditation sur la nature du Soi devient inutile. La vérité du Soi ayant été pleinement réalisée, il n'y a plus besoin de pratiques méditatives pour atteindre cette compréhension.

La vision discriminative mène à la réalisation de la vérité ultime. Une fois que l'individu a clairement opéré la distinction entre le Soi éternel et les phénomènes transitoires, il atteint un état de connaissance parfaite.

Cette réalisation est un signe de libération. L'individu n'est plus lié par les illusions du monde matériel et a transcendé les limitations de l'esprit.

तदा वविकनमिन् कैवल्यप्राग्भारं चत्तिम्

26. tadā hi vivekanimnaṁ kaivalya prāgbhāraṁ cittam

Tadā : alors

Hi : en effet

Vivekanimnaṁ : incliné vers la discrimination, tourné vers la discrimination

Kaivalya : libération, émancipation

Prāgbhāraṁ : tendant vers, penchant vers

Cittam : l'esprit, la conscience

**Alors, en effet, l'esprit tourné vers la discrimination
tend vers la libération.**

Ce sutra expose qu'à ce point, le mental, devenu calme et tranquille par la pratique, est désormais prédisposé et contraint à l'illumination. La discrimination, clé qui révèle la vérité ultime, permet la réalisation de la nature éternelle et immuable du Soi.

L'esprit tourné vers la discrimination transcende les illusions et les attachements du monde matériel. Par la compréhension profonde de ce qu'est réellement la nature de l'illumination, par la compréhension de ce qu'est le Guru, la manifestation de la Vie pour servir la vie, il se libère des chaînes de l'ignorance et des désirs.



तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः

27. tat cchidreṣu pratyayāntarāṇi saṁskārebhyaḥ

Tat : cela

Cchidreṣu : dans les interstices, dans les lacunes

Pratyayāntarāṇi : autres impressions, autres cognitions

Saṁskārebhyaḥ : des impressions subliminales, des conditionnements

Dans les interstices, d'autres impressions surgissent des impressions subliminales.

Même dans les moments de pause et de calme mental, nous dit ce sutra, des impressions ou cognitions peuvent surgir à partir des impressions subliminales. Même lorsque le mental semble être dans la quiétude, le calme ou le vide, des impressions subliminales peuvent encore générer de nouvelles pensées ou perceptions.

Ce sutra indique qu'il y a toujours du chemin à parcourir avant la réalisation définitive. Celle-ci étant intemporelle et acausale, tant qu'elle ne se produit pas d'elle-même, les habitudes du passé, même du passé lointain, peuvent surgir dans le mental.

Bien qu'un haut degré de réalisation soit accompli, la pratique doit être continuée.

हानमेषां क्लेशवदुक्तम्

28. hānam eṣāṁ kleśavat uktam

Hānam : la cessation, l'élimination

Eṣāṁ : de ceux-ci, de ces

Kleśavat : comme les afflictions, comme les souffrances

Uktam : a été dit, a été déclaré

La cessation de ceux-ci a été déclarée comme étant semblable aux afflictions.

Ce sutra revient sur les causes fondamentales de la souffrance humaine, au nombre de cinq : l'ignorance, l'ego, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort. Il précise que, même à un stade avancé de la pratique, il est encore nécessaire de s'y confronter et de surmonter ces aspects profondément enracinés dans notre psyché, tels que l'attachement à l'ego et au corps.



Les moyens habiles pour transcender ces cinq afflictions restent identiques : la pratique de la méditation et du samadhi jusqu'à la cessation de toutes les souffrances afin de nous rapprocher de notre véritable nature, qui est pure Conscience et Béatitude.

Ce chemin mystique n'est pas simple à parcourir, car il nous confronte à nos douleurs et à nos afflictions. C'est une partie nécessaire de ce voyage vers l'éveil. La libération demande l'abandon et le rejet de ces identités. Elle demande de mourir à la nature humaine illusoire pour laisser rayonner la Vie sans attributs. Ce passage n'est pas exempt de souffrance et représente un des aspects complexes et difficiles du chemin de l'éveil.

प्रसङ्ख्यानेप्यकुसीदस्य सर्वं वशिवर्ति वविकख्यातेः धर्ममेघः समाधिः

29. prasamkhyāne api akusīdasya sarvathā vivekakhyāteḥ
dharmameghaḥ samādhiḥ

Prasamkhyāne : dans la contemplation supérieure

Api : même

Akusīdasya : de celui qui n'est pas attaché

Sarvathā : en toutes circonstances

Vivekakhyāteḥ : de la connaissance discriminative

Dharmameghaḥ : nuage de vertus

Samādhiḥ : absorption méditative

Dans la contemplation supérieure, même de celui qui n'est pas attaché, en toutes circonstances, la connaissance discriminative mène à l'absorption méditative du nuage de vertus.

Ce sutra expose l'ultime étape de la réalisation spirituelle, où tous les attachements ont été transcendés, toute forme d'égoïsme abandonnée et où toute trace de l'identité illusoire a disparu. L'autoglorification et les actions autosatisfaisantes se sont complètement effacées, laissant la place à la félicité éternelle.

Ce sutra fait référence à un nuage de vertus qui symbolise la dissolution de toutes les impuretés et l'absorption pleine et entière dans la pure conscience. Cet état est une pluie de bénédictions, une explosion de joie sans cause qui laisse la place à une paix profonde et une clarté mentale absolue. C'est l'union avec le Divin, le soi se dissout dans le Soi, qui est l'aboutissement du chemin.



Ce sutra nous enseigne que la pratique du yoga, lorsqu'elle est menée avec détachement et sagesse discriminative, conduit à un état de conscience sublime où toutes les vertus sont manifestées et où l'âme est en union parfaite avec le divin.

ततः क्लेशकर्म्मनवृत्तिः

30. tataḥ kleśa karma nivṛttiḥ

Tataḥ : alors, à partir de là
Kleśa : afflictions, souffrances
Karma : actions, karma
Nivṛttiḥ : cessation, fin

Alors, les afflictions et le karma cessent.

Ce sutra expose que lorsque cet état de pluie de bénédictions est atteint, tous les obstacles se dissolvent et tous les karmas prennent fin. Cet état de cessation est synonyme de libération du cycle des naissances et des morts, laissant la place à un état de béatitude éternelle.

La transcendance des limitations de l'existence illusoire cède la place à la véritable nature qui est pure Conscience. La paix avec la vie est installée. L'âme qui réalise cet état d'union devient une présence spontanée et traverse la vie comme un hôte sans plus être affectée ni impliquée dans les mondanités. Elle est une bénédiction pour la Vie, la vie au service de toutes les âmes, le silence éloquent dû à sa simple présence.

La continuation du corps physique, compris comme un sac d'os et une bouteille de sang, se poursuit par inertie, mais elle n'est plus affectée par les contraintes. Plus rien n'est accompli, plus rien n'est à accomplir.

तदा सर्वं वश्वित्सर्वं वश्वित्सर्वं वश्वित्सर्वं

31. tadā sarva āvaraṇa malāpetasya jñānasya ānantyāt jñeyam alpaṃ

Tadā : alors
Sarva : tout, entier
Āvaraṇa : ce qui couvre, voile
Mala : impuretés



*Apetasya : dépourvu de, dont on a enlevé
Jñānasya : de la connaissance
Ānantyāt : en raison de l'infinité de
Jñeyam : ce qui est connaissable
Alpam : peu, insignifiant*

Alors, en raison de l'infinité de la connaissance, dépourvue de toutes les impuretés et voiles, ce qui reste à connaître est peu.

Ce sutra expose qu'à partir de cette pluie de bénédictions, de cette explosion acausale et intemporelle, tous les voiles qui recouvraient le mental se déchirent.

Toute la connaissance revient.

- ★ Il y a compréhension qu'il n'y a jamais eu de « séparativité », que l'âme n'a jamais été séparée de la Vie Cosmique.
- ★ Il y a compréhension qu'il n'y a pas de dualité, que tout est homogène et une seule et même Conscience.
- ★ Il y a compréhension et révélation de l'omniscience, ce qui est la connaissance du Créateur et de la Création.

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तः गुणानाम्

32. tataḥ kṛtārthānām pariṇāmakrama samāptir guṇānām

*Tataḥ : alors, à partir de là
Kṛtārthānām : de ceux qui ont atteint leur but, de ceux qui ont accompli leur objectif
Pariṇāmakrama : la succession des transformations
Samāptir : fin, cessation
Guṇānām : des guṇas*

Alors, pour ceux qui ont atteint leur but, la succession des transformations des gunas prend fin.

Ce sutra expose qu'à ce stade, les gunas, forces motrices de la nature, n'ont plus de fonction à remplir pour l'individu libéré. Ayant réalisé ce pour quoi ils existent, ils n'ont plus de raison d'être et retournent à leur état d'équilibre originel.

Les gunas ont pour objectif d'amener à la maturité spirituelle, d'aider chaque individu pour le conduire à se remémorer, à évoluer de la conscience gros-



sière vers la conscience subtile, la conscience consciente de soi équilibrée. Tout l'objectif de la création est d'avancer vers sa maturité et son éveil.

Alors, le yogi vit en harmonie parfaite avec les lois universelles, en profonde compréhension de l'ordre de l'univers.

De là réside le dernier pas : le Service.

कृष्णप्रतियोगी परणिमापरान्तनिरग्रह्यः क्रमः

33 kṣaṇa pratiyogī pariṇāma aparānta nirgrāhyaḥ kramah

Kṣaṇa : moment

Pratiyogī : correspondant

Pariṇāma : transformation

Aparānta : à la fin

Nirgrāhyaḥ : entièrement appréhendable

Kramah : processus, séquence

Le moment correspondant à la séquence est entièrement appréhendable à la fin de la transformation.

Dans l'illumination, nous apprend ce sutra, tous les moments du temps — passé, présent et futur — fusionnent en un éternel maintenant. Chaque séquence du processus de transformation devient entièrement perceptible et compréhensible dans son intégralité, depuis le début jusqu'à la fin. Cet aspect peut être compris comme si tous les événements étaient perçus image par image dans leur processus de transformation, plutôt que perçus dans leur finalité.

Cet état de compréhension complète permet de saisir la nature des transformations qui se produisent dans l'univers et en lui-même, réalisation profonde où le pratiquant voit clairement comment chaque moment est lié à la séquence globale de la transformation, menant à une compréhension totale de la Réalité.

Le mystique accompli comprend qu'il n'y a que l'Être Éternel



पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतप्तिरसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चतिशक्तिः इति

34. puruṣārtha śūnyānāṃ guṇānāṃ pratiprasavaḥ kaivalyaṃ
svarūpapraṭiṣṭhā vā citiśaktiḥ iti

Puruṣārtha : but de l'âme, objectif spirituel

Śūnyānām : vide de, dépourvu de

Guṇānām : des guṇas (les qualités fondamentales de la nature : sattva, rajas, tamas)

Pratiprasavaḥ : retour à la source, dissolution

Kaivalyaṃ : libération, isolement

Svarūpapraṭiṣṭhā : établissement dans la véritable nature

Vā : ou

Citiśaktiḥ : pouvoir de la conscience

Iti : ainsi, c'est

**La dissolution des guṇas, dépourvus de but spirituel,
est la libération ou l'établissement dans la véritable nature,
qui est le pouvoir de la conscience.**

Ce sutra expose que la dissolution des guṇas conduit à la Libération, où il y a établissement dans sa véritable nature, la Conscience pure. Le Connaisseur Éternel brille par sa propre lumière.

La Conscience, après un long voyage pour rentrer à la maison, est maintenant revenue, pour toujours, à son état sans forme originel.

À ce stade, il y a compréhension et réalisation que ce qui a été acquis ne peut se transmettre par des mots, ni être communiqué autrement que par symbole. Vouloir l'expliquer, de quelque manière que ce soit, dénature cette Vérité Immuable.

Il y a une compréhension profonde qu'il n'y a pas de nécessité à communiquer. Il y a simplement le service à la Vie qui subsiste, harmonieusement et doucement.

Ainsi se termine le livre 4.

Puissiez-vous trouver à travers ce partage l'inspiration, l'intuition du chemin de la Réalisation, et non la conjecture.

Que chaque pas vous apporte plus de joie, que chaque instant soit rempli d'amour et que vous découvriez comment servir le rêve de Dieu.





Les Yoga sutra de Patañjali, avec leur sagesse millénaire, nous offrent une carte précieuse pour naviguer dans les complexités de la vie moderne. Ils nous rappellent que la véritable transformation commence par la pratique intérieure, par la méditation et par l'alignement de notre être avec les principes universels de vérité, de compassion et de non-violence.

En intégrant ces enseignements dans notre vie quotidienne, nous pouvons atténuer les sources de nos souffrances, transcender les limitations de notre ego et éveiller notre conscience à sa véritable nature. Les Sutras montrent que la libération est possible, que la paix intérieure est atteignable et que l'union avec le divin est notre destinée ultime.

Que ce voyage spirituel vous guide vers une compréhension plus profonde de vous-même et de l'univers. Puissiez-vous trouver la force de surmonter les obstacles, la clarté pour voir au-delà des illusions et la grâce pour vivre en harmonie avec toutes les formes de vie.

En fin de compte, les Yoga sutras nous enseignent que la vie est un voyage sacré, une opportunité de réaliser notre potentiel divin et de contribuer à l'harmonie cosmique.

Puissiez-vous marcher sur ce chemin avec courage, sagesse et amour et trouver dans chaque moment la beauté et la vérité de votre existence.

J'espère que cette version vous convient et qu'elle apporte une conclusion inspirante et profonde aux enseignements des Yoga sutra.

Om Tat Sat Om

ओम् तत् सत् ओम्





Fabriqué par Printteam
Imprimé et façonné en U.E., 4e trimestre 2025.
www.print-team.fr

