

yoga sūtra de patañjali

chapitre 1 – sūtra 1 à 14

mantra d'invocation

oṃ saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṃ karavāvahai
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Om. Puisse cela nous protéger, maître autant que disciple. Puisse cela causer notre jouissance (de la Béatitude de la Libération). Pussions-nous ensemble nous exercer (à trouver le vrai sens des écritures). Puisse notre apprentissage être brillant. Pussions-nous ne jamais nous quereller.

śānti mantra du taittirīya, kathā et śvetāśvatara upaniṣad.

mantra d'invocation

yogena cittasya padena vācāṃ
malaṃ śarīrasya ca vaidyakena
yo'pākarot taṃ pravaraṃ munīnāṃ
patañjaliṃ prāñjalirānato'smi

Prosternations mains jointes devant le plus excellent sage (munī) patañjali qui nous aide à nous libérer de nos impuretés du:

- mental (citta malaṃ) par le raja yoga
- du langage et de l'expression (vacha malaṃ) par la grammaire sanskrite
- du corps physique (śarīrasya malaṃ) par l'āyurveda

Sources et inspiration

- Patanjali's Yoga Sutras, *Swami Tattwamayananda*, Vedanta Society of New York. Cours en ligne: [lien youtube](#)
- The Yoga Sutras of Patañjali, *Edwin F. Bryant*: [lien livre](#)
- Les Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, spécifiquement ici: Méditations et Mantras, *Swami Vishnudevananda*: [lien livre](#)

Contribution de patañjali

Mahābhāṣya sur les **sūtra** de **pāṇini** qui sont la bible de la grammaire sanskrite

Commentaire sur un texte important traitant de **l'āyurveda**

Auteur ou compilateur des **yoga sūtra**

- **smṛti** du **yoga yājñavalkya**: **hiraṇyagarbha** est le maître original du yoga

Époque: estimation entre 300 av. J.-C. et 500 apr. J.-C.

- Plusieurs personnes? Possible que cela soit une lignée de maître à disciple

Commentateurs

Littérature du rāja yoga est basé sur ~ 8 commentateurs majeurs:

munitrayaṃ (3 grands sages)

- patañjali: 300 apr. J.-C.
- vyāsa (bhāṣya): 600 apr. J.-C.
- śaṅkarācārya (vivaraṇa): 700 apr. J.-C.

Autres commentateurs du Moyen-Age X^{ème} au XVI^{ème} siècle

- vācaspati miśra (tattvavaiśārādī)
- bhoja rāja (rāja-mārtaṇḍa)
- vijñānabhikṣu (yogavārttika)
- rāmānanda sarasvatī (yogamaṇi-prabhā)

Les yoga sūtra

195 / 196 sūtra

divergence sur les
versets 21/22 du ch. 3

4 chapitres

1. samādhi pāda
2. sādhana pāda
3. vibhūti pāda
4. kaivalya pāda

- dans la pratique, chapitres 2, 3, 1, 4
- chapitre 1, les 14 premiers **sūtra**: introduction élaborée et formelle de la psychologie spirituelle du **rāja yoga**
- **sūtra**: expression philosophique succincte dans laquelle un maximum d'information est transmise en utilisant un minimum de mots

1.1: अथ योगानुशासनम् atha yogānuśāsanam

Maintenant (atha) commence l'enseignement (anuśāsanam) du yoga

Dans ce premier **sūtra**, **patañjali** introduit son sujet: l'étude du **yoga**. D'autres systèmes de philosophie classique indienne auront d'autres sujets d'études tels que l'explication de la Vérité Absolue (**brahman**) ou la nature du **dharma** (la raison d'être de tout chose dans l'existence).

Mais le sujet d'étude des **yoga sūtra de patañjali** est: le **yoga**.

Vyāsa, le commentateur primaire et le plus important des **yoga sūtra** nous dit que le terme **yoga**, dans ce contexte, signifie: **samādhi**.

Le **samādhi** est de deux types, le premier menant au second:

- un état de profonde absorption mentale dans un objet de concentration (**samprajñāta**)
- une transcendance complète et absolue du mental (**asamprajñāta**)

1.1: अथ योगानुशासनम् atha yogānuśāsanam

Vyāsa mentionne ensuite 5 degrés de concentration du mental:

kṣipta	Distract, très instable, excès de rajas → est attiré par le pouvoir et le plaisir des sens
mūḍha	Léthargique, inertie excessive, qui oublie, excès de tamas → est attiré par le vice, l'ignorance, l'immobilité
vikṣipta	Va-et-vient entre distraction et concentration, un peu de rajas → est attiré par la connaissance (spirituelle), la vertu, volonté de s'élever vers la Vérité
ekāgratā	Mental capable de se concentrer sur un seul point, sattva prédominant → samprajñāta samādhi (vitarka, vicāra, ānanda, asmitā)
niruddha	Complètement suspendu / restreint → asamprajñāta samādhi

Le **yoga (samādhi)** se manifeste lorsque le mental est dans les deux derniers stades de concentration: **ekāgratā** et **niruddha**.

Swami Tattwamayana de la **Vedanta Society** nous dit que c'est lorsque le mental est dans un état général de **vikṣipta** qu'il peut y avoir un intérêt pour le **rāja yoga**, pas avant.

1.2: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

Le yoga est la cessation (nirodhaḥ) des modifications du mental (citta vṛtti)

Dans ce **sūtra**, **patañjali** donne sa définition du **yoga**, qui se produit lorsque toute activité mentale cesse (**nirodha**).

Afin de comprendre ceci, il faut que l'on définisse ce qu'est le mental, pourquoi se modifie-t-il et qu'entend-on par la cessation de ses activités.

La manière de voir le mental, **citta**, dans les traditions spirituelles indiennes est que celui-ci est fait de matière subtile. Cette matière prend les formes (se moule) dans les objets qui sont perçus par nos 5 sens.

Comme un lac qui est fait d'une substance que l'on appelle de l'eau où les vagues sont des modifications ou permutations de l'eau et qui vont lui donner des formes. De la même manière, les pensées (**vṛtti**) sont des permutations de la substance mentale que l'on appelle **citta** et qui vont lui donner des formes.

1.2: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

Citta a 3 fonctions ou aspects principaux:

buddhi - l'intelligence: toutes les pensées en lien avec l'évaluation des choses (capacité à porter un jugement), la discrimination, la connaissance, la volonté. C'est l'aspect de la manifestation matérielle (**prakṛti**) qui est la plus proche de **puruṣa** (la Pure Conscience). C'est de sa fonction de discrimination que le but du **yoga** peut être atteint.

ahaṅkāra - l'ego: l'aspect du mental qui génère les pensées d'identité personnelle (identifié à mon corps et mon mental (personnalité)). "Je suis heureux, je suis en colère, je suis un étudiant, ceci m'appartient". Elle délimite l'expression de la conscience qui est par nature omniprésente pour la confiner à un certain type de corps et type de mental qui va dépendre de la situation karmique d'un être vivant.

manas - l'expression mentale sous forme d'émotions, de sensations et de désirs. Elle est attirée par une certaine gamme de choses dans l'existence et a une aversion / répulsion envers d'autres. C'est l'aspect du mental qui nous permet d'organiser et structurer l'information reçu par les 5 sens (sous forme brut) en les identifiants, reconnaissants, et en les catégorisant. C'est elle qui dirige l'activité des 5 sens.

1.2: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

Les **vṛtti** sont toutes les activités ou états du mental (**citta**), les fluctuations venant de nos pensées, qu'elles soient l'expression de **buddhi**, **ahaṅkāra** ou **manas**.

Elles se manifestent sous forme de pensées, images mentales ou processus cognitif. Ceci inclut nos expériences de sommeil, que ceux-ci soient avec rêve ou dans l'état de sommeil profond.

Les **vṛtti** expriment aussi l'aspect toujours actif du mental qui génère constamment des pensées.

Pourquoi le mental (**citta**) se modifie-t-il sous forme de **vṛtti**?

Le mental fait partie de l'aspect matériel de l'existence (**prakṛti**) qui est constamment en mouvement, changement et évolution. C'est de la matière subtile, et toute matière passe par différents stades d'évolution: naissance (création), croissance, changement, déclin, mort (dissolution).

1.2: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

Citta est aussi l'instrument qui nous permet de connaître et comprendre le monde extérieur et est donc constamment actif et génère sans cesse des manifestations sous forme de pensées, émotions, sensations, etc... de par sa nature même.

Patañjali nous dit dans ce **sūtra** qu'il est possible de suspendre (**nirodha**) cette activité incessante et que c'est en fait tout le projet et but de la pratique du **yoga**.

Dans les prochains **sūtra**, il va nous expliquer:

- le résultat d'un **citta** dont les **vṛtti** sont suspendus (**nirodha**): **sūtra 1.3**
- le résultat d'un **citta** dont les **vṛtti** sont en activité: **sūtra 1.4**

Swami Tattwamayānanda nous donne une manière pratique de comprendre ce **sūtra**. Le **yoga** c'est:

- la purification
- la restreinte (sublimation)
- et finalement la transcendance des **citta vṛtti**

1.3: तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

Alors (tadā) le sujet / celui qui voit (draṣṭā) réside (vasthāna) dans sa véritable nature (svarūpe)

Patañjali, dans le précédent **sūtra**, a défini le **yoga** comme la suspension (**nirodha**) de toute activité mentale (**citta vṛtti**). Mais pourquoi voudrait-on faire cela?

La réponse est donnée dans ce **sūtra**: lorsque l'on transcende les **vṛtti**, l'aspect de Pure Conscience de l'existence (celui qui voit) se perçoit en tant que tel et n'est pas mélangé avec les activités du mental qui prend la forme des objets du monde.

Pour mieux comprendre ce **sūtra**, il faut que l'on considère la conception d'un être humain selon le **yoga**. Un être humain est constitué d'un corps, fait de matière grossière, et d'un mental fait de matière subtile. Les deux sont constitués de matière inconsciente.

Le mental n'est donc pas conscient.

1.3: तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

Dans le **yoga** de **patañjali**, l'aspect de conscience de l'existence se trouve derrière le mental et est une catégorie ontologique bien différente de celui-ci.

L'existence est divisée en deux grandes catégories ontologiques:

- l'aspect de conscience qui s'appelle: **puruṣa**
- l'aspect matériel qui s'appelle: **prakṛti**

Puruṣa est Pure Conscience uniquement et rien d'autre. Il ne change pas, n'évolue pas, n'est jamais né (créé) et donc ne peut pas mourir (dissolution).

Prakṛti est pure matière (de différents gradients de subtilité) et est inconsciente. Elle change et évolue constamment. Elle crée sans cesse des nouvelles entités qui existent pendant un certain temps et sont ensuite dissouts. **Prakṛti** elle-même est éternelle, mais tous ce qu'elle manifeste a une existence limitée dans le temps.

Ces deux catégories ontologiques de l'existence coexistent et l'aspect de Pure Conscience (**puruṣa**) fait l'expérience de tous les objets créés par **prakṛti**.

1.3: तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

Lorsque **puruṣa** (Pure Conscience) se projette à-travers **prakṛti** (le mental spécifiquement), il fait l'expérience de pensées, d'émotions, etc..., les **citta vṛtti** (constitué de matière subtile) comme si c'était lui qui changeait et traversait tous ces différents états mentaux.

Puruṣa a l'impression d'être heureux, triste, en colère, optimiste, a peur de mourir, etc..., mais en réalité il est éternellement dans un état de paix, félicité et de perfection.

Ce mystérieux oubli de **puruṣa**, qui ne se voit plus tel qu'il est, est dû à un pouvoir mystérieux appelé **avidyā** (ignorance primordiale).

Patañjali définira **avidyā** dans le **sūtra 2.5** comme suit: consiste à supposer / prendre le non-éternel, l'impur, ce qui est douloureux et le non-Soi (**prakṛti**) pour l'éternel, le pur, l'agréable et le Soi (**puruṣa**).

1.3: तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

Puruṣa souffre de cette identification avec **prakṛti** et à l'impression de naître, souffrir, être malade, mourir, et cela, selon la philosophie du **yoga**, pendant une succession de vies sans fin. C'est ce que l'on appelle le **saṁsāra**: la roue éternelle des naissances et des morts.

La bonne nouvelle que nous apporte **patañjali** dans ce **sūtra** est qu'il y a une solution à cela. **Puruṣa** peut être dissocié de **prakṛti** et résider dans sa véritable nature, qui est conscient de lui-même uniquement et de rien d'autre (Pure Conscience).

Lorsque **puruṣa** réussit à transcender son identification avec **prakṛti**, il se libère du **saṁsāra** et de la souffrance pour toujours.

Comment est-ce que **puruṣa** peut faire cela? La réponse est dans le **sūtra 1.2**: lorsque toute l'activité mentale (**citta vṛtti**), qui n'est autre que la manifestation de **prakṛti**, est transcendée (**nirodha**).

Différentes approches philosophiques

Matérialisme occidental

moderne: la matière existe avant la conscience et c'est de la matière que vient la conscience (lorsque des systèmes nerveux sont suffisamment évolués pour produire de la conscience). Lorsque l'organisme (la matière) meurt, la conscience disparaît.

Bouddhisme:

la conscience individuelle (le sujet) et la matière (les objets) sont tous les deux śūnya (vacuité). Les deux n'existent pas en réalité, ce ne sont que des apparences.

Théisme (religions du monde):

Dieu (Conscience) existe avant la matière et crée celle-ci. A la fin des temps la matière est résorbée dans Dieu. La matière existe et elle est créée, gouvernée et dissolue par Dieu.

Shivaïsme du Cachemire:

la Conscience devient śabda (vibration primordiale) et cette vibration devient la matière. La Conscience se modifie pour créer la matière (la matière n'existe pas en tant que tel, ce n'est qu'une modification de la Conscience)

Sāṅkhya et Yoga:

la Conscience (puruṣa) et la matière (prakṛti) co-existent parallèlement et sont les deux éternels. Elles semblent interagir l'une avec l'autre, mais ce sont deux réalités distinctes.

Advaita Vedanta:

la Conscience seule existe, il n'y a pas de matière. Nous avons l'impression qu'il y a de la matière dû au pouvoir de māyā (même concept qu'avidyā dans le yoga de patañjali)

1.4: वृत्तिसारूप्यमितरत्र vṛtti sārūpyam itaratra

A d'autres moments (itaratra) (quand la Pure Conscience ne réside pas dans sa véritable nature) **il y a identification (sārūpyam) avec les vṛtti** (modifications du mental: pensées, émotions, etc...)

Lorsque la Pure Conscience (**puruṣa**) ne réside plus dans sa véritable nature, il s'identifie alors avec: **prakṛti** (la matière).

Lors de cette identification, l'expérience de **puruṣa** est celle d'être entremêlée avec le mental, les **citta vṛtti**.

Patañjali va catégoriser les **citta vṛtti** en 5 grandes catégories et nous les présenter dans les **sūtra 1.5 à 1.11**.

sāṅkhya et yoga

Les deux catégories ontologiques du **yoga**, **puruṣa** et **prakṛti**, viennent d'une autre école philosophique indienne appelé le **sāṅkhya**.

Le **sāṅkhya** pose l'infrastructure métaphysique pour le **yoga** et est donc nécessaire pour comprendre ce dernier. Elle s'est spécialisée dans la constitution et évolution des 24 composants de **prakṛti**, l'aspect matériel de l'existence.

Son approche est philosophique et essaie de comprendre la Vérité Ultime de l'existence par le raisonnement et la spéculation, c'est donc une forme de **jñāna yoga**. Elle fait cela en analysant les 24 composants de **prakṛti**, dont **puruṣa** doit s'extraire.

Le **yoga** met l'accent sur le chemin de la méditation, se concentrant sur la nature du mental et de la Conscience, et les techniques de concentration comme méthode pratique pour que **puruṣa** puisse s'isoler afin de se libérer de **prakṛti**.

sāṅkhya et yoga

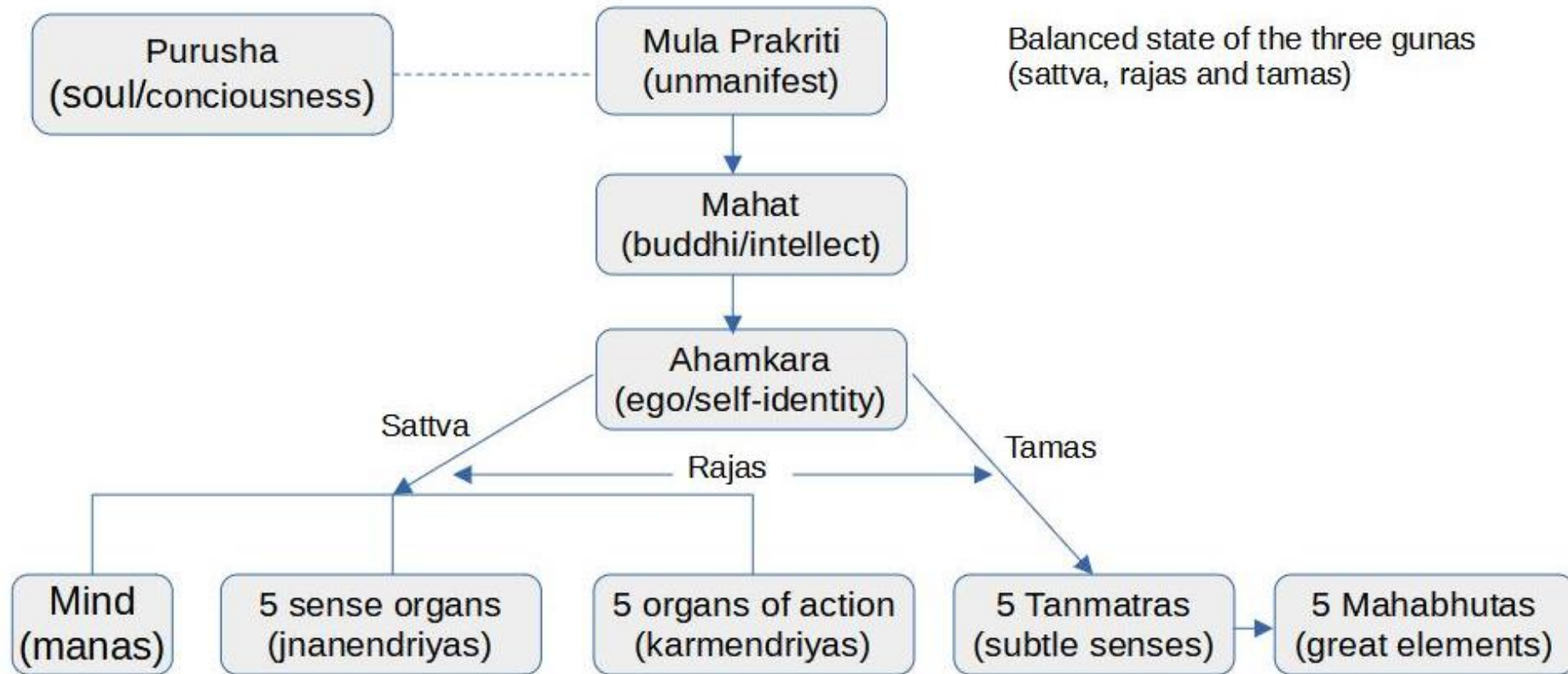
Le **sāṅkhya** et le **yoga** sont donc deux systèmes qui sont interdépendants, le **sāṅkhya** est l'aspect philosophique et le **yoga** l'aspect pratique.

Les deux sont des **philosophies dualistes** qui perçoivent l'existence comme étant constitué de **puruṣa** et **prakṛti**, deux catégories éternelles qui co-existent:

- **prakṛti**, l'aspect matériel de l'existence, qui change et évolue, mais est inconscient
- **puruṣa** l'aspect de Conscience qui ne change pas

Les deux prochaines slides nous montrent comment le **sāṅkhya** (et par extension le **yoga**) perçoivent l'existence avec leurs deux catégories ontologiques et avec les 24 composants de **prakṛti**.

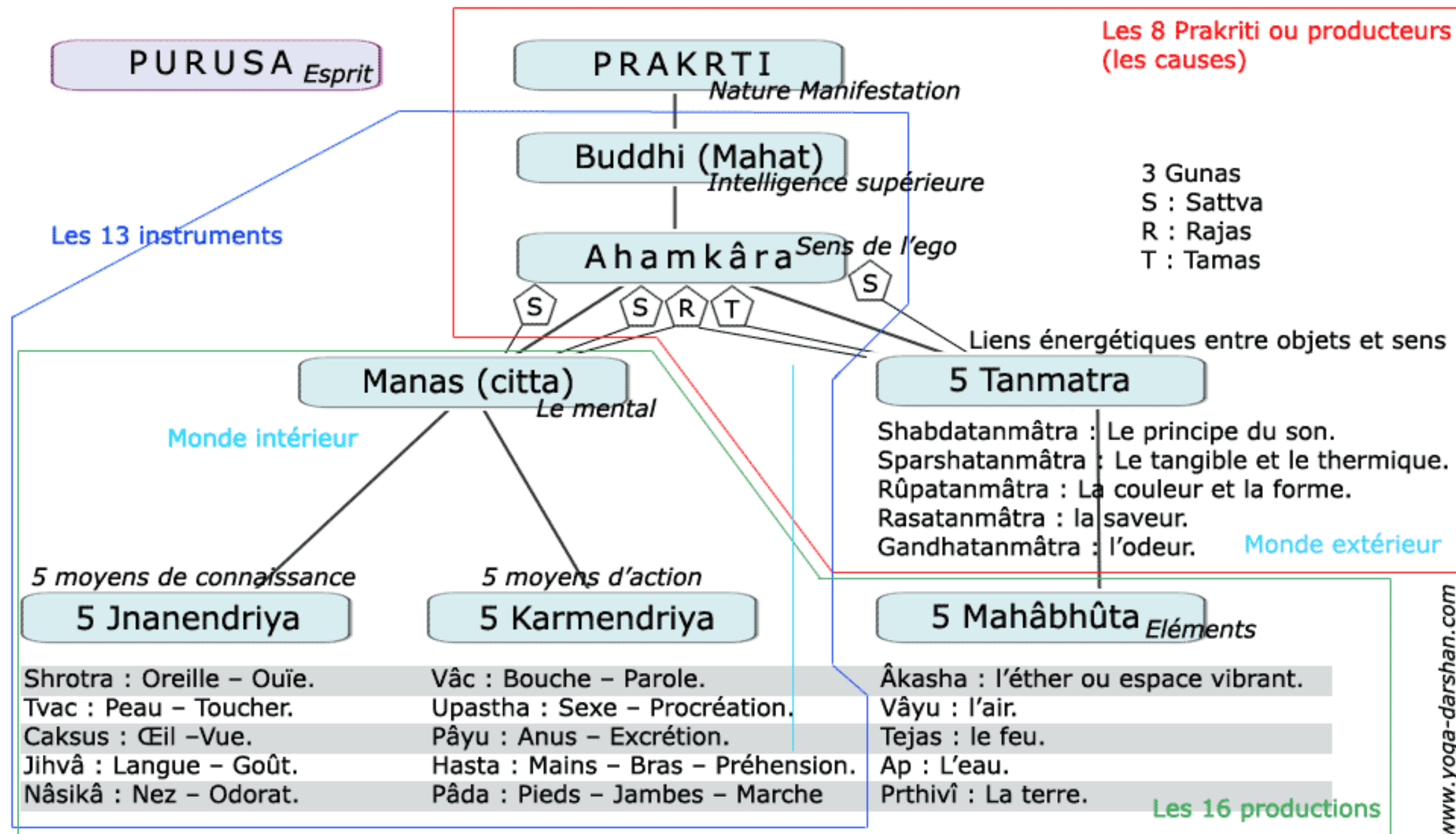
Samkhya Chart 25 Tattvas (elements)



- Eye (cakṣuḥ)
- Ear (śrotra)
- Nose (ghrāṇa)
- Skin (tvak)
- Tongue (rasana)

- Hands (pāṇi)
- Feet (pāda)
- Speech (vāk)
- Elimination (pāyu)
- Procreation (upastha)

- | | | |
|------------------|---|--------------------|
| • Sound (śabda) | → | • Ether (ākāśa) |
| • Touch (sparśa) | → | • Air (vāyu) |
| • Form (rūpa) | → | • Fire (agni) |
| • Taste (rasa) | → | • Water (āpa) |
| • Smell (gandha) | → | • Earth (prithivi) |



sāṅkhya et yoga: Īśvara

Un aspect important diffère les deux écoles, celui d'**Īśvara**, que l'on ne retrouve pas dans (l'expression plus moderne) du **sāṅkhya**.

Īśvara c'est le concept de Dieu: introduit par **patañjali** dans les **sūtra 1.23 à 1.27**.

Définit comme **puruṣaviśeṣaḥ** (puruṣa spécial/distinct):

- **sūtra 23:** le **yoga (samādhi)** peut être atteint par dévotion à **Īśvara**
- **sūtra 24:** un être spécial / unique qui n'est pas affecté par le **karma** et leurs fruits (comprend les **kleśa**)
- **sūtra 25:** il est la source de toute connaissance
- **sūtra 26:** c'est le maître des maîtres (enseignants des enseignants) et n'est pas affecté / conditionné par le temps
- **sūtra 27:** il est désigné par le **mantra ॐ**

1.5: वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाःक्लिष्टाः vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ

Les modifications du mental (vṛtti) sont de 5 sortes (pañcatayyaḥ) et peuvent être avec souffrance (kliṣṭā) ou sans souffrance (akliṣṭā)

Patañjali nous a expliqué dans les **sūtra 1.3** et **1.4** que si la Conscience (**puruṣa**) ne réside pas dans sa vraie nature (consciente d'elle-même distinct du mental), elle s'identifie avec la matière (**prakṛti**) sous forme de **citta vṛtti**.

Maintenant, **patañjali** va nous amener à-travers le panorama des différentes catégories (types) de **citta vṛtti**.

De la multitude (presque infinie) de tous les **vṛtti**, **patañjali** les classe en **5 grandes catégories**.

1.5: वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाःक्लिष्टाः vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ

Ces 5 grandes catégories peuvent être:

- **kliṣṭā**: vṛtti avec kleśa -> nous amène vers le **saṁsāra**, la souffrance et la réincarnation. Leur nature est **tamasique** et **rajasique**.
- **akliṣṭā**: vṛtti "sans" kleśa -> discrimine (**viveka**) entre **puruṣa** (Pure Conscience) et **prakṛti** (matière) et nous libère du **saṁsāra**. Leur nature est **sattvique**.

Une des questions que l'on peut se poser: comment se fait-il que **puruṣa**, qui est d'une nature complètement différente de **prakṛti**, se retrouve entremêlé avec **prakṛti** par le biais des **citta vṛtti**?

Il y a plusieurs manières d'expliquer ce phénomène. Une d'entre-elles, dont **patañjali** fait référence ici, est une approche psychologique.

Nous avons déjà mentionné ce mystérieux pouvoir appelé **avidyā** (ignorance primordiale) à-cause duquel **puruṣa** oublie sa vraie nature (qui est Pure Conscience) et ne se voit plus tel qu'il est.

1.5: वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाः क्लिष्टाः vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ

Avidyā, l'ignorance primordiale, est ce que **patañjali** appelle les afflictions (**kleśa**). Il y a au total 5 **kleśa**, dont **avidyā** est la racine, la cause, des 4 autres. Ces **kleśa** seront élaborés dans le 2^{ème} chapitre, **sūtra 2.3** à **2.11**.

Les **kliṣṭā vṛtti** mentionnés dans ce **sūtra**, amenant la souffrance et la réincarnation, proviennent de ces **kleśa**.

Sous l'effet des **kleśa**, les **citta vṛtti** vont laisser des traces dans le mental car elles vont être enregistrées, ce que l'on appelle des **saṃskāra**.

Ces **saṃskāra** ou impressions mentales vont être accumulées au fil de notre vie et constituer ce que l'on appelle le **karma**.

Ces **saṃskāra** vont générer à leur tour des effets générant d'autres **citta vṛtti** qui vont ensuite générer d'autres effets, amenant à une roue sans fin. Il y a donc une chaine de causalité provenant de nos **kleśa** qui va lier nos **citta vṛtti** à notre **karma** et ainsi perpétuer le **saṃsāra**.

saṁsāra

Une des importantes contributions de **vyāsa** est le concept de:

vṛtti – saṁskāra – saṅkalpa – vāsanā – karma – cakṛa

Tout comme les différentes perles d'un collier son reliées entre-elles par un fil, nous avons une succession de vies reliées entre elles par des **saṁskāra**.

vṛtti

Toute modification ou fluctuation du mental (**citta**) sous forme de pensées, images mentales, émotions, sensations, processus cognitif, volition, etc...

Elles peuvent venir:

- soit de l'extérieur: stimulation venant de nos 5 sens
- soit de l'intérieur: généré par nos **saṁskāra**
- soit des deux: une stimulation extérieure active un **saṁskāra**

saṁsāra

saṁskāra Sous l'effet des **kleśa**, certains **vr̥tti** vont laisser une empreinte (être enregistrés) dans le mental (**citta**). Les **saṁskāra** sont ces **vr̥tti** qui sont encore présents dans le mental, même si l'expérience qui les a générés est terminée. Elles vont mutuellement attirer d'autres **vr̥tti** de même nature.

Les **saṁskāra** sont donc des regroupements de plusieurs **vr̥tti** semblables qui ont été enregistré dans notre monde mental. Elles sont comparées à des graines qui portent des fruits (elles germinent sous forme de **vr̥tti**) et constituent notre **karma**. Elles sont à la base de nos tendances mentales, notre personnalité et c'est de ces **saṁskāra** que vient le **saṁsāra**.

saṅkalpa Ce sont des courants de pensées (**vr̥tti**) sous forme de volition / volonté qui nous poussent à faire des actions. Elles prennent le chemin de **saṁskāra** déjà établis et nous poussent encore et encore vers la répétition des actions qui y sont liées. Ceci renforce les tendances (**saṁskāra**) déjà établis en nous.

saṁsāra

vāsanā	Ce sont des tendances mentales plus profondes que les saṁskāra . Nos attitudes et aptitudes personnelles font partie de cette catégorie. Les saṁskāra , se manifestant sous la forme de notre personnalité, sont plus visibles que les vāsanā , qui sont des tendances plus profondes qui gouvernent la direction générale de notre vie.
karma	Les vṛtti , saṁskāra et vāsanā vont s'accumuler dans notre monde mental dû à l'effet des kleśa et ainsi constituer notre karma . Ils seront déposés dans le karmāśaya , dépôt ou réservoir de toutes nos impressions et tendances mentales, aussi connu sous le nom de sañcitakarma . Certains continueront leur existence et manifestation dans nos vies futures.
cakra	Lorsque nous activons encore et encore les mêmes saṁskāra et répétons les mêmes actions (saṅkalpa), cela crée de nouveaux vṛtti qui viennent s'ajouter à notre karma (vṛtti , saṁskāra et vāsanā). Cela devient comme un cercle / une boucle / une roue (cakra) qui nous emprisonne et duquel on arrive plus à sortir (saṁsāra).

1.5: वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाः क्लिष्टाः vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ

Nous venons de parler des **kliṣṭā vṛtti** (avec **kleśa**) qui nous mènent au **saṁsāra**.

Mais qu'en est-il des **akliṣṭā vṛtti** (sans **kleśa**) qui mènent à la libération?

Strictement parlant, il y a qu'un seul type de **saṁskāra** qui est sans **kleśa** et qui ne génère pas de **vṛtti**: les **nirodha saṁskāra** (voir **sūtra 3.9**). Ceux-ci apparaissent et sont développés lorsque le mental est dans un état de suspension (**niruddha**). Ceci se produit à un stade avancé de la méditation.

Ceci implique que toutes nos actions et même nos pratiques spirituelles (yoga, méditation, yama, niyama, etc...) sont donc avec **kleśa** (**kliṣṭā vṛtti**), car nous faisons ces actions sous l'emprise d'**avidyā**, identifié à notre corps et à notre mental.

Mais toute action spirituelle nous permet de développer le **sattva guṇa** sous forme de **saṁskāra positifs** dans notre corps et dans notre mental et réduire les **tamo** et **rajo guṇa**.

Notre objectif: créer des saṁskāra positifs grâce à la pratique

Donc, pour la plupart d'entre nous, l'objectif est de développer des **saṁskāra sattviques** qui vous nous amener progressivement à développer la capacité de suspendre le mental et de générer ainsi des **akliṣṭā vṛtti**.

À ce moment-là, les **akliṣṭā vṛtti** nous permettront de maintenir le mental dans un état de suspension (**niruddha**) en empêchant tout **vṛtti** de s'exprimer.

- **méditation**
- postures de yoga (**āsana**)
- exercices de respirations (**prāṇāyāma**)
- **alimentation** équilibrée
- répétition et chants de **mantra**
- service désintéressé (**karma yoga**)

- **relations positives** avec les autres et s'entourer de personnes qui nous élèvent et qui nous inspirent
- **satsaṅga**
- lecture de textes sacrés (**svādhyāya**)
- style de vie équilibrée – bonne **auto-discipline**
- **retraites** de yoga / méditation

Méditation: comment fonctionne le mental

Sème une pensée	→	Récolte une action
Sème une action	→	Récolte une tendance
Sème une tendance	→	Récolte une habitude
Sème une habitude	→	Récolte une personnalité (un caractère)
Sème un caractère	→	Récolte une destinée / vie

1.6: प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ

Pramāṇa: la cognition / connaissance juste, **viparyaya:** l'indiscrimination / cognition fausse, **vikalpa:** l'imagination / illusion verbale, **nidrā:** le sommeil profond, **smṛtayaḥ:** la mémoire

Ce sūtra énumère les 5 sortes (catégories) de vṛtti

- **pramāṇa:** la connaissance juste
- **viparyaya:** la connaissance fausse (erronée)
- **vikalpa:** l'imagination
- **nidrā:** le sommeil profond
- **smṛti:** la mémoire

1.7: प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramāṇāni

Pratyakṣa: la perception directe (cognition par les sens), **anumāna: l'inférence** (cognition séquentielle), **āgamāḥ: la cognition verbale / évidence compétente**, sont des moyens (outils) de cognition juste (**pramāṇa**)

Ce **sūtra** parle de la 1^{ère} catégorie de **vr̥tti**, la connaissance juste (**pramāṇa**), et énumère les 3 moyens d'acquérir cette connaissance:

- **pratyakṣa:** la perception directe (par les sens)
- **anumāna:** l'inférence
- **āgama:** la cognition verbale / évidence compétente

Pramāṇa:

- outils / moyens épistémologiques par lesquels le sujet (l'individu) va pouvoir acquérir de la connaissance vrai / juste (sur son environnement / l'univers), l'amenant ultimement à la réalisation du Soi
- dans différentes approches philosophiques, différents **pramāṇa** sont acceptés comme des moyens valides / sûr pour acquérir cette connaissance juste, ce nombre varie de 1 à 6 **pramāṇa** (bouddhisme: 2; jainisme: 3; advaita vedanta: 6)

Ici, 3 **pramāṇa** sont acceptés

1.7: प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramāṇāni

pratyakṣa: la perception directe (cognition par les sens)

- est la modification mentale qui nous permet de connaître l'apparence d'un objet extérieur par l'impression mentale produite par l'objet à-travers le passage des sens.
- est la conséquence du résultat des actions provenant du travail des 5 sens en relation avec les éléments grossiers de l'univers (**mahābhūta**)

anumāna: l'inférence (cognition séquentielle)

- est la modification mentale qui nous permet de connaître la nature d'un objet en inférant son existence grâce à la perception directe et la mémoire faite d'objets de même classe / catégorie (Ex: fumée sur la montagne, sirène de l'ambulance)

āgama: la cognition verbale / évidence compétente

- un objet qui a été perçu ou inféré par une autorité compétente (un sage ou les écritures) et peut être transmis à autrui de manière juste
- la modification mentale qui a comme sphère le sens des mots est la “cognition verbale” pour celui qui entend / reçoit cette connaissance

1.8: विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् viparyayo mithyājñānamatadrūpapraṭiṣṭham

L'indiscrimination / cognition fausse (viparyaya) est la connaissance de ce qui est irréel (mithyā jñānam) et qui possède (pratiṣṭham) une forme (rūpa) qui n'est pas la sienne (ataḥ)

Ce **sūtra** parle de la 2^{ème} catégorie de **vṛtti**, la connaissance fausse (**viparyaya**). Cette modification du mental est basée sur un objet qui existe, mais nous percevons cet objet de manière erroné.

L'interprétation de **vyāsa** est que **viparyaya** est **avidyā** (l'ignorance primordiale et éternelle, «mère» de tous les **kleśa**) et donc que la connaissance fausse génère les 5 **kleśa**

- Exemple venant du **vedānta**: **adhyāropa**, l'analogie du serpent et de la corde

La connaissance de ce qui est vrai, réel, élimine **viparyaya**, car la cognition juste a comme objet une chose telle qu'elle existe vraiment → la cognition juste remplace donc la fausse.

1.9: शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ

L'imagination (vikalpa) est suivie séquentiellement (anupātī) par l'expression verbale (śabda) et la connaissance (jñāna), et est vide (śūnya) d'un substrat objectif / réel (vastu)

Ce **sūtra** parle de la 3^{ème} catégorie de **vṛtti**, l'imagination (**vikalpa**). Ces **vṛtti** n'ont pas d'objet à leur base, elles sont créées par le pouvoir de l'expression verbale et de la connaissance.

Le mental peut par exemple créer de nouvelles idées venant de contenu de nos expériences d'objets extérieurs (en les associant ensemble et en les transformant).

Exemples:

- concepts de patriotisme, devoir, sacrifice, courage, etc...
- l'imagination et la fantaisie tombe dans cette catégorie également

1.10: अभवप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा abhāvapratyayālambanā vṛttirnidrā

Le sommeil profond (nidrā) est la modification mentale (vṛtti) qui a comme substrat objectif (ālambanā) la cause / le sentiment (pratyaya) de la non-existence / du vide (abhāva)

Ce **sūtra** parle de la 4^{ème} catégorie de **vṛtti**, le sommeil profond (**nidrā**).

Dans le sommeil profond:

- on fait l'expérience du néant / vide
- le contenu de la pensée (**pratyaya**) de cet état est l'obscurité / la nuit
- nous ne sommes pas conscients dans cette expérience
- quand nous nous réveillons nous disons: "j'ai bien ou mal dormi"
 - en disant cela on reconnaît la cause de "comment j'ai dormi" → le sommeil profond + si on arrive à se rappeler de comment j'ai dormi, il doit y avoir un certain type de mémoire (**saṃskāra**) associé à cet état

1.10: अभवप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा abhāvapratyayālambanā vṛttirnidrā

Explication: la qualité du **tamas** devient prédominante et lance un voile sur tous les moyens d'acquérir de la connaissance. Le mental (ici l'intellect), ne prend donc pas la forme de l'objet de connaissance. **Puruṣa** (Conscience pure) est conscient de cet état et il est dit qu'il garde sa conscience tournée vers l'intérieur dans un état de «sommeil».

Cet état ressemble à celui du **samādhi**, la différence est que dans le **samādhi** le **sattva guṇa** est présent (alors que dans le sommeil profond c'est le **tamo guṇa** qui est présent).

Dans le sommeil profond, on fait l'expérience d'un certain type de bonheur qui est non-duel, un **vṛtti** particulier qui laisse une empreinte dans le mental. C'est un état imprégné de béatitude (**ānandamayakośa**), car il n'y a pas de:

- limitation: pas de temps, d'espace, d'objets
- saṁsāra

1.10: अभवप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा abhāvapratyayālambanā vṛttirnidrā

Notre expérience de la vie et comment on la définit dépend de:

- moi, le sujet
- les objets (le monde, les autres êtres vivants, etc...)
 - c'est comme une scène constituée par le temps et l'espace sur lesquels une multitude d'objets apparaissent et avec lesquels j'interagis
 - imaginez donc une expérience où il n'y a pas de temps, d'espace et pas d'objets (même pas vous!)

Dans le sommeil profond, le sujet (nous) et tous les objets dont nous faisons l'expérience (dans l'état de veille et de sommeil avec rêves) fusionnent ensemble dans une masse indifférenciée, d'où l'expérience du “rien” dans cet état.

1.11: अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः anubhūtavīṣayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

La mémoire (smṛti) c'est ne pas laisser s'échapper / retenir (asaṃpramoṣaḥ) les impressions (viśaya) mentales / ce qui a été perçu (anubhūta)

Ce **sūtra** parle de la 5^{ème} catégorie de **vṛtti**, la mémoire (**smṛti**).

Notre mental se souvient d'objets qu'il a vu.

Lorsque ces objets reviennent, encore et encore, à la surface de notre conscience et que l'on n'arrive pas à les oublier (lâcher prise), elles colorent le mental et celui-ci les répète en boucle.

Cette habitude est répétée de manière autonome et c'est ce que **patañjali** appelle la mémoire (**smṛti**).

1.11: अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः anubhūtavīṣayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ

Toutes ces mémoires sont nées après que les 4 autres types de **vṛtti** vu précédemment ont laissées leurs empreintes dans le mental sous forme d'impressions (**saṃskāra**).

Nous ne sommes pas capables de laisser partir (lâcher prise) les impressions mentales qui ont pris la forme de mémoire:

- comme elles sont retenues dans le mental, elles reviennent encore et encore à la surface de notre conscience et perturbe notre sérénité
- de plus, dans certaines circonstances, ces mémoires vont nous pousser à agir ou pas (et influencer la manière dont nous agissons) → influence notre **karma**

1.12: अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः abhyāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ

Ils (tad) (les vṛtti) sont **restreints** (nirodhaḥ) par la pratique (abhyāsa) et le **détachement / absence de désirs** (vairāgya)

Patañjali, ayant décrit dans les **sūtra** précédents le panorama des différentes catégories de **vṛtti**, commence ici un nouveau sujet:

Comment **restreindre** (sublimier) et **dépasser** (transcender) les différents **vṛtti** afin d'atteindre le but du yoga énoncé au **sūtra 2: yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ**.

Dans le **sūtra 5**, il nous a dit que les **vṛtti** peuvent être divisées en 2 catégories:

- les **kliṣṭā vṛtti** (amenant la souffrance)
- les **akliṣṭā vṛtti** (amenant la libération)

Dans le **sūtra 12**, il nous donne la technique (la pratique) qui va nous permettre de **restreindre** (sublimier) les **kliṣṭā vṛtti**, développer les **akliṣṭā vṛtti**, puis finalement **dépasser** (transcender) les **akliṣṭā vṛtti** avec la connaissance directe de **puruṣa**.

1.12: अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ

La technique: la restrainte (**nirodhaḥ**) des **citta vrtti** se fait par la pratique (**abhyāsa**) et le détachement / absence de désirs (**vairāgya**). La pratique consiste en l'effort fourni pour concentrer le mental, qui doit être constant, prolongé et fait avec dévotion.

Vyāsa illustre poétiquement ce processus en parlant du mental comme une rivière qui peut couler dans 2 directions (**citta nadī**):

- coulant vers l'indépendance parfaite (**kaivalya**) à-travers la plaine de la sagesse discriminante (**viveka**) est la rivière du bonheur
- amenant vers la réincarnation (**samsāra**) en coulant à-travers la plaine de l'ignorance non-discriminante (**avidyā**) est le ruisseau du vice, de la tristesse et de la misère
- de ces 2 flots, le chemin du désir amenant vers la réincarnation (**samsāra**) est aminci par le détachement / absence de désirs (**vairāgya**)
- le flot de la sagesse discriminante (**viveka**) est rendu visible en habituant le mental (**abhyāsa**) à faire l'expérience de la connaissance (**jñāna**)

On tend vers l'état de **nirodhaḥ** (**yoga**) grâce à la pratique (**abhyāsa**) et la discrimination (**viveka**) et on s'éloigne de la souffrance (**samsāra**) grâce au détachement / absence de désirs (**vairāgya**).

1.13: तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ

De ceux-ci (de ces deux) (tatra), la pratique (abhyāsa) est l'effort (yatnaḥ) pour assurer / garantir la stabilité (restreindre parfaitement les vṛtti) (sthitau)

Dans les **sūtra 13** et **14**, **patañjali** parle maintenant de la pratique (**abhyāsa**).

Il nous dit qu'**abhyāsa** consiste en l'effort pour assurer / garantir la stabilité du mental, c'est-à-dire de restreindre parfaitement les **vṛtti**.

L'effort pour stabiliser le mental consiste en:

- une dépense d'énergie nécessaire dans les différents aspects du yoga (décrit dans le chapitre 2)
- accompagné d'une aspiration dirigée vers le but de stabiliser le mental. Les actions entreprises devraient être dirigées vers le moyen et non vers leurs fruits.

Vyāsa nous explique que la stabilité du mental se manifeste lorsque celui-ci est devenu libre des modifications (**vṛtti**) provenant des **tamo** et **rajo guṇa**.

À ce moment-là, l'expression mentale, provenant maintenant de **sattva guṇa**, n'est pas arrêté, mais prend la forme d'un flux calme et paisible, pur, et concentré sur un seul point (**ekāgratā**), comme un flux continu d'huile passant d'un récipient à l'autre.

1.14: स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dr̥ḍhabhūmiḥ

Et ceci (sah) devient fermement ancré (dr̥ḍhabhūmiḥ), en s'y consacrant (āsevitah) pour une longue durée (dīrghakāla), sans interruption (nairantarya), et avec dévotion (satkārā)

En complément du **sūtra** précédent, **patañjali** nous dit qu'**abhyāsa** va devenir fermement ancré lorsque:

- l'effort est fourni de manière continu (sans s'arrêter)
- pendant une longue période de temps (sur plusieurs vies)
- avec une attitude sacrée (dévotion) envers notre pratique

La pratique va amener à la stabilité du mental en s'y consacrant pendant **une longue durée**:

- pourquoi la durée doit-elle être longue? Car la stabilité du mental va souvent être perturbée / dominée / écrasée / vaincue par les habitudes du mental à se tourner vers l'extérieur pour expérimenter le monde (**kliṣṭā vṛtti**)
- si on arrête notre pratique, les effets bénéfiques seront remplacés par nos vieilles habitudes avec le temps

Mais nos efforts ne seront jamais perdus / en vain: voir **bhagavadgītā**, ch. 6, śloka 40 à 45

mantra de clôture

oṃ asato mā sadgamaya
tamasomā jyotir gamaya
mrityormāamritam gamaya

oṃ pūrṇamadaḥ pūrṇamidam pūrṇāt pūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate

oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Conduis-moi de l'irréel au réel, Conduis-moi de l'obscurité à la lumière, Conduis-moi de la mortalité à l'immortalité.

śānti mantra du bṛhadāraṇyak upaniṣad

Celà est le Tout et ceci est le Tout, ce qui est parfait est sorti du parfait; ayant pris ce qui est parfait du parfait, seul le parfait reste.

śānti mantra du Īśāvāsyā et bṛhadāraṇyak upaniṣad

yoga sūtra de patañjali

chapitre 1 – sūtra 1 à 14