

yoga sūtra de patañjali

chapitre 1 – sūtra 15 à 51

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](#)

Révision: chapitre 1 – sūtra 1 à 14

Sūtra 1-2: **patañjali** introduit son sujet, l'étude du **yoga**, et donne sa définition du **yoga** qui est la suspension (**nirodhaḥ**) des modifications du mental (**citta vṛtti**).

Sūtra 3-4: lorsque la suspension complète atteint son paroxysme, la pure conscience (**puruṣa**) est uniquement consciente d'elle-même et réside dans sa nature de manière autonome (complètement distinct de **prakṛti**). Sinon, **puruṣa** perd conscience de sa nature autonome et s'identifie avec **prakṛti** sous forme de **citta vṛtti**.

Sūtra 5-11: lorsque **puruṣa** s'identifie avec **prakṛti**, **patañjali** catégorise les **citta vṛtti** en 5 grandes catégories: la connaissance juste, la connaissance fausse (erronée), l'imagination, le sommeil profond et la mémoire.

Sūtra 12-14: après avoir présenté le panorama des **citta vṛtti**, **patañjali** adresse la question de comment les transcender afin d'atteindre le but du **yoga**. Le moyen est la restrainte (**nirodhaḥ**) des **vṛtti** par la pratique (**abhyāsa**) et le détachement / absence de désirs (**vairāgya**). La pratique consiste en l'effort fourni pour concentrer le mental. Cet effort doit être constant, prolongé et fait avec dévotion.

1.15: दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasaṃjñā vairāgyam

Le détachement (vairāgya) est la conscience (saṃjñā) maîtrisée (vaśīkāra) de celui qui est libéré du désir (vitr̥ṣṇasya) des objets des sens (viṣaya), que ceux-ci soient perçus directement (dr̥ṣṭa) ou entendu par les révélations des écritures Védiques (ānuśravika).

Dans les **sūtra 12 à 16**, **patañjali** parle des ingrédients nécessaires pour contrôler le mental afin d'atteindre le but du **yoga**:

- la pratique (**abhyāsa**): **sūtra 13 et 14**
- le détachement ou renoncement aux désirs (**vairāgya**): **sūtra 15 et 16**

Abhyāsa, la pratique de concentrer le mental, qui doit être un effort constant, prolongé et fait avec dévotion, nous amène à nous détacher de nos désirs, **vairāgya**.

1.15: दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitṛṣṇasya
vaśīkārasaṃjñā vairāgyam

Le détachement ou renoncement à nos désirs, **vairāgya**, est défini par l'absence de désir pour les objets des sens (nous donnant du plaisir sensoriel).

Vyāsa donne comme exemple des attirances sensuelles, sexuelles et émotionnelles envers d'autres personnes, la nourriture, la boisson et le pouvoir. Que les objets soient présents ou non, nous devrions être indifférent (ni attraction, ni rejet) envers ceux-ci.

Pourquoi les désirs sont-ils un obstacle au **yoga**? Car ceux-ci stimulent le mental, ce qui génère des **citta vṛtti** et tire le mental vers **prakṛti**, au lieu de vers **puruṣa**.

Comme vu au **sūtra 2.7**, le désir vient d'une mémoire d'une expérience où nous avons eu du plaisir. Ensuite, lorsque l'on perçoit (directement ou par inférence) un moyen d'avoir du plaisir, notre mental le reconnaît comme quelque chose qui peut nous donner du plaisir, et on poursuit l'objet.

1.15: दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णास्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasaṃjñā vairāgyam

On développe ensuite de l'attachement (**rāga**) pour l'objet qui nous donne du plaisir et on veut en jouir encore et encore. Le problème est que plus on jouit d'un objet, le moins il nous donne de satisfaction.

C'est le principe de l'utilité marginale décroissante qui nous dit que le changement de bien-être diminue à mesure que nous consommons de plus en plus d'unités d'un objet. Ceci frustre le mental et le pousse à satisfaire ses désirs dans d'autres objets pour compenser cette frustration.

Si, au contraire, si l'on n'obtient pas l'objet de notre désir, on souffre de son absence.

Le **yogī** devient las du plaisir des sens et leur gratification qui est uniquement temporaire et amène toujours des répercussions karmiques. Cela le pousse à chercher la paix de l'âme dont le bonheur et la paix sont permanents et non éphémères.

Le détachement se manifeste donc lorsqu'il y a une prise de conscience et une réflexion sur les conséquences néfastes de jouir des plaisirs des objets des sens (**viveka**: la discrimination).

1.15: दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasaṃjñā vairāgyam

Le **yogī** va donc progressivement se détacher des différents objets pour lesquels il a de l'attachement. Il va le faire par étape et ainsi affamer peu à peu son **karmāśaya** (réservoir karmique, voir **sūtra 2.12**). Il le fera d'abord sur des objets grossiers qui sont à l'extérieur et progressera ensuite vers des objets plus subtiles, intérieurs, tel que l'honneur et le respect par exemple.

Les objets mentionnés dans ce **sūtra** sont de 2 types:

- perçus directement
- venant d'autres plans d'existence appelés **loka** et qui ont été entendu par révélation (ils sont mentionnés dans les **veda**)

La tradition du **rāja yoga** est d'opinion que les désirs, qui sont des **saṃskāra** (notre **karma**), ne disparaîtront pas tant que le mental existe. Ils sont rendus à un état latent avec le potentiel d'être réactivé un jour (ce qui manifesterait à-nouveau des désirs).

1.16: तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् tatparam puruṣakhyāterguṇavaitrṣṇyam

Ce (détachement) (**tad**) est ultime (**param**) lorsque il y a indifférence (**vaitrṣṇyam**) aux **guṇa** provenant d'une connaissance (**khyāteḥ**) de **puruṣa**

Il y a deux niveaux de détachement:

1. indifférence aux objets des sens venant de ce monde ou des plans célestes (**sūtra 15**)
2. indifférence aux **guṇa** eux-mêmes qui sous-tendent toute la manifestation matérielle (**sūtra 16**)

Ce deuxième niveau de **vairāgya** se manifeste lorsque le **yogī** prend conscience de **puruṣa** lui-même.

Cette prise de conscience progressive de **puruṣa** crée une connaissance (**jñāna**), une sagesse, chez le **yogī** qui voit **prakṛti** telle qu'elle est. Un désintérêt total pour tout ce qui n'est pas **puruṣa**, c'est à dire **prakṛti**, se manifeste.

1.16: तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् tatparaṃ puruṣakhyāterguṇavaitṛṣṇyam

Cette prise de conscience de **puruṣa** se manifeste lorsque le mental du **yogī** est devenu complètement **sattvique**. Il n'y a plus de traces de **rajas** ou **tamas** et il peut ainsi discriminer (**viveka**) entre **puruṣa** et **prakṛti** (sous forme de reflet miroir de **puruṣa** dans le **buddhi** sattvique).

Cette connaissance (**jñāna**) est la capacité ultime du mental lorsque celui-ci est uniquement imprégné de **sattva**. C'est la dernière fonction du **sattva guṇa** et ultime acte cognitif de **buddhi**. C'est le dernier état avant la réalisation absolue (**kaivalya**). **Vijñānabhikṣu** nous dit que c'est le même état connu sous le nom du nuage de vertu, **dharmamegha samādhi**, du **sūtra 4.29**.

Ici se conclut la définition du yoga selon **patañjali**, donné au **sūtra 2: yoga citta vṛtti nirodhaḥ**

- **sūtra 5 à 11** ont analysé les **citta vṛtti**
- **sūtra 12 à 16** leur suspension et transcendance (**nirodhaḥ**)

1.17: वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः vitarkavicārānandāsmitārūpānugamāt samprajñātaḥ

Samprajñāta (samādhi) est une absorption avec forme (rūpa) accompagné de (anugamāt) conscience grossière (vitarka), de conscience subtile (vicāra), de conscience avec béatitude (ānanda) et de conscience avec le sens du “je” (asmitā)

Patañjali aborde maintenant le sujet du **samādhi**, qu’il catégorise en deux types:

- **samprajñāta samādhi** (sūtra 17): **sabīja**, avec **ālambana** et **pratyaya**
- **asamprajñāta samādhi** (sūtra 18): **nirbīja**, sans **ālambana** et **pratyaya** car au-delà du mental

Le **samprajñāta samādhi** de ce **sūtra** est une concentration profonde et prolongée sur un objet de concentration. Le mental devient tellement absorbé dans son objet de méditation qu’il fusionne avec celui-ci. Il ne reste donc plus que l’objet de méditation dans la conscience de la personne qui médite, qui perd pour ainsi dire la conscience d’elle-même. Le mental n’est plus conscient qu’il médite sur quelque chose d’externe à lui-même. L’idée que «je médite sur cet objet» disparaît complètement.

1.17: वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः vitarkavicārānandāsmitārūpānugamāt samprajñātaḥ

L'objet choisi par le pratiquant pour sa concentration s'appelle **ālambana**, c'est le support sur lequel il va poser ou fixer son mental.

Cet objet crée une image qui est imprimée dans le mental, une cognition, appelée **pratyaya** (qui est un **saṃskāra**).

Cette image mentale est maintenue à l'exclusion de tout autre pensée et donc l'expérience de celui qui médite est d'avoir ce **pratyaya** en continu dans son champ de conscience.

Il y a donc un **saṃskāra** qui est actif et les autres sont latents, car ils n'ont pas d'espace pour se manifester / s'exprimer.

Cet état de **samādhi** ou fusion avec l'objet va durer aussi longtemps que le **saṃskāra** actif peut être maintenu.

Lorsqu'il va s'épuiser, cela va donner la possibilité aux autres **saṃskāra** de se manifester en créant des **vr̥tti** avec des **pratyaya** différents. C'est à ce moment-là que les **citta vr̥tti** vont se manifester à nouveau et que l'état de **yoga** est perdu.

Cette absorption dans un **pratyaya** (**saṃskāra**) unique peut durer très longtemps, comme on va le voir dans le **sūtra 1.19**.

1.17: वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः vitarkavicārānandāsmitārūpānugamāt samprajñātaḥ

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous informe que dans le **samprajñāta samādhi**, l'absorption de celui qui médite sur son objet de médiation (**ālambana**) se fait progressivement sur des aspects de plus en plus subtils de l'objet:

- **vitarka**: aspect grossier de la forme se trouvant au niveau des **mahābhūta** - éther, air, feu, eau, terre.
- **vicāra**: aspect subtile de la forme se trouvant au niveau des **tanmātra** – énergies ou essences subtiles derrière les principes du son, forme/couleur, toucher, goût, odorat. La manifestation vibratoire ou énergie subtile de l'objet (imperceptible par les sens).
- **ānanda**: expérience principalement constituée de **sattva guṇa** et de la béatitude qui l'accompagne.
- **asmitā**: le **yogī** s'absorbe dans la dimension de **prakṛti** la plus proche de **puruṣa**, **buddhi**. Il médite sur l'expérience du "je suis" sans attribut.

1.17: वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः vitarkavicārānandāsmitārūpānugamāt samprajñātaḥ

Certains des commentateurs expliquent ces stades de **samādhi** selon le processus d'acquisition des connaissances du monde extérieur (épistémologie). Ce processus est composé de 3 éléments:

le connaisseur $\leftrightarrow$ **moyens de connaissance** $\leftrightarrow$ **objets de connaissance**

- le connaisseur: **buddhi**
- moyens de connaissance: **manas**, **ahaṃkāra**, **jñānendriya**
- objets de connaissance: **mahābhūta**, **tanmātra**

Dans les 2 premiers stades de **samādhi**, le **yogī** est absorbé dans un objet de connaissance:

- **vitarka**: son mental a d'abord comme support l'aspect grossier de l'objet
- **vicāra**: son mental a ensuite comme support la dimension subtile de l'objet

1.17: वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः vitarkavicārānandāsmitārūpānugamāt sampraññātaḥ

Ensuite dans le 3^{ème} stade, **ānanda**, le **yogī** transfère sa conscience des objets de connaissance vers les moyens (instruments) de connaissances qui deviennent le support pour le mental du **yogī**.

À ce stade, le **yogī** devient conscient de son mental dans sa capacité d'acquisition de connaissances.

Dans le 4^{ème} stade, le **yogī** s'absorbe dans le connaisseur (**buddhi**), la dimension de **prakṛti** la plus proche de **puruṣa**.

La conscience du **yogī** a dépassé la béatitude d'**ānanda samādhi** pour s'établir dans celui qui fait l'expérience de cette béatitude. Il est passé de l'expérience de "je suis félicité" à simplement "je suis".

Notre expérience du "je suis" est toujours avec attribut, c'est-à-dire accompagné par l'ego (**aḥamkāra**) et donc toujours identifié avec un objet: "je suis ceci ou cela, je suis grand, je suis femme, je suis heureux, je suis vieux etc...". Mais ici, dans cet état, il ne reste plus que l'expérience du "je suis", sans autre qualificatif ou attribut.

1.18: विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः virāmapratyayābhyāsapūrvah saṁskāraśeṣo'nyah

L'autre (type de samādhi – asamprajñāta samādhi) (**anyah**) est précédé par (**pūrvah**) la pratique (**abhyāsa**) de cesser (**virāma**) toute pensée (**pratyaya**). Il ne reste plus que (**śeṣah**) des impressions latentes (**saṁskāra**)

Dans ce **sūtra**, **patañjali** parle de l'autre (**anyah**) type de **samādhi**: **asamprajñāta**, qui est au-delà du mental. C'est état correspond à celui de **nirbīja** (sans graine) décrit au **sūtra 1.51**.

Nous avons vu au **sūtra 1.16** que le **yogī** développe une connaissance (**jñāna**), une sagesse, qui amène un désintérêt total pour **prakṛti**. Ceci va pousser le **yogī** plus loin dans sa quête de **yoga** éternel.

Le **yogī** va ainsi cultiver la notion de cesser toute pensée. Cette notion va bloquer tout type de **saṁskāra** et **citta vṛtti**, ce qui va cesser d'alimenter le mental et peu à peu le déposséder de toute pensée, le mental devient ainsi sans support.

1.18: विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः virāmapratyayābhyāsapūrvah saṁskāraśeṣo'nyah

Dans cet état, le mental devient donc complètement vide. Toutes les impressions du mental (**saṁskāra**) qui donnent vie à des pensées (**citta vṛtti**) restent dans un état latent et ne produisent plus rien.

Śaṅkarācārya compare cet état à une flamme de bougie qui n'est plus alimentée par de l'huile et par conséquent s'éteint peu à peu. Lorsque cette notion de terminer toute pensée s'éteint à son tour, **asamprañāta samādhi** s'ensuit.

Puruṣa, étant par nature conscience, doit être conscient de quelque chose.

Le mental ne produisant plus de **vṛtti** implique que **puruṣa** ne peut plus être conscient de quelque chose d'externe à lui-même.

Puruṣa peut donc uniquement être conscient de sa propre Conscience: le but ultime du **yoga** est atteint.

1.19: भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām

Pour les êtres désincarné (videha) et ceux absorbé dans un certain aspect de prakṛti (prakṛtilayānām), leur état (bhava) vient de la cause (pratyayaḥ) (de leur absorption dans prakṛti)

Ici **patañjali** parle de deux types de **yogī** qui ont avancé très loin sur leur chemin spirituel mais qui n'ont pas encore atteint la réalisation absolu du **sūtra** précédent:

- **videha**: êtres désincarné
- **prakṛtilayānām**: absorbé dans un certain aspect de **prakṛti**

Comme vu au **sūtra 1.17**, l'état de **yoga**, défini par **patañjali** au **sūtra 1.2** comme **yoga citta vṛtti nirodhaḥ**, implique une fusion du mental du **yogī** dans une image mentale, **pratyaya**, à l'exclusion de toute autre pensée.

Cet état va durer aussi longtemps que le **saṁskāra** actif empêche les autres **saṁskāra** de se manifester et de créer d'autres **vṛtti** amenant un état de **citta vṛtti**.

1.19: भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām

Ici, les deux types de **yogī** sont dans un état de **citta vṛtti nirodhaḥ** dans lequel leur mental est fusionné avec un certain aspect de **prakṛti** qui est au-delà du corps physique, mais ils n'ont pas encore complètement transcendé **prakṛti** afin de libérer **puruṣa**.

Ayant transcendé le niveau physique grossier (niveau des **mahābhūta**), ces **yogī** n'ont plus de corps physique et ne s'identifient plus avec celui-ci. Ils existent sur des plans plus subtiles de **prakṛti** avec lesquels ils sont identifiés ou fusionnés.

Les commentateurs nous disent que les **videha** (êtres désincarné) sont des êtres célestes supérieurs, comme des dieux.

Les **purāṇa** décrivent les différents plans d'existence (**loka**) et leurs habitants, ils mentionnent différentes catégories de dieux qui deviennent progressivement de plus en plus supérieur en termes de durée de vie, pouvoirs, facultés sensuelles et vision de l'existence.

1.19: भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām

Les **prakṛtilayānām** (absorbé dans un certain aspect de **prakṛti**), eux, s'identifient avec un autre aspect / dimension de **prakṛti** (**buddhi**, **ahaṁkāra** ou les **tanmātra**) que le niveau physique grossier (**mahābhūta**).

Ils ont un certain degré de **vairāgya** qui leur a permis de se désidentifier avec le corps physique ou tout autre aspect de **prakṛti** qu'ils ont transcendé.

Mais ils n'ont pas atteint le **vairāgya** décrit au **sūtra 1.16** amenant la réalisation absolue. Ils sont encore donc sous l'influence d'**avidyā**.

Comme vu précédemment dans notre commentaire du **sūtra 1.17**, ces **yogī** vont pouvoir rester dans cet état jusqu'à ce que leurs **saṁskāra** latents se manifestent à-nouveau ce qui va leur sortir de leur état d'absorption et ils continueront leur chemin spirituel vers la réalisation de **puruṣa**.

1.20: श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvakaḥ itareṣām

Pour d'autres (itareṣām), asamprajñāta samādhī est précédé par (pūrvakaḥ) la foi (śraddhā), la vigueur (vīrya), la mémoire (smṛti), le (samprajñāta) samādhī et le discernement (prajñā)

Les **yogī** du **sūtra** précédent sont dans un état d'absorption qui fait que leurs **saṃskāra** sont dans un état latent et ne produisent pas d'effets sous forme de **citta vṛtti**.

Mais tôt ou tard ces **yogī** vont devoir sortir de leur état pour continuer leur chemin spirituel en transcendant leurs **saṃskāra** résiduels porteurs de fruits. Ceci est dû au fait que la base de leur absorption ou **samprajñāta samādhī** est **prakṛti**.

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous explique les étapes à prendre afin d'atteindre l'absorption qui ne porte plus de fruits potentiels et amène donc à la libération absolue et éternelle (**asamprajñāta samādhī**). Cette absorption à comme base **puruṣa**.

1.20: श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvakaḥ itareṣām

Les étapes à prendre sont:

- la foi (**śraddhā**): croyance dans le but du chemin spirituel et clarté mental par rapport à celui-ci.
- la vigueur (**vīrya**): effort vigoureux dans la pratique du **aṣṭāṅga-yoga** (voir chapitre 2).
- la mémoire (**smṛti**): un mental non perturbé, tranquille. Toujours garder le but en tête. Avoir une connaissance des écritures.
- le **samprajñāta samādhi**: absorption complète du mental sur un objet de méditation (voir **sūtra 1.17**).
- le discernement (**prajñā** ou **viveka**): cette sagesse de voir les choses telles qu'elles sont réellement, de voir les limites de **prakṛti** qui est en changement constant, et ultimement de pouvoir distinguer **puruṣa** de n'importe quel aspect de **prakṛti**.

Ces différentes étapes sont une progression sur le chemin spirituel de l'aspirant:

Foi -> Vigueur -> Mémoire -> Samprajñāta Samādhi -> Discernement -> Asamprajñāta Samādhi

1.21: तीव्रसंवेगानामासन्नः tīvrasaṁvegānāmāsannaḥ

Le but est proche (āsannaḥ) pour ceux qui s'y appliquent (tīvra) avec intensité (saṁvegānām)

Patañjali nous dit ici que le temps que va prendre l'atteinte du but du **yoga** va dépendre de l'intensité de l'engagement de l'aspirant sur son chemin spirituel.

Les commentateurs infèrent qu'il y a trois degrés d'intensité:

- faible
- moyen
- intense

Vācaspati miśra, un des commentateurs classiques, nous dit que c'est pour cette raison que nous voyons certains **yogī** atteindre le but du **yoga**, et d'autres pas.

Selon lui, cette différence dans l'intensité de l'engagement dépend de la force ou faiblesse des habitudes mentales (**saṁskāra**) venant des vies précédentes et qui exercent leur influence dans cette vie en créant des obstacles ou non à la pratique spirituelle.

1.22: मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः mr̥dumadhyādhimātratvāttato'pi viśeṣaḥ

De cela (cette intensité) (tataḥ) il y a aussi (api) une distinction (viśeṣaḥ) en léger (mr̥du), moyen (madhya) et intense (adhimātratvāt)

L'intensité du **sūtra** précédent, que les commentateurs avaient inféré être divisé en 3 degrés, est maintenant à son tour divisé en 3.

Ceci implique un total de 9 degrés d'intensité ou d'engagement dans la pratique spirituelle:

- faible – faible; faible – moyen; faible - intense
- moyen – faible; moyen – moyen; moyen - intense
- intense – faible; intense – moyen; intense – intense

Śaṅkarācārya nous dit que le but de ce **sūtra** est de motiver l'aspirant et de revigorer celui-ci qui est fatigué d'efforts excessifs, car le **sūtra** implique que tout **yogī** va atteindre, tôt ou tard, le but du **yoga**.

1.23: ईश्वरप्रणिधानाद्वा Īśvarapraṇidhānādvā

Ou bien (vā) (l'état mentionné précédemment est atteignable) **par dévotion (praṇidhāna) à Īśvara**

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous dit qu'un des moyens pour atteindre le **samprajñāta samādhī** est la devotion à Dieu (**Īśvarapraṇidhāna**).

Ici, l'aspect théiste est introduit par **patañjali** par l'utilisation du terme **Īśvara**. On trouve ce terme dans les **veda** et il fait référence à une catégorie métaphysique d'un Dieu créateur.

C'est le terme utilisé en philosophie pour parler de l'existence d'un Dieu personnel, mais qui ne fait pas référence à la personnalité de Dieu (à ses qualités).

Īśvara vient de la racine **īś** qui signifie avoir un pouvoir et une souveraineté extraordinaire. Donc **Īśvara** est l'être qui a le plus de pouvoir. Quel est le pouvoir absolu? Créer un univers.

1.23: ईश्वरप्रणिधानाद्वा Īśvarapraṇidhānādvā

Un autre terme communément utilisé est celui de **bhagavān**, qui signifie Celui qui est possédé des qualités. Ce terme se réfère au concept d'un Dieu personnel avec un nom, faisant ainsi référence à la personnalité de Dieu, comme **kṛṣṇa** ou **śiva**.

Bhagavān est surtout décrit dans les **purāṇa**, dans lesquels les grandes occasions où Dieu s'est manifesté dans l'espace-temps et l'histoire humaine sont racontées.

Encore un autre terme utilisé est celui de **brahman**, qui veut dire la Vérité Ultime, l'Absolu, qui sous-tend toute l'existence. **Brahman** c'est la Pure Conscience sans attribut. Il est dit être au-delà de la conceptualisation mentale, mais les qualités suivantes lui sont attribuées: **sat** (existence), **cit** (conscience), **ānanda** (béatitude). C'est le terme le plus utilisé pour la Vérité Absolue dans les **upaniṣad**.

1.23: ईश्वरप्रणिधानाद्वा Īśvarapraṇidhānādvā

Les commentateurs classiques nous expliquent que la dévotion (**praṇidhāna**) à **Īśvara** consiste en:

- Un profond désir de tendre vers Dieu. Ceci consiste en une soumission du **yogī** en pensée, parole et acte.
- Dévouer toutes ses actions à Dieu sans en désirer les fruits pour soi-même (comme expliqué dans la **bhagavadgītā**).
- Ressentir la présence de Dieu dans l'intimité la plus profonde de son propre cœur.
- Considérer que c'est Dieu qui fait tout.

Cette méditation, faite avec amour envers Dieu, va amener Dieu à tendre vers le **yogī** et, par sa grâce, lui permettre d'atteindre le **samādhi** rapidement.

1.24: क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ

Īśvara est un puruṣa spécial (viśeṣa) qui n'est pas touché (aparāmṛṣṭaḥ) par les kleśa, le karma, la fructification du karma / des actions (vipāka) ou par le dépôt de saṁskāra (āśayaḥ)

Patañjali nous indique ici qu'Īśvara (Dieu) est aussi un puruṣa (Pure Conscience), comme nous, mais qu'il est spécial et unique. Ce qui le distingue des autres puruṣa est qu'il n'est pas touché ou affecté par:

- **kleśa**: appelés «afflictions» car à l'origine (racine) du **karma** et de ses fruits amenant **puruṣa** à faire l'expérience de vies successives sans fin (**saṁsāra**). Elles sont **avidyā** (l'ignorance primordiale), **asmitā** (l'égoïsme), **rāga** (l'attachement), **dveṣa** (l'aversion), **abhiniveśā** (l'amour pour la vie qui amène la peur de mourir) (voir **sūtra 2.3** et suivants).
- **karma**: les **kleśa** nous poussent à agir. Ces actions sont ce que l'on appelle le karma.
- **la fructification du karma**: nos actions produisent des réactions, appelés "fruits" (voir **sūtra 2.13-14**).
- **le dépôt de saṁskāra** (ou **vāsāna**): nos actions créent des impressions subtiles, enregistrées dans notre mental, qui vont se manifester dans le future comme fructification de notre **karma**.

Īśvara n'étant pas touché par ces aspects, il est éternellement libre du **saṁsāra**.

1.24: क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ

Les commentateurs nous disent qu'īśvara est spécial et unique car:

- inégalé, rien ne peut l'exceller
- pouvoir suprême, rien ne le dépasse

Son existence est connue / révélée par sa propre volonté, se trouvant dans les écritures sacrées.

Les écritures sont le produit de l'association d'īśvara avec le pure **sattva guṇa**. Comme īśvara est omniscient et que son association avec **prakṛti** se fait dans le pure **sattva**, il ne peut que y émaner de la Vérité sans erreur. Les écritures sont donc absolues et libre de toute erreur.

1.25: तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् tatra niratiśayam sarvajñabījam

En lui (tatra), la graine (bījam) de l'omniscience (sarvajña) est inégalée (niratiśayam)

L'omniscience semble par définition être absolu. Mais ici, **patañjali** nous indique que l'omniscience d'**īśvara** est inégalée, c'est-à-dire supérieur à tout autre omniscience.

Les commentateurs nous expliquent qu'un **yogī** ayant atteint l'omniscience (voir **sūtra 1.40** et **3.49**), atteint cet état à un moment donné dans le temps. Il était ignorant (sous l'emprise d'**avidyā**) et est ensuite devenu omniscient.

Mais **īśvara** a toujours été, est, et sera toujours omniscient. Il n'y a pas un moment dans le temps où **īśvara** n'a pas été omniscient. Son omniscience est donc éternelle, sans commencement. Ceci le distingue donc d'autres êtres omniscients et ainsi son omniscience est inégalée.

1.25: तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् tatra niratiśayam sarvajñabījam

Śaṅkarācārya fait un commentaire intéressant ici. Tous les êtres ont un certain niveau de conscience / connaissance, mais qu'est-ce qui limite ceci?

Chaque être a un corps avec des organes sensoriels. Ces organes sensoriels sont différents d'un être à l'autre. Un être humain est limité par ses sens, d'autres espèces ont d'autres limitations que les nôtres.

Śaṅkarācārya nous dit que c'est l'élément tamasique (**tamas guṇa**) se trouvant dans les sens qui limite la conscience / connaissance des êtres.

L'illustration est celle d'une lumière (la Pure Conscience) à l'intérieure d'une jarre (le corps) ayant des trous (les sens). Dépendant du type de trou et de sa taille, la lumière va pouvoir briller à l'extérieur de la jarre, à-travers les trous.

Mais que se passe-t-il si la jarre est complètement retirée? La lumière peut illuminer sans limites et ne va plus dépendre des trous pour trouver un chemin afin de briller à l'extérieur de la jarre.

1.25: तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् tatra niratiśayam sarvajñabījam

De la même manière, lorsqu'un être a dépassé l'élément tamasique (**tamas guṇa**) se trouvant dans ses sens, sa conscience / connaissance n'est plus limitée par ceux-ci et sa capacité de connaissance devient illimitée.

Il est dit que le corps d'**īśvara** est fait de pure **sattva guṇa**. Sa conscience peut donc être en contact simultané avec tout, et ceci en tout temps: c'est la définition même de l'omniscience.

Il en va de même pour tout être, à-partir du moment où **avidyā** est transcendé. La différence est qu'**īśvara** n'est jamais assujéti à **avidyā**, il est éternellement libre et omniscient.

1.26: पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् pūrveṣāmapī guruḥ kālenānavacchedāt

Īśvara est aussi (api) le guru des anciens (pūrveṣām), car il n'est pas limité (anavacchedāt) par le temps (kālena)

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous indique qu'Īśvara transcende le temps, il n'est pas assujetti à la création (naissance), à la dissolution (mort), où tout autre manifestation du temps comme le changement (croissance, déclin) ou la maladie, etc.

Etant au-delà du temps et également éternellement omniscient, il est différent de tous les autres êtres qui sont assujetti au temps et à l'ignorance (**avidyā**).

Comment un être assujetti à **avidyā** peut-il se libérer de cet état et devenir libre et omniscient? Il a besoin d'un enseignant, un maître, un **guru**. Le seul être qui est éternellement omniscient est **Īśvara**. Tous les autres êtres dépendent donc de lui pour la transmission du savoir nécessaire à libération.

C'est pour cela qu'il est dit dans ce **sūtra** qu'Īśvara est le **guru** des anciens, c'est le maître originel, le **guru** des **guru**.

1.27: तस्य वाचकः प्रणवः tasya vācakaḥ praṇavaḥ

Son (tasya) nom (vācakaḥ) est praṇava (ॐ)

Patañjali nous dit ici qu'**īśvara** est représenté par la syllabe ॐ.

Dans plusieurs **upaniṣad** (**taittirīya**, **kaṭha**, **māṇḍūkya**, **muṇḍaka**, **praśna**, et d'autres), ॐ est compris comme étant l'incarnation sonore de **brahman**.

Vyāsa nous explique que la relation entre ॐ et **īśvara** / **brahman** est éternelle et ne vient pas d'une convention sociale, contrairement aux mots ordinaires désignant des objets qui eux sont des conventions sociales.

Les parents de Paul auraient très bien pu l'appeler Jules. Le nom Paul n'est pas inhérent à la personne. Les mots "pomme" en français et "apple" en anglais se réfèrent au même objet, donc ces termes ne sont pas inhérents à l'objet lui-même.

1.27: तस्य वाचकः प्रणवः tasya vācakaḥ praṇavaḥ

Mais avec ॐ et **īśvara** c'est différent selon **vyāsa**, la relation est inhérente et sera toujours comme cela (même d'une création à l'autre).

Il nous donne l'exemple d'une flamme de bougie et la lumière. Là où il y a une flamme, il y aura toujours et nécessairement de la lumière.

Là où il y a ॐ, il y a toujours et nécessairement **īśvara**.

Vācaspati miśra pose la question: mais comment se fait-il qu'une vibration sonore qui fait partie de **prakṛti** peut éternellement incarner **īśvara** et ainsi être porteur de son pouvoir?

Il est dit qu'**īśvara** investit sa présence dans ॐ par un acte de grâce pour que le mental, qui fait partie de **prakṛti**, puisse s'absorber dans **puruṣa** qui est plus subtile et non-atteignable par tout aspect de **prakṛti** (inclus le mental).

1.27: तस्य वाचकः प्रणवः tasya vācakaḥ praṇavaḥ

Il est également dit que ॐ a cette relation éternelle avec **īśvara** au-delà des cycles de création et dissolution des différents univers. Au début de toute nouvelle création, ॐ émerge avec le pouvoir d'**īśvara**. Comment est-ce possible?

Pour illustrer ce phénomène, l'image d'une boule de fer qui est placée dans le feu est donnée.

La boule de fer va manifester tous les aspects du feu: chaleur et lumière. Le fer va devenir comme le feu, investi des pouvoirs du feu et pouvant manifester ceux-ci.

Mais malgré le fait que la boule de fer ressemble au feu et manifeste tous ces aspects, elle reste simultanément différente et distincte du feu. Le fer est un métal qui est d'une nature très différente que le feu lui-même.

1.27: तस्य वाचकः प्रणवः tasya vācakaḥ praṇavaḥ

De la même manière, ॐ est imprégné par et manifeste les qualités d'**īśvara**.

ॐ manifeste les pouvoirs d'**īśvara**, tel que la purification et l'illumination.

ॐ est comme **īśvara**, mais distinct. Il fait partie de **prakṛti** et n'est pas de la nature de **puruṣa**.

Hariharānanda āraṇya nous dit que ॐ est perçu par les sages (**ṛṣi**) au début de chaque nouveau cycle de création et qu'ils le réintroduisent dans la création avec son sens, **īśvara**, et le pouvoir de celui-ci.

Il est intéressant de noter que depuis deux millénaires (voir plus), les **yogī** ont tendance à rajouter au ॐ le nom de leur **iṣṭa-devatā**, qui est leur forme préférée d'**īśvara** en tant que Dieu personnalisé avec forme.

1.27: तस्य वाचकः प्रणवः tasya vācakaḥ praṇavaḥ

Voici quelques exemples de **mantra** classiques qui sont des manifestations sonores de différents aspects ou manifestations du divin (**iṣṭa-devatā**):

- ॐ namaḥ śivāya -> śiva
- ॐ aiṃ sarasvatyai namaḥ -> sarasvatī
- ॐ namo nārāyaṇāya -> viṣṇu
- ॐ śrī durgāyai namaḥ -> durgā
- ॐ namo bhagavate vāsudevāya -> kṛṣṇa
- ॐ śrī maha gaṇapataye namaḥ -> gaṇeśa

Une manière de voir ces **mantra** par rapport au ॐ: le ॐ est comme une graine qui donne un arbre avec des feuilles et des fruits. Ces feuilles / fruits sont les **mantra** liés à un **iṣṭa-devatā**.

1.28: तज्जपस्तदर्थभावनम् tajjapastadarthabhāvanam

Sa (taj) (ॐ) répétition (japa) et la contemplation (bhāvanam) de sa (tad) signification (artha) devraient être pratiqué

Après avoir parlé de la relation entre ॐ et Īśvara, patañjali nous explique ici comment méditer sur ॐ.

Comme nous l'avons vu, ॐ va permettre à une personne qui médite dessus de fixer son mental, qui fait partie de prakṛti, sur Īśvara, qui transcende prakṛti car de la nature de puruṣa.

La méthode donnée ici a deux composantes:

- **japa**: la récitation / répétition du mantra ॐ
- contemplation sur le sens / la signification de ॐ

1.28: तज्जपस्तदर्थभावनम् tajjapastadarthabhāvanam

Dans la pratique du **japa**, il est dit que le mantra peut être répété soit:

- à haute voix
- en murmurant doucement (d'autres n'entendent pas la répétition)
- mentalement

Vyāsa nous dit qu'en répétant constamment ॐ et en contemplant son sens, le mental devient concentré.

D'autres commentateurs ajoutent que cette pratique implique d'imprégner le mental encore et encore avec ॐ, de nourrir le mental avec ॐ exclusivement et d'empêcher toute autre pensée de rentrer dans le mental.

1.28: तज्जपस्तदर्थभावनम् tajjapastadarthabhāvanam

En pratiquant de cette manière, le mental va s'imprégner de pensées d'**Īśvara** et va progressivement se transformer pour devenir peu à peu comme **Īśvara**.

Des pensées d'**Īśvara** vont se manifester dans le mental lorsque son nom (ॐ) est répété. Le mental va devenir saturé de **saṁskāra** connecté avec **Īśvara**.

Ceci est la pratique d'**Īśvarapraṇidhāna** (**sūtra 1.23**): la dévotion envers Dieu, qui consiste en sa contemplation. Elle commence par la récitation de son nom (ॐ) et culmine dans la perception, ou expérience directe, de Dieu.

1.29: ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च tataḥ pratyakcetanādhigamo'pyantarāyābhāvaśca

De cela (cette pratique) (**tataḥ**) vient la réalisation (**adhigamaḥ**) de sa conscience (**cetanā**) intérieure (**pratyak**) ainsi que (ca) la disparition / absence (**abhāvaḥ**) de toute perturbation / obstacle (**antarāya**)

La pratique d'**Īśvarapraṇidhāna** (**sūtra 1.23**), absorption dévouée dans **Īśvara** manifesté par le son ॐ, amène le **yogī** à faire l'expérience directe de sa Pure Conscience (**puruṣa**) et à transcender les perturbations physiques et mentales (**antarāya**) empêchant cette Réalisation.

Śaṅkarācārya et **vijñānabhikṣu** ajoutent que le **yogī** va:

- avoir l'expérience de son **puruṣa**
- être octroyé le bien-être physique et mental (libéré des **antarāya**, listé dans le prochain **sūtra**)
- avoir une vision d'**Īśvara** sous sa forme de pure **sattva** (vision de Dieu)

1.30: व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः
vyādhistyānasamśayapramādālasyaāviratibhrāntidarśan
ālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni
cittavikṣepāste'ntarāyāḥ

Ces perturbations / obstacles (antarāyāḥ) sont la maladie (vyādhi), l'apathie (styāna), le doute (samśaya), la négligence (pramāda), la paresse (ālasya), le manque de détachement (avirati), la perception (darśana) erronée (bhrānti), l'incapacité d'établir (alabdha) une base pour la concentration (bhūmikatva) et l'instabilité (anavasthitatvāni). Ceux-ci (te) sont les distractions (vikṣepāḥ) du mental (citta)

Patañjali liste ici les neuf perturbations physiques et mentales (**antarāya**) qui empêchent la réalisation de **puruṣa** et d'**īśvara**.

Vyāsa nous dit que ces perturbations se manifestent avec les **citta vṛtti** (modifications du mental). Elles sont les impuretés et obstacles au **yoga** et proviennent du **rajas** et **tamas**. Lorsqu'elles sont éliminées, il n'y a plus de **vṛtti**, et le but du **yoga** est atteint.

1.30: व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः
vyādhistyānasamśayapramādālasyaāviratibhrāntidarśan
ālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni
cittavikṣepāste'ntarāyāḥ

Les neuf **antarāya** sont:

- la maladie (**vyādhi**)
- l'apathie (**styāna**)
- le doute (**saṁśaya**)
- la négligence (**pramāda**)
- la paresse (**ālasya**)
- le manque de détachement (**avirati**)
- la perception erronée (**bhrānti-darśana**)
- l'incapacité d'établir une base pour la concentration (**alabdha-bhūmikatva**)
- l'instabilité (**an-avasthitatvāni**)

1.30: व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः vyādhistyānasaṁśayapramādālasyaāviratibhrāntidarśan ālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni cittavikṣepāste'ntarāyāḥ

La maladie (vyādhi): déséquilibre / dysfonctionnement du corps qui va perturber le progrès spirituel. Traditionnellement dans l'**āyurveda**, l'ancienne science médicale indienne, la maladie est un déséquilibre dans les 3 humeurs (**doṣa**) du corps: **vāta**, **pitta**, **kapha**. La maladie apparaît lorsque une de ces 3 humeurs est en excès.

L'apathie (styāna): une réticence du mental envers le travail, une sorte de paralysie mentale. Cela va nous empêcher de pratiquer.

Le doute (saṁśaya): incertitude sur la décision à prendre lorsqu'il a plusieurs options (sur la pratique spirituelle notamment). Le doute se manifeste aussi sous forme de questionnement de savoir si le chemin spirituel est faisable ou pas. Cela va nous empêcher de pratiquer et ralentir notre progrès.

1.30: व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः
vyādhistyānasaṁśayapramādālasyaāviratibhrāntidarśan
ālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni
cittavikṣepāste'ntarāyāḥ

La négligence (pramāda): un manque d'assiduité et de persistance dans la pratique des fondements spirituels. Le pratiquant ne développe pas les fondations nécessaires pour lui permettre de pratiquer le **samādhi**. Possiblement, l'aspirant n'est pas suffisamment établi dans les premiers membres du **aṣṭāṅga yoga**, dans les **yama** et **niyama** par exemple.

La paresse (ālasya): un manque d'effort physique et mental dans la pratique spirituelle due à une lourdeur excessive.

Le manque de détachement (avirati): avarice mentale qui contemple les objets des sens et le plaisir associé à ces objets. Cette tendance vient d'addictions passées nous dit **śaṅkarācārya**.

1.30: व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः
vyādhistyānasamśayapramādālasyāviratibhrāntidarśan
ālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni
cittavikṣepāste'ntarāyāḥ

La perception erronée (bhrānti-darśana): ne pas être capable de voir les choses telles qu'elles sont. **Śaṅkarācārya** considère que c'est une mauvaise compréhension de la pratique spirituelle elle-même.

L'incapacité d'établir une base pour la concentration (alabdha-bhūmikatva): ne pas arriver à atteindre le **samādhi**. Ceci implique des bases insuffisamment stables amenant à ne pas faire l'expérience des fruits de la pratique.

L'instabilité (an-avasthitatvāni): l'incapacité de se maintenir dans n'importe quel état que nous aurions atteint. Le mental sera stable uniquement lorsque le **samādhi** pourra être maintenu.

1.31: दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā vikṣepasahabhuvaḥ

La souffrance (duḥkha), la déjection / le rejet (daurmanasya), le tremblement (ejayatva) des membres du corps (aṅgam), l'inspiration (śvāsa) et l'expiration (praśvāsāḥ) accompagnent (saha-bhuvaḥ) les perturbations (vikṣepāḥ)

Dans ce **sūtra**, une liste de perturbations secondaires est donnée qui accompagne les 9 perturbations (**antarāya**) vus dans le précédent **sūtra**:

- la souffrance (duḥkha)
- la déjection / le rejet (daurmanasya)
- le tremblement des membres du corps (aṅgam-ejayatva)
- l'inspiration (śvāsa)
- l'expiration (praśvāsāḥ)

1.31: दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā vikṣepasahabhuvaḥ

La souffrance (duḥkha): ce que les êtres vivants essaient d'éviter. Elle est traditionnellement divisée en 3 grandes catégories:

- **ādhibhautika:** la souffrance créée par notre propre corps et mental (maladie, accident, insécurité, anxiété, etc...)
- **ādhidaivika:** la souffrance créée par d'autres êtres vivants (moustiques, ennemis, amis, famille, collègues de travail, etc...)
- **ādhyātmika:** la souffrance créée par la nature et l'environnement (tremblements de terre, cyclones, changement climatique, etc...)

La déjection / le rejet (daurmanasya): la perturbation mentale qui se manifeste lorsqu'il y a des obstacles à nos désirs. Lorsque nos désirs (attentes) ne sont pas satisfaits, le mental de l'aspirant va se mettre dans un état de rejet. Ceci est un obstacle lorsque la pratique spirituelle est rejetée et que le mental se ferme par rapport à l'espoir d'une évolution spirituelle et ses fruits.

1.31: दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatvaśvāsapraśvāsā vikṣepasahabhuvaḥ

Le tremblement des membres du corps (aṅgam-ejayatva): se produit lorsque le corps ne peut pas rester tranquille. Ceci peut être dû à un excès de tension dans le corps. Ceci entrave la stabilité de la posture de méditation (**āsana**) qui est un prérequis à la concentration mentale.

L'inspiration (śvāsa): une inspiration excessive d'air faite de manière involontaire (incontrôlée) perturbe la circulation harmonieuse du **prāṇa**. Lorsque le **prāṇa** est perturbé, le mental l'est aussi et ne peut pas être concentré. Il est dit qu'une personne d'expérience peut reconnaître l'état émotionnel d'une personne à sa respiration (qui dépend de la circulation du **prāṇa**).

L'expiration (praśvāsāḥ): de même que pour l'inspiration, une expiration excessive d'air faite de manière involontaire (incontrôlée) perturbe la circulation harmonieuse du **prāṇa**. D'où l'importance de la pratique du **prāṇāyāma** pour stabiliser le mental.

1.32: तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः tatpratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ

Afin (artham) d'éliminer (pratiṣedha) ceux-ci (les perturbations du mental et les effets qui les accompagnent), (tat) la pratique (abhyāsaḥ) (de fixer le mental sur) un seul (eka) objet (tattva) (devrait être pratiqué)

Afin d'éliminer les perturbations mentales (**sūtra 1.30**) et les effets qui les accompagnent (**sūtra 1.31**), la concentration, c'est-à-dire fixer le mental sur un seul objet, devrait être pratiqué.

Cet objet peut en théorie être tout ce qui convient à notre inclination et qui nous est agréable (voir **sūtra 1.39**).

Mais d'après les commentateurs classiques, l'objet mentionné ici serait **īśvara**. Ce **sūtra** conclurait donc la section sur **īśvara** ayant débuté au **sūtra 1.23**.

Le **sūtra 1.29** nous avait dit que la pratique d'**īśvarapraṇidhāna**, absorption dévouée dans **īśvara** manifesté par le son ॐ, permet au **yogī** de transcender les perturbations physiques et mentales empêchant le but du **yoga**.

En d'autres termes, comme mentionné dans ce **sūtra**, en fixant le mental sur ॐ avec dévotion, les obstacles au yoga seront dépassés (et le **yogī** réalisera le Soi).

1.33: मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇām sukhaduḥkhaṇyāpuṇyaviṣayāṇām bhāvanātaścittaprasādanam

En cultivant une attitude (bhāvanātaḥ) d'amitié (maitrī) envers ceux (viṣayāṇām) qui sont heureux (sukha), de compassion (karuṇā) envers ceux qui souffrent (duḥkha), de joie (muditā) envers ceux qui sont vertueux (puṇya) et d'équanimité / indifférence (upekṣāṇām) envers ceux qui sont non-vertueux (apuṇya), la lucidité (prasādanam) émerge dans le mental (citta)

Ici **patañjali** donne une technique de purification mentale qui va permettre à l'aspirant de réduire les **rajas** et **tamas** (impuretés) et augmenter le **sattva** dans le mental, amenant ainsi à la concentration.

1.33: मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇām sukhaduḥkhaṇyāpuṇyaviṣayāṇām bhāvanātaścittaprasādanam

La technique proposée ici est de cultiver les attitudes suivantes envers des personnes qui sont dans différents états mentaux:

- l'amitié (maitrī) envers ceux qui sont **heureux (sukha)**
- la compassion (karuṇā) envers ceux qui **souffrent (duḥkha)**
- la joie (muditā) envers ceux qui sont **vertueux (puṇya)**
- l'équanimité / indifférence (upekṣāṇām) envers ceux qui sont **non-vertueux (apuṇya)**

Le résultat de cette purification mentale sera une augmentation de **sattva** qui va faire émerger une lucidité (**prasādanam**) dans le mental de l'aspirant. Une fois que le mental devient clair / lucide, la concentration mentale est possible.

1.33: मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇāṃ sukhaduḥkhaṇyāpuṇyaviṣayāṇāṃ bhāvanātaścittaprasādanam

Vācaspati miśra ajoute qu'en:

- cultivant l'**amitié** envers ceux qui sont **heureux** et la **joie** envers les **vertueux**, l'impureté mentale de la **convoitise** est éliminée.
- cultivant la **compassion** envers ceux qui **souffrent**, c'est-à-dire le souhait d'enlever la misère d'autrui comme si c'était la nôtre, l'impureté du **désir de faire du mal** à autrui est éliminée.
- cultivant l'**équanimité / indifférence** envers ceux qui sont **non-vertueux**, l'impureté de l'**intolérance** est éliminée.

1.33: मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇāṃ sukhaduḥkhaṇyāpuṇyaviṣayāṇāṃ bhāvanātaścittaprasādanam

En éliminant la **convoitise**, le **désir de faire du mal** et l'**intolérance**, qui sont des caractéristiques du **rajas** et **tamas**, le **sattva** va devenir plus manifeste dans le mental, induisant une envie de contrôler les **citta vṛtti** et de développer ainsi un mental concentré.

Il est intéressant de noter ici que les 4 qualités à développer qui sont listées dans ce **sūtra**: l'**amitié**, la **compassion**, la **joie** et l'**équanimité / indifférence** sont également une pratique centrale du **bouddhisme** appelée **brahmavihāra** (attitudes sublimes) qui consiste à cultiver cette même série de quatre vertus.

1.34: प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य pracchardanavidhāraṇābhyām vā prāṇasya

Ou (**vā**) (la stabilité du mental est atteinte) par l'**expiration** (**pracchardana**) et la **rétention** (**vidhāraṇābhyām**) de la **respiration** (contrôlant ainsi le **prāṇa**, énergie subtile contenue dans le souffle) (**prāṇasya**)

Dans le **sūtra 1.32**, **patañjali** suggère de fixer le mental sur un seul objet afin d'éliminer les perturbations mentales.

Un des objets de concentration déjà suggéré par **patañjali** est **īśvara** manifesté par le son ॐ.

Maintenant, les **sūtra 1.34** à **39** vont lister une série d'objets pouvant être utilisés pour fixer le mental. Elles contiennent toutes la particule **vā** (ou), indiquant différentes alternatives pour la concentration.

Śaṅkarācārya nous dit qu'une ou plusieurs de ces alternatives sont plus adaptées à certaines personnes, certains lieux ou époques.

1.34: प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य pracchardanavidhāraṇābhyām vā prāṇasya

Dans ce **sūtra** en particulier, il est dit que le contrôle de la respiration (du **prāṇa**, énergie subtile contenue dans le souffle) amène la stabilité / concentration du mental. C'est la pratique du **prāṇāyāma**, qui permet de ralentir l'expiration et prolonger la rétention.

Il y a une relation intime entre la respiration et le mental par le biais du **prāṇa**. Plus la respiration devient calme et subtile, plus le mental s'apaise et peut ainsi être concentré.

La pratique du **haṭha yoga** est un des chemins spirituels spécialisé dans l'absorption mentale par le biais de la maîtrise du **prāṇa**.

1.35: विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी viṣayavatī vā pravṛttirutpannā manasaḥ sthitinibandhanī

Ou (vā) la stabilité (sthitinibandhanī) mentale (manasaḥ) peut venir de l'émergence (utpannā) d'un état de concentration provenant d'une inclination (pravṛttiḥ) pour un objet (viṣayavatī) perçu par les sens

Les commentateurs classiques comprennent que l'objet de concentration de ce sūtra vient d'une expérience supra-sensorielle.

Vyāsa nous dit que par la concentration sur:

- le bout du nez -> on fait l'expérience d'une odeur surnaturelle ou divine
- le palais -> couleurs surnaturelles
- le bout de la langue -> de goûts supranormaux
- le milieu de la langue -> toucher surnaturel
- la racine de la langue -> sons surnaturels

Ces expériences permettent de fixer et stabiliser le mental.

1.36: विशोका वा ज्योतिष्मती viśokā vā jyotiṣmatī

Ou (vā) (la stabilité mentale est atteinte) lorsque le mental est **sans souffrance (viśokā)** et **lumineux (jyotiṣmatī)**

Le mental est également stable et concentré, lorsqu'il est sans souffrance et lumineux. Cet état se produit lorsque le **rajas** et **tamas** ont été transcendé et que le mental est saturé de **sattva**.

A ce moment-là, l'aspect d'intelligence du mental (**buddhi**), qui par nature est **sattvique**, peut manifester son plein potentiel.

Le terme lumineux ici veut dire que le mental est saturé de connaissance juste, qu'il voit les choses telles qu'elles sont en réalité.

1.36: विशोका वा ज्योतिष्मती

viśokā vā jyotiṣmatī

Vyāsa comprend cet état de deux manières: soit **buddhi** est tourné vers **prakṛti**, soit vers **puruṣa**.

Lorsque **buddhi** est tourné vers **prakṛti**, il manifeste le pure **sattva** à-travers les sens (**indriya**). Ceci permet de voir les objets tels qu'ils sont en réalité, c'est la connaissance ou cognition juste (**pramāṇa**) du **sūtra 1.7**. Notre perception des choses n'est plus déformée par les impuretés provenant du **rajas** et **tamas**.

Lorsque **buddhi** est tourné vers **puruṣa**, il agit comme un miroir dans lequel **puruṣa** peut voir son reflet. **Puruṣa** devient ainsi l'objet de méditation. Cette fonction de **buddhi** est son potentiel le plus élevé dans l'existence. Le mental est absorbé dans la pensée de "je suis" sans attribut: **asmitā**. C'est la dimension la plus subtile et élevée du **samprajñāta samādhi** (voir **sūtra 1.17**).

1.37: वीतरागविषयं वा चित्तम् vītarāgaviṣayaṁ vā cittam

Ou (vā) le mental (cittam) (devient stable lorsqu'il a) comme objet (viṣayaṁ) (de concentration) quelqu'un qui est sans (vīta) désir (rāga)

Le mental peut également être stabilisé et concentré en méditant sur un **yogī** qui est libre de ou sans désirs (rāga).

En pratiquant ainsi, la pureté du mental d'un tel **yogī** va déteindre sur la personne qui médite dessus, imprégnant ainsi son mental de **sattva**.

Chaque personne est influencée par son entourage. En s'associant avec des personnes très spirituelles, vertueuses et positives, ceci aura tendance à faire ressortir les aspects de nous les plus positifs, et les renforcer.

Dans la plupart des lignées spirituelles traditionnelles hindoues, la relation de maître (**guru**) à disciple est d'importance capitale. Une personne s'associant à un **yogī** ayant un mental pur va pouvoir libérer son mental de désirs personnels et le rendre ainsi calme et concentré.

1.38: स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा svapnanidrājñānālambanam vā

Ou (vā) (la stabilité mentale est atteinte) lorsqu'il a comme **support mental** (ālambanam) la **connaissance** (jñāna) obtenue dans l'état de rêves (svapna) ou de sommeil profond (nidrā)

Les commentateurs classiques ont de multiples interprétations quant à la signification de ce **sūtra**.

Vācaspati miśra nous dit que lorsque le **yogī** rêve d'**īśvara**, il/elle peut ensuite, dans l'état de veille, se souvenir de la forme d'**īśvara** et stabiliser le mental en méditant sur cette vision.

Afin de rêver d'**īśvara**, le mental doit être saturé de pensées (**saṃskāra**) d'**īśvara** cultivées pendant l'état de veille. Les **saṃskāra** se manifestant dans le rêve sont généralement les expériences qui sont les plus vives dans l'état de veille. Il faut donc suffisamment cultiver de telles pensées divines pour avoir l'expérience de la vision d'**īśvara** dans un rêve.

1.38: स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा svapnanidrājñānālabhanaṁ vā

Śaṅkarācārya et **vijñānabhikṣu** interprètent ce **sūtra** d'un point de vue **Vedantique**.

Śaṅkarācārya nous dit que dans le sommeil profond, le mental est libre de toute pensée, qui est un état qui ressemble au but du yoga: **yoga citta vṛtti nirodhaḥ**. En méditant sur cet état dans l'état de veille, le **yogī** essaie d'atteindre cet état libre de toute pensée.

La distinction entre l'état de sommeil profond et celui de **samādhi**, est que dans le premier, cet état est dû au **tamas**. La personne n'est pas consciente qu'elle est dans un état de sommeil profond et n'a pas de control sur cet état. Dans le **samādhi**, la personne essaie volontairement de rentrer dans cet état et en est conscient, ceci est dû à une prépondérance de **sattva**.

Vijñānabhikṣu nous explique que du point de vue d'un **yogī** ayant réalisé le Soi (**ātma** ou **puruṣa**), les états de veille et de rêve peuvent être perçus comme étant identiques, car les objets (l'univers) de ces deux états sont périssables et impermanents. En contemplant les rêves de cette perspective-là, l'aspirant va être amené à réaliser la nature éphémère du monde et de la vie. Ce détachement aura comme résultat la stabilisation et la concentration du mental.

1.39: यथाभिमतध्यानाद्वा yathābhimatadhyānādvā

Ou (vā) (la stabilité mentale est atteinte) **en méditant (dhyānāt)** (sur n'importe quel objet) qui convient à notre inclination (**yathā**) et qui nous est agréable (**abhimata**)

Ce **sūtra** conclut la liste des différentes alternatives ou objets proposés par **patañjali** pouvant être utilisé pour la concentration mentale.

Après avoir listé plusieurs options, **patañjali** nous dit que l'on peut fixer le mental sur n'importe quel objet qui convient à notre inclination et qui nous est agréable. Ce n'est pas la méthode ou l'objet qui importe, mais plutôt le fait de fixer le mental.

Śaṅkarācārya ajoute qu'une fois que le mental a pu être concentré sur un objet et a atteint la stabilité, cette concentration mentale peut ensuite être transférée sur d'autres objets et domaines à souhait.

1.40: परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः **paramāṇuparamamahattvānto'sya vaśīkārah**

Sa (asya) (celle du yogī) maîtrise (vaśīkārah) s'étend de la plus petite / fine / indivisible (parama) particule physique (aṇu) jusqu'à (antaḥ) la totalité ultime (parama) de la matière (mahattva)

Lorsque un mental individuel devient principalement **sattvique**, il connaît une expansion qui transcende ses limitations **karmiques** (fait de **saṃskāra** et **kleśa**) et va retrouver son potentiel universel et omniprésent.

À ce moment-là, le mental peut imprégner n'importe quel aspect de **prakṛti**: de la plus petite manifestation qui soit, à l'univers entier.

Le mental du **yogī** peut ainsi se stabiliser en assumant la forme de n'importe quel objet venant de n'importe quelle dimension.

Ceci va permettre au **yogī** de connaître parfaitement tout objet sur lequel il se concentre, lui permettant d'atteindre l'**omniscience**.

1.41: क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः

kṣīṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahītr̥grahaṇagrāhyeṣu
tatsthatadañjanatā samāpattiḥ

Samāpatti (l'absorption complète du mental dans un objet) se produit lorsque les fluctuations mentales (**vṛtti**) s'affaiblissent (**kṣīṇa**), le mental devient comme (**iva**) un joyau (**maṇeḥ**) de haute qualité - transparent (**abhijātasya**), prenant la forme (**añjanatā**) de cela (**tad**) (n'importe quel objet placé devant lui), que cela (cet objet) (**tad**) soit situé (**stha**) au niveau du connaisseur (**grahītr̥**), des moyens de connaissance (**grahaṇa**) ou des objets de connaissance (**grāhyeṣu**)

Le concept de **samāpatti** est introduit ici pour la première fois: l'absorption complète du mental dans un objet. Ceci se produit pendant le **samprajñāta samādhi** (**sūtra 1.17**).

Ces deux concepts sont très proches, **samāpatti** exprime l'identification complète du mental avec son objet de méditation et **samprajñāta samādhi** exprime le but du **yoga** (la cessation des **citta vṛtti**). Pour que le mental soit complètement absorbé dans son objet, il ne peut plus y avoir de **citta vṛtti** (des pensées autre que l'objet de méditation).

1.41: क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः

**kṣīṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahīṭṛgrahaṇagrāhyeṣu
tatsthatadañjanatā samāpattiḥ**

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous dit que dans l'état de **samprajñāta samādhi**, le mental, libéré de fluctuations (**citta vṛtti**), devient comme un joyau de haute qualité (pure), comme un cristal transparent, pouvant parfaitement refléter tout objet qui lui est présenté.

Normalement notre mental n'est pas capable de parfaitement refléter un objet car il fluctue trop d'une pensée à l'autre dû aux **citta vṛtti** causés par les **guṇa** du **rajas** et **tamas**. Dans cet état on dit que le mental est "impur" ou "rempli d'impuretés" (pour rester sur l'image du joyau).

Ces **citta vṛtti** sont la manifestation ou expression des **samskāra** enregistrés dans notre mental et accumulés par nos expériences passées (**karma**). Ainsi, nos **samskāra** limitent la capacité de notre mental à se concentrer et refléter un objet, ce qui est nécessaire pour vraiment le connaître.

Lorsque le mental est rempli de **sattva guṇa**, libéré des **citta vṛtti**, il devient "pure" (comme un joyau de haute qualité) et brille avec la forme de tout objet qui est présenté devant lui. Le mental peut ainsi fusionner avec l'objet, prendre la forme de celui-ci et devenir ainsi, en quelque sorte, l'objet lui-même.

1.41: क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः

kṣīṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahīṭṛgrahaṇagrāhyeṣu
tatsthatadañjanatā samāpattiḥ

Patañjali nous dit que le mental peut refléter et prendre la forme de n'importe quel objet, que celui-ci soit:

- un objet de connaissance: **mahābhūta** (grossier), **tanmātra** (subtile)
- les moyens de connaissance: **manas**, **ahaṁkāra**, **jñānendriya**
- le connaisseur: **buddhi**

Le mental, en fusionnant avec l'objet, lui permet de comprendre celui-ci dans sa véritable essence ou sa plus profonde nature.

De manière ultime, lorsque le connaisseur (**buddhi**) a transcendé tout objet extérieur à lui-même, il va naturellement prendre indirectement conscience qu'il y a quelque chose d'autre qui l'anime: **puruṣa**. Il va commencer à réfléchir **puruṣa** et permettre à **puruṣa** de se voir (comme dans un miroir). Ceci va permettre à **puruṣa** de prendre conscience de lui-même, de réaliser sa vraie nature, et ainsi se libérer de **prakṛti**.

1.42: शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Là (dans cet état) (**tatra**) **savitarka samāpatti** (absorption avec conscience grossière) est mélangé avec (**saṅkīrṇā**) des notions (**vikalpaiḥ**) de mot (**śabda**), de signification (**artha**) et d'idée (**jñāna**)

Dans le **sūtra 1.17** nous avons vu que **patañjali** avait divisé le **samprajñāta samādhi** en quatre niveaux d'absorption de plus en plus subtile: **vitarka**, **vicāra**, **ānanda**, **asmitā**.

Ici et dans le prochain **sūtra**, il va subdiviser le premier niveau, **vitarka samādhi**, en deux:

- **savitarka**: **sa** (avec) **vitarka** -> avec absorption grossière / conceptuelle
- **nirvitarka**: **nir** (sans) **vitarka** -> au-delà de l'absorption grossière / supra-conceptuelle

1.42: शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Ce qui va distinguer ces deux états de **vitarka samādhi**, c'est que dans le premier, **savitarka**, le mental perçoit encore l'objet de méditation accompagné de notions de conceptualisation de celui-ci. Dans le second, **nirvitarka**, le mental a dépassé le niveau de conceptualisation et perçoit l'objet directement.

Pour comprendre ce que l'on veut dire par "conceptualisation", il faut une explication du fonctionnement du mental.

Dans la vie, notre mental a besoin de recueillir de l'information de notre environnement, nous sommes donc en interaction constant avec celui-ci.

Pour cela, notre mental reçoit de l'information par les 5 sens (**jñānendriya**). Ceci est de l'information sous forme brute.

Ensuite, il faut trier cette information et essayer de reconnaître et identifier les différents objets perçus par nos 5 sens. Ceci est la fonction de notre mentale qui s'appelle **manas**, qui va trier cette information et utiliser notre mémoire (qui n'est rien d'autre que nos **saṃskāra**) pour nous aider à identifier les différents objets.

1.42: शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Notre mental (**manas**) va:

- attribuer un nom à l'objet (lui mettre une étiquette)
- placer l'objet dans une certaine catégorie d'objets: par exemple nous allons mettre une vache spécifique/individuelle dans la catégorie "vache" qui contient toutes les vaches de la planète
- assigner une fonction ou un rôle que cet objet opère dans l'existence

Notre mental opère donc un processus de reconnaissance et d'identification d'objets, il les catégorise et les nomme.

Ces objets, identifiés par notre mental grâce à nos **saṃskāra**, vont ensuite être présentés à la fonction ou aspect d'intelligence de notre mental qui s'appelle **buddhi**.

Buddhi va prendre la forme de l'objet (se mouler dans la forme de l'objet) et devenir en quelque sorte l'objet. Ensuite la conscience (**puruṣa**) va éclaircir, illuminer, donner vie à la représentation de l'objet dans **buddhi**.

Ce processus est similaire à une diapositive de film ou encore à un vitrail d'église. Une représentation de l'objet est faite par/dans le mental (mais ce n'est pas l'objet lui-même) et ensuite la lumière (conscience) va venir l'illuminer, lui donner vie en quelque sorte.

1.42: शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Il reste encore une fonction du mental, celui de l'ego (**ahaṁkāra**) qui va s'approprier la conscience (la lumière) de **puruṣa** et affirmer: "c'est moi (le mental) qui voit l'objet et qui lui donne conscience et vie, c'est moi qui fais l'expérience de cet objet".

Ainsi, dans notre expérience ordinaire de la vie, nous associons automatiquement trois éléments distincts dans notre mental pour chaque objet :

- le mot – **śabda**: le mot «vache» par exemple, qui est un indicateur linguistique sous forme de son
- le sens / l'objet lui-même – **artha**: la vache elle-même (l'animal) qui se trouve devant moi
- l'idée de l'objet – **pratyaya**: la représentation que je me fais de la vache dans mon mental (comment je comprends l'objet et son mot)

Nous approximons et conceptualisons donc tous les objets de notre existence à travers le langage (des mots) et des idées / concepts de ces objets.

1.42: शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Ainsi, pour comprendre un objet, notre mental passe très rapidement du mot qui le caractérise, à l'objet lui-même, à l'idée de l'objet.

Ceci se passe tellement rapidement que ces trois éléments qui sont distincts et de nature très différente les uns des autres, nous apparaissent sous la forme d'une impression unifiée confuse (**saṃskāra**).

Dans le **sūtra 3.17**, **patañjali** va nous dire qu'il est possible de les dissocier à un certain stade d'avancement dans la méditation.

Dans **vitarka samādhi**, l'objet de méditation est mélangé avec des notions venant du langage ou de pensées génératrices de sens dans le mental du **yogī**. Le mental conceptualise encore l'objet pour le comprendre.

Dans **nirvitarka samādhi**, le mental a laissé derrière lui le stade de la conceptualisation et perçoit directement l'objet qui brille dans le mental du **yogī** simplement tel qu'il est.

1.42: शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Lorsque le **yogī** va utiliser, par exemple, une vache comme objet de méditation, la vache elle-même (l'animal) va être mélangé et confondu avec son mot et la conception mentale de la vache dans le champ conscient du **yogī**. Cette absorption est connue sous le nom de **savitarka samāpatti**.

L'expérience de cet objet faite par le **yogī** est subtilement mélangée ou colorée avec la conscience de comment s'appelle l'objet et avec la mémoire ou l'idée qui correspondant à cet objet.

Ceci est également notre expérience quotidienne avec tout objet. La différence est que non seulement nous avons cette confusion mentale entre ces trois éléments, mais notre mental saute constamment d'un objet à l'autre, ce que **patañjali** appelle les **citta vṛtti**.

Ainsi, en tant qu'aspirant spirituel, nous devons nous entraîner dans un premier temps à maintenir notre concentration sur un seul objet à l'exclusion de tout autre.

1.42: शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ

Une fois que nous pouvons maintenir notre concentration sur un objet de manière ininterrompu pour environ 12 secondes, on parle de la concentration (**dhāraṇā**). Ensuite pendant environ 2min30 on parle de méditation (**dhyāna**). Finalement lorsque cet état de **citta vṛtti** est maintenu pendant environ 30 minutes, on parle de **savitarka samāpatti / samādhi**.

Nous arrivons à maintenir notre objet de concentration à l'exclusion de tout autre objet, mais notre expérience de l'objet est encore limitée par une conceptualisation "ordinaire" de celui-ci.

L'expérience de l'objet est encore mélangée avec des images mentales sous forme de mots et d'idées. Il y a encore surimposition de la pensée conceptuelle sur l'objet lui-même et donc le **yogī** n'a pas encore l'expérience directe de l'objet.

Les **samskāra** permettant de reconnaître l'objet ne sont pas encore complètement latents.

1.43: स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā

Nirvitarkā (samāpatti) se manifeste lorsque la mémoire (smṛti) a cessé (pariśuddhau) et que le mental est comme (iva) vide de (śūnyā) sa propre nature (svarūpa). Dans cet état seul (mātra) l'objet (artha) brille (nirbhāsā)

Dans ce **sūtra**, **patañjali** décrit la deuxième sous-catégorie de **vitarka samādhi**: **nirvitarka** (au-delà de l'absorption grossière / supra-conceptuelle).

Ici, l'objet n'est plus mélangé avec des conceptualisations venant du langage ou de pensées génératrices de sens.

Nirvitarkā samāpatti est une perception directe qui transcende les mots et les idées. Il n'y a plus d'approximation ou conceptualisation de l'objet à travers le langage (des mots) et des idées (venant de notre mémoire).

La mémoire (**saṃskāra**) du **yogī** a été purgée de toute conscience de ce qu'est l'objet et de comment il s'appelle. Le mental va ni reconnaître l'objet, ni le nommer et ni définir sa fonction dans l'existence. Les **saṃskāra** liés à cet objet sont complètement latents.

1.43: स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā

Dans cet état, nous dit **vyāsa**, le mental va uniquement être coloré par l'objet en tant que tel, dans sa véritable nature.

Comme le mental ne conceptualise plus, car il a dépassé le stade des mots et des pensées qui génèrent du sens, il a laissé derrière lui sa fonction d'instrument ou moyen de connaissance. Ainsi, comme le dit ce **sūtra**: "le mental est comme vide de sa propre nature".

Le **yogī** n'est plus conscient que le mental est un instrument qui canalise la conscience sur un objet. Toute la connaissance ordinaire de l'objet a été suspendu, il n'y a plus de processus cognitif, plus de conscience de soi-même, le mental est simplement devenu entièrement l'objet. L'objet est devenu l'univers entier pour le **yogī**, car il est conscient de rien d'autre.

Ainsi, l'objet est perçu réellement tel qu'il est. Il brille dans sa véritable essence. **Vyāsa** appelle cette perception supérieure et la distingue de notre perception ordinaire d'objets.

1.43: स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā

C'est de cet état de perception de la réalité (**nirvitarkā samādhi**), supra-conceptuelle, que viennent les écritures sacrées. Les saints, sages et **yogī** ont une certaine expérience de l'existence dans ces états de méditation avancée et expriment ensuite ce qu'ils ont perçus par le langage (des mots) et des concepts (idées) afin de partager cela avec le reste de l'humanité, qui n'a pas encore fait l'expérience de ces états perception supérieure.

Une fois que ces expériences de perception directe (supérieure), supra-conceptuelles, sont exprimées à-travers le langage et les idées ordinaires, celles-ci peuvent être interprétées de multiples manières, ce qui explique les différentes expressions et interprétations que l'on voit dans les différentes traditions spirituelles du monde.

Il est donc essentiel pour un aspirant de pratiquer afin d'avoir cette expérience de ce niveau de perception directe pour soi-même et ne pas rester au niveau de l'interprétation et la compréhension intellectuelle de ce qui est décrit dans les écritures.

1.44: एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

De cette manière (ce qui a été dit précédemment) (**etayā**) les états de samāpatti / samādhi de **savicārā** et (**ca**) **nirvicārā**, dont les objets (de concentration) (**viṣayā**) sont subtiles (**sūkṣma**), sont également (**eva**) expliqués / décrits (**vyākhyātā**)

Après avoir subdivisé le premier niveau de **samprajñāta samādhi (vitarka)** en deux (**savitarka** et **nirvitarka**), **patañjali** subdivise maintenant le deuxième niveau, **vicāra samādhi**, en deux:

- **savicārā**: **sa** (avec) **vicāra** -> absorption subtile dans laquelle il y a encore la notion du temps et de l'espace
- **nirvicārā**: **nir** (sans) **vicāra** -> absorption subtile dans laquelle il n'y a plus de notion de temps et d'espace

1.44: एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

Vicāra samādhi est l'absorption du mental du **yogī** dans l'aspect subtil de l'objet sur lequel il se concentre. Cet aspect subtil de l'objet se trouve au niveau des **tanmātra** – énergies ou essences subtiles derrière les principes du son, forme/couleur, toucher, goût, odorat. La manifestation vibratoire ou énergie subtile de l'objet (imperceptible par les sens).

Il y a donc un changement de perception de l'objet dans le mental du **yogī**. Si l'objet de méditation du **yogī** est une flame de bougie par exemple:

- dans le premier niveau de **samprajñāta samādhi (vitarka)**, le **yogī** va percevoir la flame de bougie essentiellement constituée par l'élément feu.
- dans le deuxième niveau de **samprajñāta samādhi (vicāra)**, il va percevoir le **tanmātra** de la forme/couleur, dont l'élément feu est issu. Son expérience sera celle de percevoir, non plus une flame de bougie (du feu), mais de la pure lumière sans couleur.

On retrouve le même principe dans la science moderne, où un microscope permet de voir les éléments subtiles (molécules par exemple) d'un objet ou organisme imperceptible à l'œil nu. Nous percevons ainsi l'objet différemment.

1.44: एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

Dans **savicārā samādhi**:

- le **yogī** va percevoir l'objet sous son aspect subtil. Dans son expérience, l'objet sera encore situé dans le temps et l'espace.
- le **yogī** est toujours conscient qu'il perçoit son objet de méditation dans le moment présent et que l'objet est situé à une certaine distance de lui et distinct d'autres objets.

Dans **nirvicārā samādhi**:

- le **yogī** va transcender le temps et l'espace. Il n'est plus conscient de l'aspect subtile de l'objet limité à sa localisation spatiale et temporelle.
- dans notre exemple de la flame de bougie, il va percevoir la pure lumière sans couleur (manifestation de l'élément subtile du feu) imprégnant tout objet de l'univers en tout temps (passé, présent, futur).
- il n'a donc plus conscience que l'objet a une position spécifique dans l'espace, distinct d'autres objets, et qu'il en fait l'expérience dans le moment présent.

Sous l'intense concentration du **yogī**, la forme de l'objet va se dissoudre et il va faire l'expérience d'énergies subtiles imprégnant toute l'existence, en tout temps, de manière omniprésente.

1.44: एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā

Swami hariharānanda aranya illustre ces différentes étapes de **samprajñāta samādhi** avec l'exemple du soleil:

- **savitarka samādhi**: concentration sans distraction sur le disque solaire se trouvant dans le ciel et ayant conscience qu'il est constitué par l'élément feu. Il y a encore une conscience du nom et de la fonction du soleil dans l'existence.
- **nirvitarka samādhi**: la concentration sur le soleil s'approfondi et le **yogī** ne voit plus qu'un objet lumineux, mais sans conscience de son nom, sa taille, la distance qui sépare le soleil du **yogī** (dans le ciel), sa fonction dans l'existence, sa forme, sa composition (feu), etc...
- **savicārā samādhi**: le méditant perçoit que l'élément feu du soleil provient en réalité du **tanmātra** de la forme/couleur, il perçoit ainsi le soleil comme de la pure lumière sans couleur. La conscience du **yogī** est encore délimitée par la place qu'occupe le soleil dans l'univers et que celui-ci est perçu dans le temps (le présent).
- **nirvicārā samādhi**: lorsque l'espace et le temps se dissolvent dans la conscience du **yogī**, celui-ci ne perçoit plus qu'une pure lumière sans couleur qui n'est plus limité au soleil dans le ciel mais imprègne toute chose dans tout l'univers, en tout temps (passé, présent, futur). Il fait l'expérience d'une lumière éternelle et omniprésente.

1.45: सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् sūkṣmaviṣayatvaṁ cālīṅgaparyavasānam

Et (ca) la nature subtile (sūkṣma) des choses / objets (viṣayatvaṁ) s'étend jusqu'à (paryavasānam) prakṛti (aliṅga)

Patañjali adresse ici les deux derniers niveaux de **samprajñāta samādhi**:

- ānanda
- asmitā

Dans le précédent **sūtra**, la perception du **yogī** s'est culminée dans l'expérience de l'omniprésence des énergies subtiles de l'univers.

Le **yogī**, en approfondissant encore plus sa concentration, va rentrer dans des aspects de plus en plus subtils de **prakṛti**, jusqu'à **prakṛti** elle-même.

Le **yogī** passera de:

- l'expérience de l'omniprésence des énergies subtiles (**nirvicārā samādhi**), à
- l'omniprésence du **sattva guṇa** et de la béatitude qui l'accompagne (**ānanda samādhi**), à
- l'expérience de "je suis" sans attribut imprégnant tout l'univers (**asmitā samādhi**)

1.45: सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् sūkṣmaviṣayatvaṁ cālīṅgaparyavasānam

Dans le dernier niveau de **samprajñāta samādhi (asmitā)**, le **yogī** est absorbé dans la première manifestation engendrée par l'activation des **guṇa** de **prakṛti**, l'élément le subtile de **prakṛti**: **buddhi**.

Dans cet état, **buddhi** n'est plus tourné vers l'extérieur, car il a transcendé toutes les autres manifestations plus grossières de **prakṛti**. Il se tourne donc vers l'intérieur et **puruṣa** devient son objet ou support de méditation. Le **yogī** prend indirectement conscience de **puruṣa** par reflet dans son mental.

Le mental du **yogī** réalise que la Conscience vient en réalité de **puruṣa** et non du mental lui-même. Il acquiert une connaissance authentique et véritable de la vraie source de Conscience qui l'imprègne.

Il devient ainsi conscient que "je suis", d'où le terme **asmitā** utilisé par **Patañjali** (attention ce terme n'a pas la même signification que dans les **kleśā**).

C'est l'état avant la réalisation absolue, **kaivalya**.

1.46: ता एव सवीजः समाधिः tā eva sabījaḥ samādhīḥ

Ceux-ci (les quatre types de samāpatti / samādhī mentionnés précédemment) **(tā)** sont effectivement (eva) des samādhī avec graine (sabījaḥ)

Les quatre degrés de **samprajñāta samādhī** vu précédemment sont avec graine: **sa** (avec) **bījaḥ** (graine).

Ici le terme graine (**bījaḥ**) se réfère à la trace, l'empreinte (**saṃskāra**) laissé par l'objet de méditation (**ālambana**) dans le mental du **yogī**. Les **saṃskāra** sont décrits comme des graines car ils produisant des fruits sous forme de modifications mentales (**citta vṛtti**).

Les termes **samprajñāta** (employé au **sūtra 1.17**) et **sabījaḥ** (employé ici) sont utilisés de manière synonyme par les commentateurs classiques.

Dans l'état de **nirbījaḥ** (sans graine), qui sera discuté au **sūtra 1.51**, et qui correspond au **asamprajñāta samādhī** (**sūtra 1.18**), tout objet de concentration ainsi que le mental lui-même cessent d'exister. Il n'y a donc plus de support (**saṃskāra** / **bījaḥ**) pour le mental car celui-ci a rempli sa fonction et est devenu redondant.

1.47: निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः nirvicāravaiśāradye'dhyātmāprasādaḥ

En atteignant la clarté (vaiśāradye) de nirvicāra (samādhi) vient la lucidité (prasādaḥ) du Soi (Pure Conscience) (adhyātma)

Dans l'état de nirvicāra samādhi, le yogī comprend que la source de Conscience qui illumine son mental ne vient pas de son mental, mais d'ailleurs. Il perçoit indirectement puruṣa.

Le yogī comprend la vérité de puruṣa et prakṛti, ainsi que d'Īśvara (selon vijñānabhikṣu).

C'est le stade de l'intuition auquel paṭaṅjali se réfère à plusieurs reprises dans ses sūtra en utilisant différents termes. L'intuition, qui est un attribut de pur sattva, se manifeste lorsque le mental est purifié des guṇa du rajas et tamas qui créent des modifications mentales (citta vṛtti).

Dans cet état, le mental s'exprime comme un flux pur et constant. Le yogī est capable de tout connaître et ceci directement, sans enseignant, et sans passer par le processus normal de cognition (voir explications sūtra 1.42). Il comprend les choses instantanément (intuitivement). C'est la phase préliminaire de l'omniscience.

Vyāsa nous dit qu'à ce stade, le yogī est libéré de la souffrance, mais voit le reste de l'humanité comme souffrant (il n'y a pas de bonheur permanent dans ce monde). Comme le bouddha l'a enseigné: tout est en réalité souffrance.

1.48: ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ṛtambharā tatra prajñā

Là (dans cet état de nirvicāra samādhi) (tatra) se trouve une sagesse (prajñā) porteuse (bharā) de vérité (ṛtam)

Dans les **veda**, il y a ce concept qu'il y a un ordre, une vérité, qui sous-tend et contrôle l'harmonie de l'univers.

Dans l'état de **nirvicāra samādhi**, où l'intuition de **puruṣa** se manifeste, il n'y a plus de pensées ou conceptions erronées sur l'existence dans le mental du **yogī**. Il voit toute chose telle qu'elle est. Ainsi sa souffrance cesse.

Nous avons vu dans le **sūtra 1.6** qu'il y a 5 catégories ou types de **citta vṛtti**, une seule d'entre elle est la connaissance juste (**pramāṇa**).

1.48: ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ṛtambharā tatra prajñā

Cette connaissance juste peut être acquise, selon **patañjali**, de 3 manières:

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

Dans l'état de **nirvicāra samādhi**, la perception de l'existence qu'a le **yogī** est intuitive, c'est-à-dire qu'elle ne passe pas par la perception sensorielle.

La perception sensorielle est indirecte, car c'est une approximation des objets de l'univers extérieur basée sur une reconstruction par le mental de l'information reçu par les sens.

1.48: ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ṛtambharā tatra prajñā

Mais dans l'état de **nirvicāra samādhi**, le **yogī** va directement percevoir la constitution de chaque objet: la proportion de chaque **guṇa** qui va faire que chaque objet est unique et distinct des autres.

Même si ces objets sont en apparence identique et que la perception sensorielle ordinaire ne permet pas de les distinguer (2 objets "identiques" venant d'une chaîne de production par exemple), le **yogī** va intuitivement et instantanément percevoir les caractéristiques subtiles qui sont unique et distinct pour chaque objet.

La perception directe, venant de l'intuition, est donc de qualité supérieure par rapport à la perception conventionnelle utilisée par un être humain normal.

1.49: श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् śrutānumānaprajñābhyāmanyaviṣayā viśeṣārthatvāt

Cette sagesse (prajñā) (provenant de nirvicāra samādhi) **a un objet (viṣayā)** (une perspective) **différent (anya)** que les connaissances (prajñābhyām) acquises par les écritures sacrées (śruta) ou par l'inférence (anumāna), car elle a comme particularité les caractéristiques spécifiques (viśeṣa) d'objets (arthatvāt)

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous dit que cette connaissance de la réalité dans l'état de **nirvicāra samādhi**, qui perçoit directement les spécificités de chaque objet, est différente que les connaissances acquises par:

- la logique ou inférence (**anumāna**)
- la cognition verbale / évidence compétente venant des écritures ou d'un maitre ayant atteint le **nirvicāra samādhi (āgama)**

1.49: श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् śrutānumānaprajñābhyāmanyaviṣayā viśeṣārthatvāt

Les deux moyens de connaissance que sont **anumāna** et **āgama** ainsi que notre perception sensorielle ordinaire (**pratyakṣa**) passent tous par le processus cognitif du mental.

Notre mental catégorise et nomme les objets afin de pouvoir les reconnaître et les identifier. Ce processus d'approximation et de conceptualisation des objets à travers le langage (des mots) et des idées / concepts, ne permet pas à notre mental de voir les objets tels qu'ils sont en réalité.

L'intuition de **nirvicāra samādhi** est donc de qualité supérieure à tout autre moyen de connaissance, et la pratique de la méditation va permettre à l'aspirant de faire l'expérience directe des vérités qui sont décrites dans les écritures (**āgama**) et déduites par la logique (**anumāna**).

Śaṅkarācārya ajoute que:

- les connaissances acquises par les écritures sacrées (**āgama**) nous donnent de l'information sur le chemin spirituel à être parcouru par l'aspirant
- ensuite, l'inférence ou la logique (**anumāna**) nous permet de lever les doutes sur ce chemin

1.50: तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी tajjah saṁskāro'nyasaṁskārapratibandhī

Les **saṁskāra** nés (jah) de cela (tat) (la sagesse, prajñā, provenant de nirvicāra samādhi) empêche (pratibandhī) les autres (anya) **saṁskāra** (de se manifester)

Dans l'état de **nirvicāra samādhi**, l'intuition qui se manifeste crée un type de **saṁskāra** spécial et unique dans le mental qui va empêcher les autres **saṁskāra** de se manifester et de créer des modifications mentales (**citta vṛtti**).

Dans le **sūtra 3.9**, ces **saṁskāra** spéciaux sont appelés: **nirodha saṁskāra**.

Nous avons vu que lorsque le **yogī** développe un détachement (**vairāgya**) absolu (**sūtra 1.16**), il va être amené à cultiver la notion de cesser toute pensée (**sūtra 1.18**).

Ces **nirodha saṁskāra** vont déposséder le mental de toute pensée en empêchant tout autre **saṁskāra** (et **citta vṛtti**) de se manifester ou de s'exprimer.

Ce qu'il y a de particulier avec les **nirodha saṁskāra**, est qu'ils empêchent le mental de fonctionner, ils enlèvent au mental sa raison d'être. Ils n'activent pas le mental et ne créent pas de modifications mentales (**citta vṛtti**). Leur seule fonction est d'empêcher les autres types de **saṁskāra** de s'exprimer, car ceci créerait des **citta vṛtti**.

1.50: तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी tajjah saṁskāro'nyasaṁskārapratibandhī

Plus le **yogī** va entrer dans cet état de **nirvicāra samādhi**, plus ces **nirodha saṁskāra**, ce détachement (**vairāgya**) absolu, vont se renforcer et empêcher la manifestation des autres **saṁskāra**, dit “mondains”, qui vont peu à peu s’affaiblir.

Ceci va opérer une transformation dans le mental du **yogī** et créer un cercle vertueux l’amenant progressivement vers le but du **yoga**.

Cette transformation, décrite au **sūtra 3.9**, est une des 3 types de transformation du mental qui va permettre au **yogī** de maintenir l’état de **samādhi** de plus en plus longtemps en empêchant la manifestation des **citta vṛtti** qui tire la conscience du **yogī** vers l’expérience de **prakṛti** et le sort ou l’empêche de maintenir cet état de **samādhi**.

Les **nirodha saṁskāra** discriminant (**viveka**) entre **puruṣa** et **prakṛti** et révèlent leur distinction. Au contraire, les autres **saṁskāra** “mondains” opèrent sous l’effet de l’ignorance primordiale (**avidyā**) qui brouille la distinction entre **puruṣa** et **prakṛti** et nous empêche de voir et comprendre leur nature bien distincte.

1.51: तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्वीजः समाधिः **tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbījaḥ samādhiḥ**

Lors de la cessation (nirodhe) de même (api) ceux-ci (tasya) (les saṃskāra nés de l'intuition, prajñā, provenant de nirvicāra samādhi), toutes (sarva) (les modifications mentales) sont suspendues (nirodhāt) et le nirbījaḥ samādhi (est atteint)

Le mental actif, dû aux **saṃskāra** “mondains”, doit d’abord être suspendu, c’est le but de **samprajñāta / sabījaḥ samādhi**.

Le résultat de ce processus sera une intuition, une discrimination, qui va permettre au **yogī** de voir que **puruṣa** et **prakṛti** sont deux entités bien distinctes et de nature bien différente.

À la fin de ce processus, les **nirodha saṃskāra** vont venir bloquer la manifestation de tout **saṃskāra** “mondain” et empêcher leurs fruits qui sont sous forme de **citta vṛtti**.

Mais le but ultime du **yoga** n’est pas encore atteint, car même ces **nirodha saṃskāra** vont également devoir être transcendé et rendu redondant.

Lorsque ceci se produit, le **yogī** atteint le but ultime du **yoga**: **nirbījaḥ / asamprajñāta samādhi**.

1.51: तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्वीजः समाधिः tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbījaḥ samādhiḥ

Le terme **nirbījaḥ**, sans graine, indique qu'il n'y a plus de **saṃskāra** déposé dans le mental.

Avec l'épuisement des anciens **saṃskāra** se trouvant dans le mental, combiné avec le fait que de nouveaux **saṃskāra** n'y sont pas déposés, le mental n'est plus alimenté par de nouveaux **saṃskāra**.

Par conséquent, le mental, que **śaṅkarācārya** compare à une flamme de bougie qui n'est plus alimentée par de l'huile, s'éteint peu à peu.

Le mental va cesser de fonctionner et **puruṣa** va complètement transcender **prakṛti**.

Puruṣa sera seul, indépendant, libre (**kaivalya** – **sūtra 3.50 et 3.55**), uniquement conscient de lui-même et de rien d'autre. Il réalise sa véritable nature en tant que pure conscience uniquement, complètement distinct de **prakṛti**.

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 15 à 51