

yoga sūtra de patañjali

chapitre 2

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](#)

2.1: तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Le yoga de l'action (kriyāyoga) consiste en la purification (tapas), l'étude des écritures et répétitions de mantra (svādhyāya) et que Dieu soit le motif de nos actions (īśvarapraṇidhāna)

Le 2^{ème} chapitre des **yoga sūtra** parle de la pratique spirituelle (**sādhana**) qui va nous permettre de suspendre et transcender les modifications du mental (**cittavṛtti nirodhaḥ**) afin de d'atteindre le but ultime du **yoga** (**kaivalya**: la libération absolue ou indépendance parfaite de **puruṣa**).

Cette **sādhana** va également nous permettre d'aller au-delà de **duḥkha**, qui est l'insatisfaction (non-plénitude), la frustration, la souffrance, liée à notre condition humaine (**saṃsāra**) dans laquelle **puruṣa** est incarné dans cet univers. Le 2^{ème} chapitre comporte donc aussi toute une réflexion sur les causes de la souffrance, les conséquences de celles-ci, et comment les transcender.

2.1: तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Le 1^{er} chapitre comporte également des **sūtra** qui parlent de la pratique spirituelle (**sādhana**), mais ces pratiques sont dédiées aux aspirants qui ont déjà développé un mental capable de se concentrer. Ceci est uniquement possible lorsque le mental a une prédominance de **sattva guṇa**.

Pour eux, la pratique (**abhyāsa**), qui consiste en l'effort fourni pour concentrer le mental, ainsi que le détachement / absence de désirs (**vairāgya**), sont recommandés.

Pour les autres aspirants, ceux dont le mental n'est pas encore suffisamment concentré dû à trop d'impuretés mentales sous la forme des **guṇa** du **tamas** et **rajas**, d'autres types de pratiques sont recommandées. Ces pratiques, qui sont le sujet de ce chapitre, ont pour but de développer plus de **sattva guṇa** dans le mental qui va le rendre naturellement calme et facile à concentrer.

2.1: तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Patañjali va donc nous introduire à deux types de pratiques, qui seront développées dans ce chapitre:

- **kriyā yoga** (sūtra 2.1)
- **aṣṭāṅga yoga** (sūtra 2.29 et suivants)

Dans ce premier **sūtra**, **patañjali** nous introduit à la pratique spirituelle la plus accessible à tous pour rendre le mental apte à la concentration: le **kriyā yoga**, constitué de trois aspects:

- **tapas**
- **svādhyāya**
- **īśvarapraṇidhāna**

2.1: तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

tapas

Le **tapas** peut être défini de plusieurs manières:

- la concentration du mental, de l'intellect et des sens sur un seul point
- l'autodiscipline
- le contrôle des sens
- la purification
- les austérités

Le mental est intoxiqué par les plaisirs venant des objets sensoriels, il recherche constamment ceux-ci, ce qui le rend agité et instable. **Śaṅkarācārya** nous dit que le mental est pris au piège par le plaisir des sens comme un poisson coincé dans un filet de pêche.

Le mental est engrainé de mémoires, d'impressions, de tendances, qui sont enregistrées sous forme d'impressions (**saṃskāra**) de nature **tamasique** et **rajasique**, c'est ce que l'on appelle des "impuretés" mentales.

Ces "impuretés" mentales doivent être transformées en tendances mentales **sattviques** par un processus de "purification" mentale. Un des ingrédients clés de cette purification est le **tapas**.

2.1: तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Grace à la purification venant du **tapas**, le mental va progressivement pouvoir maîtriser les impulsions venant des 5 sens et va pouvoir naturellement réguler:

- la quantité, qualité et régularité de notre nourriture
- la quantité et qualité de ce que l'on lit, écoute et parle
- la maîtrise et sublimation de nos tendances et énergies sexuelles
- la capacité de tolérer les extrêmes (chaud / froid, confort / inconfort, plaisir / douleur, etc...)
- le **tapas** nous prépare à **titikṣā**: la capacité d'endurer les moments plus difficiles de notre vie et rester sur le chemin spirituel malgré les obstacles extérieurs et intérieurs

L'idée est de renoncer à toutes les actions qui nous amènent uniquement du plaisir momentané.

Il est important de noter que le **tapas** devrait être pratiqué progressivement et avec douceur.

Ces pratiques ne devraient pas perturber notre clarté mentale ou affaiblir notre corps, elles ne devraient donc pas être extrêmes. Il ne faut pas combattre le corps et le mental, mais les dépasser.

2.1: तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

svādhyāya

Svādhyāya a deux composantes :

1. l'études des écritures
2. répétition de **mantra**: ॐ est souvent utilisé comme référence à cette composante de la pratique, mais par extension cela inclut les autres **mantra nirguṇa** ainsi que les **mantra saṁguṇa**

Cette pratique:

- purifie le mental en le nourrissant positivement
- nous donne de l'inspiration pour notre pratique spirituelle en créant de l'énergie positive dans le mental qui nous pousse plus vers la spiritualité

Ces effets vont faire que l'on va ressentir plus de tranquillité dans le mental et nous aurons moins de conflits. Ceci est nécessaire pour les pratiques plus avancées du **prāṇāyāma** et de la **méditation**.

2.1: तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Īśvarapraṇidhāna

Īśvarapraṇidhāna, dans le contexte du **kriyā yoga**, signifie le fait de dédier toutes ses actions au Divin et de renoncer aux désirs de retirer des fruits pouvant venir de nos actions. L'idée est de renoncer aux actions centrées sur soi et offrir ces actions au Divin.

Īśvarapraṇidhāna, c'est aligner et remettre toutes nos actions à la Volonté Divine, on aspire à devenir un instrument du Divin. Nous visons un but plus élevé lorsque nous servons les autres: l'unité derrière la diversité.

Une vie terrestre étant remplie d'innombrables actions et toute action faite avec un désir d'y obtenir des fruits crée du **karma**. Ces désirs d'obtention de fruits sont très présents lorsque le mental à trop d'impuretés mentales sous la forme des **guṇa** du **tamas** et **rajas**.

Dans ce cas, toute action présente une opportunité de purification mentale, si l'intention derrière ces actions est **sattvique**. Ceci est toute la pratique du **karma yoga**, expliquée en détail dans la **bhagavadgītā**.

2.2: समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca

Dans le but (arthah) d'amener (bhāvana) au samādhi et (śca) d'affaiblir (tanū karaṇārthaḥ) les kleśa

Ici patañjali décrit le but du **kriyā yoga**, qui:

- nous amène jusqu'au **saṁprajñātaḥ samādhi** (où le mental est dans un état d'**ekāgratā**)
- affaibli les **kleśa** (voir **sūtra 2.3** et suivants)

Le terme **kleśa** provient de la racine **kliś**, qui signifie: tourmenter, troubler, causer de la souffrance, affliction. **Kleśa** et **duḥkha** sont souvent utilisés de manière interchangeable; **duḥkha** peut être traduit come: insatisfaction (non-plénitude), frustration, souffrance.

Les **kleśa** sont souvent aussi traduit comme: obstacle, car ce sont eux qui empêchent le mental de percevoir **puruṣa**.

2.2: समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca

Ce sont les **kleśa** qui sont la cause des **kliṣṭā vṛtti** (voir **sūtra 1.5**) qui nous amènent vers le **saṃsāra**, la souffrance et la réincarnation. Leur nature est **tamasique** et **rajasique**.

Lorsque les **kleśa** se manifestent fortement elles renforcent l'effet des **guṇa**, produisent du **karma** et amènent les fruits du karma (**karma phala**).

Les **kleśa** ont une emprise sur notre mental. Lorsqu'elles sont actives, elles nous agrippent, nous empoignent. Elles montent à la surface de notre conscience et prennent possession de nous.

Patañjali nous dit dans ce **sūtra** que le **kriyā yoga** permet d'affaiblir les **kleśa**. Le résultat sera de desserrer / relâcher peu à peu l'intensité de l'emprise des **kleśa** sur notre mental et cela va nous amener progressivement vers le **samādhi**.

2.3: अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः avidyāsmitārāgadveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ

Les **kleśā** sont l'ignorance primordiale (avidyā), l'égo (asmitā), l'attachement (rāga), l'aversion (dveṣa) et l'amour pour la vie qui amène la peur de mourir (abhiniveśā)

Les **kleśā** sont à l'origine (racine) du **karma** et de ses fruits amenant **puruṣa** (la Conscience) à faire l'expérience de vies successives sans fin (**saṃsāra**).

Dans ce **sūtra**, **patañjali** énumère les 5 sortes de **kleśā**:

- **avidyā**: l'ignorance primordiale
- **asmitā**: l'égo
- **rāga**: l'attachement
- **dveṣa**: l'aversion
- **abhiniveśā**: l'amour pour la vie qui amène la peur de mourir

Ces 5 **kleśā** forment une chaîne de causalité, la précédente amenant la suivante:

avidyā → asmitā → rāga → dveṣa → abhiniveśā

2.4: अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् avidyā kṣetramuttareṣāṃ prasuptatanuvichchinnodārāṇām

L'ignorance primordiale (avidyā) est le champ (fertile) (kṣetram) des autres (kleśā) (uttareṣāṃ), qu'ils soient dans un état dormant (prasupta), faible (tanu), se manifestant en alternance (vichchhinna) ou pleinement opérationnel (udārāṇām)

Ce **sūtra** comporte deux éléments:

1. **avidyā** est la cause, la fondation, des 4 autres **kleśā**
 - **avidyā** est comparé à un champ (**kṣetra**) dans lequel pousse les 4 autres **kleśā**
 - les 4 autres **kleśā** ne sont que des modifications d'**avidyā**. Elles sont différentes d'**avidyā** en apparence seulement, pas en réalité
 - les 4 autres **kleśā** existent seulement parce que l'on ne perçoit pas la Conscience (**puruṣa**) telle qu'elle est en réalité, et ceci est dû en prime abord à **avidyā**
2. les **kleśā** peuvent se manifester sous forme de 4 états différentes

2.4: अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् avidyā kṣetramuttareṣāṃ prasuptatanuvichchinnodārāṇām

Kleśā: 4 états de manifestation

1. état latent ou dormant: **prasupta**

- les **kleśā** sont comme des graines stockées dans le mental sous forme potentielle, elles ne se manifestent pas.
- **śaṅkarācārya** nous dit qu'**avidyā** est toujours manifeste et n'est jamais dans cet état latent. Cet état concerne donc uniquement les 4 autres **kleśā**

2. manifestation faible: **tanu**

- les **kleśā** deviennent faible lorsque l'on habitue le mental à manifester des habitudes contraires (pratique de **pratipakṣabhāvana** – voir **sūtra 2.34**). La pratique du **kriyā yoga (sūtra 2.1)** affaiblit également les **kleśā**

3. manifestation en alternance ou intermittente: **vichchhinna**

- les **kleśā** se manifestent, puis disparaissent, puis réapparaissent dans le même état
- exemple: lorsque la colère se manifeste, l'attachement n'est pas présent, mais reviendra dans le futur, et vice-versa

4. manifestation active, pleinement opérationnel: **udāra**

- le **kleśā** est actif et exerce pleinement son effet sur le mental

2.4: अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् avidyā kṣetramuttareṣāṃ prasuptatanuvichchinnodārāṇām

Patañjali mentionne 4 états dans ce **sūtra**, mais selon le commentaire de **vyāsa**, il y a un 5^{ème} état dans lequel les **kleśā** peuvent être complètement brûlés par l'état de **samādhi**.

Lorsque les **kleśā** sont brûlés, ils existent encore dans le mental mais ne peuvent pas manifester d'effets et exercer d'influence sur le mental du **yogī**.

Il est dit que les **yogī** dont le mental est dans cet état sont dans leur dernière vie.

Śaṅkarācārya mentionne que **patañjali** n'a pas inclut ce 5^{ème} état dans son **sūtra** car celui-ci ne concerne qu'une rare minorité de **yogī** très avancé sur le chemin spirituel.

Les 4 états de manifestations des **kleśā** mentionnés dans ce **sūtra** concernent le reste des êtres vivants.

2.5: अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या anityāśuchiḍuḥkhānātmasu nityaśuchisukhātmakhyātiravidyā

Avidyā consiste à supposer / prendre (khyāti) le non-éternel (anitya), l'impur (aśuchi), ce qui est douloureux (duḥkha) et le non-Soi (anātman) pour l'éternel (nitya), le pur (śuchi), l'agréable (sukha) et le Soi (ātman)

Dans les **sūtra 2.5 à 2.9**, **patañjali** va définir les 5 **kleśā**. Il commence ici avec **avidyā**, l'ignorance primordiale. Il nous dit que sous le pouvoir / l'influence d'**avidyā**, **puruṣa** (pure Conscience) perd la connaissance / conscience de sa vraie nature qui est:

- **nitya**: éternel
- **śuchi**: pur
- **sukha**: agréable / bon (au-delà de la souffrance, de l'insatisfaction / de la non-plénitude et de la frustration)

2.5: अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या anityāśuchiḍuḥkhānātmasu nityaśuchisukhātmakhyātiravidyā

Puruṣa se mélange (en apparence) avec le mental et ses modifications et fait donc l'expérience des objets du monde (à-travers le mental) comme si s'était ses propres modifications, donc il croit (en apparence) qu'il est:

- **anitya**: non-éternel
- **aśuchi**: impur
- **duḥkha**: insatisfaction (non-plénitude), frustration, souffrance
- **anātmān**: le non-Soi

2.5: अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या anityāśuchiḍuḥkhānātmasu nityaśuchisukhātmakhyātiravidyā

Avidyā c'est confondre l'éternel, le pur et qui est au-delà de la souffrance avec notre corps, notre mental et l'univers dans lequel nous existons. Ceci implique que nous cherchons la satisfaction, la vie et la paix éternelle dans notre corps, mental et dans les objets de cet univers, car nous pensons qu'ils vont nous amener un bonheur permanent.

Mais comme **patañjali** va nous expliquer au **sūtra 2.15** et comme l'a proclamé le **Bouddha** dans sa première **noble vérité: sarvaṃ duḥkham**, il n'y a rien dans cette existence qui peut nous amener une vie et un bonheur permanent, car tout dans ce monde est en changement permanent et on ne peut donc pas y trouver le permanent.

Swāmi vivekānanda nous dit qu'**avidyā** est au-delà de l'explication, de la compréhension et de la description, c'est seulement lorsque l'on le dépasse qu'on le voit. Lorsque que l'on comprend qu'en réalité il n'existe pas, on s'en libère.

2.6: दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā

L'égo (asmitā) c'est l'identification (ekātma) en apparence (iva) des (deux) pouvoirs (śaktyor) de voir, le sujet (puruṣa: celui qui voit) (dṛg) avec l'instrument de vision (darśana)

Patañjali définit ici le 2^{ème} **kleśā**, l'égo (asmitā) comme **puruṣa** s'identifiant avec **buddhi** (l'aspect du pouvoir de cognition (intellect) du mental).

Buddhi est l'aspect du mental qui est le plus proche de **puruṣa** et c'est à-travers **buddhi** que **puruṣa** fait l'expérience des objets du monde.

Sans **buddhi**, **puruṣa** ne peut avoir aucune conscience de **prakṛti**.

Buddhi est donc décrit dans ce **sūtra** comme étant "l'instrument de vision" car il permet à **puruṣa** de prendre conscience ou de "voir" **prakṛti**.

2.6: दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā

Buddhi prend la forme des objets du monde qui sont amenés au mental par nos 5 sens. Ensuite, **buddhi** présente ces objets sous forme d'images à **puruṣa** qui par sa conscience va éclaircir, illuminer, donner vie à la représentation de l'objet dans **buddhi**.

Sous l'effet d'**asmitā**, **puruṣa** va s'identifier avec toutes les images d'objets qui sont présentées devant lui par **buddhi**. **Puruṣa** va ainsi confondre toutes ces images mentales (ces **citta vṛtti**) avec sa vraie nature de Pure Conscience uniquement.

Il y a donc une confusion au niveau de l'identité du sujet, celui qui "voit", le pure sujet, le "je" sans attributs va s'identifier avec "l'instrument de vision" (tous les **citta vṛtti** de **buddhi**) et à l'impression d'être une femme, un homme, jeune, vieux, triste, joyeux, ayant tel situation sociale, familiale, etc.

2.6: दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā

En s'identifiant avec **buddhi**, **puruṣa** croit qu'il est le mental et le corps, qui sont les instruments ou moyens d'avoir l'expérience du monde. Sous le pouvoir de l'égo, les attributs de **puruṣa** (éternel, pur, au-delà de la souffrance) sont transposés sur le mental et le corps.

Dans les deux premiers **kleśā**, **avidyā** (l'ignorance primordiale) et **asmitā** (l'égo), nous voyons que **puruṣa** perd conscience de sa véritable nature, mais il y a une différence de degré entre les deux.

Sous l'influence d'**avidyā**, le sens du "je" n'est plus identifié à **puruṣa**, mais n'est pas encore identifié à autre chose qui est distinct de **puruṣa**.

Alors que sous **asmitā**, le sens du "je" de **puruṣa** est confondu avec quelque chose d'autre, différent et distinct de sa vraie nature.

2.6: दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā

Un autre effet d'**asmitā** est que **puruṣa** est confiné ou réduit à un mental et un corps individuel amenant l'expérience que l'on a d'être un individu distinct du reste de l'univers.

Ceci va engendrer les 3^{ème} et 4^{ème} **kleśā**, car on va développer de l'attachement (**rāga**) à ce qui est agréable (**sukha**) et de l'aversion (**dveṣa**) envers ce qui nous fait souffrir (**duḥkha**).

En reliant les **sūtra 5 et 6**, on voit que:

- non seulement on s'identifie faussement avec le corps et le mental
- mais on se trompe aussi sur cette fausse identification: on pense qu'elle est éternelle et que l'on va y trouver le bonheur et échapper à la souffrance, alors qu'en réalité ce n'est pas possible

2.7: सुखानुशयी रागः sukhānuśayī rāgaḥ

L'attachement (rāgaḥ) c'est l'attraction qui suit (anuśayī) le plaisir (sukha)

Patañjali continue ici avec le 3^{ème} **kleśā**, celui de **rāga** (l'attachement).

On développe de l'attachement à quelque chose lorsque l'on y a éprouvé du plaisir (sukha).

Lors d'une expérience agréable, une mémoire de cette expérience est enregistrée dans notre mental. Ensuite, lorsque l'on se souvient de ce plaisir, on a envie de le revivre à nouveau et peu à peu on y développe de l'attachement (**rāga**).

L'ingrédient clé ici est donc la mémoire, car c'est elle qui précède et génère **rāga**.

2.7: सुखानुशयी रागः sukhānuśayī rāgaḥ

Ensuite, lorsque l'on perçoit, directement ou par inference, un moyen d'éprouver du plaisir, notre mental le reconnaît comme tel et décide de poursuivre cet objet.

L'attachement (**rāga**) c'est:

- le désir de posséder l'objet qui nous procure du plaisir
- la soif du plaisir des sens
- un désir ardent et persistant pour les moyens d'éprouver du plaisir
- se souvenir du plaisir que l'on a éprouvé dans le passé

2.8: दुःखानुशयी द्वेषः duḥkhānuśayī dveṣaḥ

L'aversion (dveṣaḥ) c'est la répulsion qui suit (anuśayī) la souffrance (duḥkha)

Patañjali nous présente ici le 4^{ème} **kleśā**, celui de **dveṣa** (l'aversion).

L'aversion envers quelque chose se développe lorsque l'on y a éprouvé de la souffrance (**duḥkha**).

De la même manière que pour l'attachement, une mémoire d'une expérience désagréable est enregistrée dans notre mental. Ensuite, lorsque l'on se souvient de cette souffrance, on a envie de l'éviter et peu à peu on y développe de l'aversion (**dveṣa**).

2.8: दुःखानुशयी द्वेषः duḥkhānuśayī dveṣaḥ

Comme pour **rāga**, l'ingrédient clé est la mémoire, car c'est le souvenir enregistré de cette souffrance, sous forme de mémoire, qui précède et génère **dveṣa**.

L'aversion (**dveṣa**) c'est:

- la répulsion envers l'objet qui nous a fait souffrir
- l'anxiété d'à nouveau souffrir de cet objet
- le souhait de retirer cette souffrance
- la colère envers cette souffrance (et son objet)

2.9: स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः svarasavāhī viduṣo'pi tathārūḍho'bhiniveśaḥ

Coulant (vāhī) de sa propre force (svarasa), établi (rūḍhaḥ) en tous (tathā) même (api) chez les sages (viduṣaḥ), est l'amour pour la vie (accompagné de la peur de mourir) (abhiniveśā)

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous parle du 5^{ème} **kleśā**, celui d'**abhiniveśā** (l'amour pour la vie qui est accompagné de la peur de mourir).

Vyāsa nous dit qu'en chaque être vivant existe le souhait de vivre pour toujours (l'amour pour la vie) et de ne jamais mourir.

Il suggère que si un tel souhait existe, une expérience de la mort a déjà été faite dans le passé. De la même manière que pour l'attachement (**rāga**) et l'aversion (**dveṣa**), c'est la mémoire de l'expérience de mourir qui est enregistrée dans notre mental et qui fait que l'on ne souhaite pas revivre cette expérience.

2.9: स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः svarasavāhī viduṣo'pi tathārūḍho'bhiniveśaḥ

Vācaspati miśra et **vijñānabhikṣu** nous expliquent que même des êtres moins évolués (comme un ver de terre) ou un nouveau-né montrent des signes de peur de la mort lorsque leur vie est menacée. Pourtant ils n'ont pas fait l'expérience de la mort dans cette vie, ils n'ont pas pu l'inférer et ils n'en ont pas entendu parlé.

En reprenant le **sūtra 1.7** et les 3 moyens de connaissance qui y sont énumérées, cette peur de mourir ne peut pas être expliquée par la perception directe (par les sens) (**pratyakṣa**), l'inférence (**anumāna**) et la cognition verbale / évidence compétente (**āgamāḥ**).

Les commentateurs classiques tirent donc comme conclusion que la seule possibilité que cette peur de la mort soit engrainée / présente dans ces êtres vivants est celle de la mémoire. D'où viendrait cette mémoire? De vies passées

2.10: ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ

Lorsque celles-ci (les kleśā) (te) sont dans un état subtil (sūkṣmāḥ), elles sont détruites (heyāḥ) avec l'extinction de toute activité (pratiprasava)

Après avoir énuméré et décrit les **kleśā** (**sūtra 2.3 à 2.9**), **patañjali** nous explique maintenant comment celles-ci sont complètement dissolues (anéanties) dans leur cause (**pratiprasava**).

Dans un premier temps, les **kleśā** deviennent faible (**tanu**) par la pratique du **kriyā yoga** (**sūtra 2.1**).

Puis par la pratique de **dhyāna** (**sūtra 2.11**) les **kleśā** sont encore plus amoindries jusqu'à devenir comme des graines brûlées. Dans cet état, elles ont perdu leur pouvoir de créer des effets (les **kliṣṭā vṛtti** (voir **sūtra 1.5**) qui nous amènent vers le **saṃsāra**, la souffrance et la réincarnation).

Ensuite, lorsque le mental du **yogī** à rempli sa fonction, celui-ci va involuer et merger dans sa cause (**prakṛti**) amenant avec lui tous les **kleśā** sous forme de graines brûlées. Les **kleśā** vont donc complètement disparaître.

Ce processus d'involution des effets dans leur cause (**pratiprasava**) est au-delà de la volonté du **yogī** et se produit lorsqu'il quitte son corps.

2.11: ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः dhyānaheyāḥstadvṛttayaḥ

Leurs (les kleśā-vṛtti) **(tad)** modifications **(vṛttayaḥ)** sont détruits **(heyāḥ)** par la méditation **(dhyāna)**

Lorsque les **kleśā** ont toujours leur potentiel de manifester des effets sous forme de **kliṣṭā vṛtti** (comme des graines qui ont le potentiel de fertilité), **la méditation (dhyāna)** permet d'éliminer leurs effets.

À ce moment-là, les **kleśā** deviennent comme des graines brûlées, perdant leur pouvoir de créer des effets.

Comme vu dans le précédent **sūtra**, le processus de réduire la manifestation des **kleśā** jusqu'à leur dissolution complète, est la suivante:

kriyā yoga → dhyāna → pratiprasava

2.12: क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः kleśamūlaḥ karmāśayo dr̥ṣṭādr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ

La totalité des actions de notre passé (karmāśaya) a son origine (mūla) dans les kleśā et on en fait l'expérience (vedanīyaḥ) dans cette vie (janma) - visible (dr̥ṣṭa) et/ou dans nos vies futures - invisible (adr̥ṣṭa)

Après avoir parlé des **kleśā** et de comment les éliminer, **patañjali** nous parle maintenant des fruits / effets des **kleśā** et comment on doit en faire l'expérience dans cette vie ou dans des vies futures.

Nous avons vu que sous l'effet des **kleśa**, certains **vṛtti** vont laisser une empreinte (être enregistrés) dans le mental (**citta**) produisant des **saṃskāra**.

Ces **saṃskāra** vont s'accumuler dans notre monde mental dû à l'effet des **kleśa** et vont constituer un dépôt ou réservoir de toutes nos impressions et tendances mentales.

Ces **saṃskāra**, qui sont comparés à des graines qui portent des fruits, vont "germiner" sous forme de **vṛtti**.

Tant que ces **saṃskāra** sont présents ils vont porter des fruits (**karma phala**) et on doit en faire l'expérience dans cette vie ou des vies futures.

2.12: क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः kleśamūlaḥ karmāśayo dr̥ṣṭādr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ

Selon la **philosophie du karma**, chaque action que nous faisons engendre une réaction. Voici ce processus (voir aussi schéma **sūtra 2.14**):

1. Je fais l'expérience de quelque chose d'agréable / désagréable (**sukha / duḥkha**)
2. Cette expérience est enregistrée dans ma **mémoire** -> je m'en souviens
3. Je vais ensuite soit désirer (**rāga** – attachement) que cette expérience se reproduise soit essayer de l'éviter (**dveṣa** – aversion)
4. Je vais faire des actions, des efforts (**karma**) pour que cette expérience se reproduise (ou non)
5. Cela génère des conséquences, des fruits (**karma phala**), qui à leur tour amènent...
6. Des expériences agréables / désagréables (**sukha / duḥkha**)

2.12: क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः kleśamūlaḥ karmāśayo dr̥ṣṭādr̥ṣṭajanmavedanīyaḥ

C'est pour cela que l'on dit que la roue du karma (**saṃsāra**) est sans fin et qu'elle a sa racine dans les **kleśā**, car c'est dû à l'attachement (**rāga**) ou à l'aversion (**dveṣa**) que nous sommes poussés à agir (ou non) et continuons à générer des actions qui créent des réactions (fruits) sans cesse.

Toutes les actions vont être enregistrées dans le mental et vont s'accumuler là, constituant un dépôt ou réservoir de toutes nos impressions et tendances mentales (**karmāśaya**).

On va ensuite devoir faire l'expérience des fruits (**karma phala**) de toutes nos actions se trouvant dans le **karmāśaya** et ceci, soit:

→ dans cette vie

→ dans une vie future: dans le cas de figure où le processus de maturation de nos actions dépasse la durée de notre vie actuelle.

2.12: क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭajanmavedanīyaḥ

Commentaire de **vācaspati miśra** (**tattvavaiśārādī**): «le plaisir (**sukha**) et la douleur (**duḥkha**) suivent le sillage de l'attachement (**rāga**) et de l'aversion (**dveṣa**). Elles n'existent jamais en étant séparés d'eux et ne peuvent exister sans eux. Il n'est pas possible que si quelqu'un est attaché (**rāga**) ou averse (**dveṣa**) à quelque chose, qu'il ne ressente pas du plaisir (**sukha**) ou de la douleur (**duḥkha**) respectivement au contact de cette chose.

*C'est de cette manière que le mental devient un champ pour la production du fruit des actions (**karma phala**) lorsqu'il est arrosé par le courant des afflictions (**kleśā**).»*

Les **kleśā** sont donc à l'origine (racine) du **karma**, de ses résultats (fruits) et de sa mise en opération.

2.13: सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogaḥ

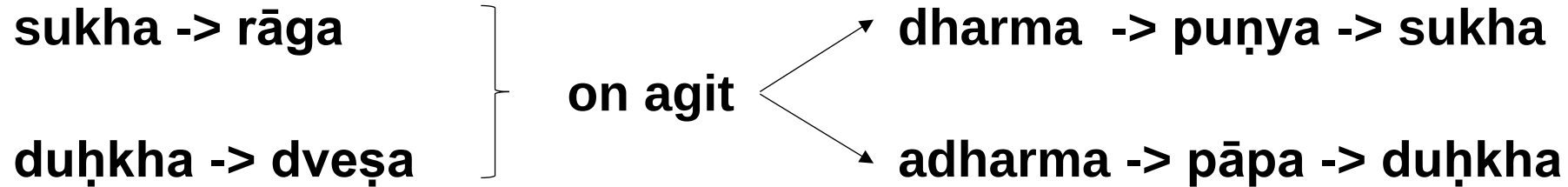
Si la racine (**mūle**) existe (**sati**), sa (**tad**) fructification (**vipākaḥ**) (se manifeste sous la forme de) **circonstances de vie à la naissance (jāti), durée de vie (āyu) et expériences de vie (bhoga)**

Tant que les **kleśā** sont présents, **puruṣa** (la Conscience) va être amené à faire l'expérience de vies successives sans fin (**saṃsāra**) car nos actions (**karma**) vont continuer à produire les fruits (**karma phala**) sous forme de:

1. circonstances de vie à notre naissance (né en tant qu'être humain ou animal, dans tel famille, tel région du monde, telle classe sociale, etc...)
2. la durée de notre vie
3. le plaisir (**sukha**) et la douleur (**duḥkha**) dont on va faire l'expérience dans notre vie

2.14: ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyaḥhetutvāt

Ils (te) ont le plaisir (hlāda) ou la souffrance (paritāpa) comme fruit (phalāḥ), selon si leurs causes (hetutvāt) sont la vertu (puṇya) ou le vice (apuṇya)



sukha / duḥkha: expériences agréables / désagréables

rāga / dveṣa: sont les **kleśā** de l'attraction / répulsion envers des objets/expériences

dharma / adharma: actions vertueuses / non vertueuses (alignées ou non avec les lois de la nature d'ordre spirituel)

puṇya / pāpa: mérite / démérite -> fruits de nos actions (**karma phala**)

Sélection de versets de la Bhagavad Gītā sur le karma

Karma - théorie:

Ch.2, śloka 13: Tout comme, dans ce corps, l'âme incarnée passe de l'enfance à la jeunesse puis à la vieillesse, elle passe aussi dans un autre corps. Le sage ne s'en affecte pas.

Ch.2, śloka 22: Comme un homme jette ses vêtements usés et en revêt des neufs, de même le Soi incarné quitte les corps usés et en intègre de nouveaux.

Ch.2, śloka 27: Car la mort est certaine pour ce qui est né et la naissance est certaine pour ce qui est mort. Devant l'inévitable, tu ne dois pas t'affliger.

Ch.4, śloka 5: Le Seigneur béni dit: Je suis né de nombreuses fois comme toi, O Arjuna; Je connais toutes mes naissances mais les tiennes, tu les ignores, O Parantapa.

Ch.4, śloka 9: Ainsi celui qui connaît ma naissance et mon action divines sous leur vrai jour, ne renaît plus lorsqu'il quitte son corps. Il vient à moi, O Arjuna!

Sélection de versets de la Bhagavad Gītā sur le karma

Karma - pratique:

Ch.2, śloka 38: Ayant rendu identiques à tes yeux, plaisir et douleur, gain et perte, victoire et défaite, engage-toi dans le combat pour l'amour du combat. Ainsi tu ne commettras aucun péché.

Ch.2, śloka 47: Ton seul droit est celui d'exécuter l'action mais jamais celui d'en obtenir les fruits. Que les fruits de l'action ne soient jamais ta motivation. Ne sois pas non plus attaché à l'inaction.

Ch.2, śloka 51: Ayant abandonné les fruits de leurs actions et s'étant libérés des liens de la naissance, les sages – doués de connaissance – atteignent l'état sans souffrance.

Ch.3, śloka 19: Donc, accomplis toujours sans attachement l'action qui doit être accomplie. Car, en accomplissant l'action sans attachement, l'homme atteint le suprême.

Ch.3, śloka 30: Me consacrant toutes tes actions, ton mental fixé sur le Soi, libre d'espoir, d'égoïsme et de toute fièvre mentale, combats!

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः

pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaṛguṇavṛttivirodhācca
duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

Pour ceux qui discriminent (vivekinaḥ) tout (sarvaṃ) est en effet (eva) insatisfaisant (duḥkha) à-cause des souffrances (duḥkhai) venant des conséquences (de nos actions) (pariṇāma), de la douleur (tāpa), des impressions latentes du mental venant du passé (saṃskāra), ainsi que (ca) la contradiction (virodhā) venant du fonctionnement (vṛtti) des qualités de la nature (guṇa)

Après avoir parlé des causes de la souffrance (**kleśa**) et de leur conséquences (**karma**), **patañjali** conclut dans ce **sūtra** que du point de vue d'un individu ayant un degré suffisamment élevé de discrimination (**viveka**), toute expérience de la vie est **duḥkha**.

Même les plus grandes joies et les plus grands plaisirs de la vie (**hlāda** du **sūtra 2.14**) vont tôt où tard se transformer en insatisfaction et souffrance (**duḥkha**). Ceci vient du fait que l'on cherche une satisfaction permanente dans un monde qui ne peut pas nous l'offrir, car il est en changement permanent.

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः

pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaṛguṇavṛttivirodhācca
duḥkhaveva sarvaṃ vivekinaḥ

Patañjali liste également dans ce **sūtra** les différentes causes de **duḥkha**.

Tout est **duḥkha** à-cause des:

- conséquences venant de nos actions
- douleurs elles-mêmes
- nos impressions mentales latentes du passé (**saṃskāra**)
- les contradictions / conflits venant du fonctionnement des **guṇa** (entre elles)

Le **Bouddha**, dans sa première **noble vérité**, utilise les mêmes termes que **patañjali** dans ce **sūtra**: **sarvaṃ duḥkham** (tout est insatisfaction / souffrance). Les trois autres nobles vérités du **Bouddha** sont fondées sur ce premier.

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः

**pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaṛguṇavṛttivirodhācca
duḥkhaveva sarvaṃ vivekinaḥ**

Il est intéressant de noter ici que la structure du 2^{ème} chapitre des **yoga sūtra** fait écho aux **4 nobles vérités du Bouddha**:

- **sūtra 2 à 14**: parle des causes de **duḥkha**: les **kleśa** -> 2^{ème} noble vérité
- **sūtra 15**: **sarvaṃ duḥkham** -> 1^{ère} noble vérité
- **sūtra 16 et suivants**: le chemin pour se libérer de **duḥkha** et l'état qui est au-delà de **duḥkha** -> 3^{ème} et 4^{ème} noble vérité

Vyāsa, dans son commentaire, va comparer la science de la médecine indienne (**āyurveda**) à celle du **yoga**, selon la même structure:

1. la maladie: **sarvaṃ duḥkham** (1^{ère} noble vérité du **Bouddha**)
2. la cause de la maladie: les **kleśa** (2^{ème} noble vérité du **Bouddha**)
3. l'absence de maladie: la **libération** (3^{ème} noble vérité du **Bouddha**)
4. le remède ou moyen de supprimer la maladie: **jñāna** (4^{ème} noble vérité du **Bouddha**)

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaairguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

Vyāsa nous dit que de même que l'**āyurveda** a quatre départements, la science du **yoga** a quatre départements:

1. **la maladie**: l'univers en évolution constant amenant plein de souffrances (**duḥkha**) est la douleur à éviter (**sūtra 15, 16**)
2. **la cause (raison) de la maladie**: la conjonction de **puruṣa** (le principe conscient) et de **prakṛti** (principe matériel) dû à **avidyā**. Le but de cette conjonction est que **puruṣa** puisse comprendre et réaliser sa vraie nature à-travers les expériences faites dans **prakṛti** (**sūtra 17, 23 et 24**)
3. **l'absence de maladie**: la libération (fin de la souffrance). La cessation finale de la conjonction entre **puruṣa** et **prakṛti** qui vient avec la disparition d'**avidyā** (**sūtra 25**)
4. **le remède**: les moyens de libération. **Viveka / jñāna**: connaissance venant de la prise de conscience directe que nous sommes en réalité **puruṣa** (complètement distinct de **prakṛti**) (**sūtra 26, 27**)

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhairguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

La 1^{ère} douleur (**duḥkha**) de notre existence mentionnée dans ce **sūtra** est dû aux:

Conséquences venant de nos actions.

En agissant, on crée du **karma**, ce qui va amener des fruits (**karma phala**) sous forme d'expériences futures positives et négatives que l'on va devoir vivre / traverser. Qu'est ce qui nous motive à agir dans le monde? Nous cherchons le plaisir (**sukha**).

Selon la psychologie yogique, le plaisir (**sukha**) vient de l'apaisement momentané de nos 10 sens (5 organes d'action, 5 organes des sens) et de notre mental (pensées). Cet apaisement, on l'obtient lorsque l'on jouit d'un objet, c'est la gratification des sens qui vient de la satisfaction tirée de la jouissance d'objets.

En revanche, lorsque nous n'obtenons pas un objet et sa gratification, alors nos sens et notre mental ne sont pas apaisés. Ce manque d'apaisement / gratification est la douleur (**duḥkha**) qui vient de l'agitation du mental en réponse à des désirs insatisfaits.

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaṛguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

Cette quête du plaisir (**sukha**) semble en apparence être anodine, mais elle cache des conséquences qui nous amène inévitablement à la souffrance (**duḥkha**).

En prenant du plaisir, on développe un attachement (**rāga**) aux objets qui nous amènent ce plaisir.

Cet attachement (**rāga**) au plaisir nous incite à son tour à agir pour obtenir encore et encore les objets de plaisirs pour que l'on puisse continuellement éprouver du plaisir.

En agissant, on crée du **karma** et on agrandit notre réservoir karmique (**karmāśaya**) qui va amener des fruits (**karma phala**) sous forme d'expériences futures que l'on va devoir vivre / traverser.

Cela nous emprisonne de plus en plus dans ce cycle incessant de renaissances, le **saṃsāra**.

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhairguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

Nous pourrions imaginer qu'une solution serait de simplement répéter les plaisirs sensoriels à l'infini afin de toujours être heureux.

Malheureusement, il n'est pas possible de se libérer du désir par la répétition fréquente des plaisirs, car l'attachement (**rāga**) augmente en conséquence de la répétition des plaisirs. Plus on prend du plaisir, plus on s'attache, et cet attachement va nous faire souffrir inévitablement, tôt ou tard.

Nous cherchons à éviter la souffrance (**duḥkha**). Dans ce cas, c'est l'aversion (**dveṣa**) qui nous pousse à agir pour éviter de souffrir. En agissant, on crée également du **karma** et ses fruits (**karma phala**).

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः pariṇāmatāpasam̐skāraduḥkhaṛguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṁ vivekinaḥ

La 2^{ème} douleur (**duḥkha**) de notre existence mentionnée dans ce **sūtra** est dû aux:
Douleurs elles-mêmes venant de la nature de cette existence:

ādhībhautika: la souffrance crée par notre propre corps et mental (maladie, accident, insécurité, anxiété, etc...)

ādhidaivika: la souffrance crée par d'autres êtres vivants (moustiques, ennemis, amis, famille, collègues de travail, etc...)

ādhyātmika: la souffrance crée par la nature et l'environnement (tremblements de terre, cyclones, changement climatique, etc...)

Vijñānabhikṣu nous dit que l'on ressent une petite quantité de souffrance beaucoup plus fortement qu'une abondance de plaisir.

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः **pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaiguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ**

La 3^{ème} douleur (**duḥkha**) de notre existence mentionnée dans ce **sūtra** est dû à:

Nos impressions mentales latentes du passé (saṃskāra)

Toutes nos expériences de plaisir (**sukha**) et souffrance (**duḥkha**) sont enregistrées dans notre mental sous forme d'impressions (**saṃskāra**).

Celles-ci vont resurgir en tant que fruits de nos actions passées (**karma phala**) et vont devoir être vécues.

Ces fruits sont remplis d'attachement (**rāga**) et d'aversion (**dveṣa**) qui vont nous pousser à agir encore et encore sans fin, amenant ultimement de plus en plus de souffrance sous forme d'attachement (**rāga**) et d'aversion (**dveṣa**).

C'est la roue éternelle et sans fin des naissances et des morts (**saṃsāra**) dans laquelle on se trouve piégé.

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhairguṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

La 4^{ème} douleur (**duḥkha**) de notre existence mentionnée dans ce **sūtra** est dû aux:

Contradictions / conflits venant de fonctionnement des guṇa:

Nous sommes constamment assujettis aux fluctuations du mental (**cittavṛtti**). C'est à-travers ce mental que nous faisons l'expérience de cette existence.

Ce mental est constitué des 3 **guṇa** qui sont par nature en changement constant. Le mental est donc, par nature, instable et change constamment. Ce qui implique qu'il y est difficile d'y trouver la paix.

Le changement constant des **guṇa**, et leurs effets qui sont contradictoires entre elles, donnent naissance aux notions de plaisir, de douleur et d'illusion dans le mental.

2.15: परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः

pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhairguṇavṛttivirodhācca
duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

Une personne ayant suffisamment de **viveka** reconnaît que le bonheur / satisfaction permanent ne peut pas être trouvé dans ce monde en changement constant et prend refuge dans la connaissance juste (**jñāna**) ce qui amènera la destruction de toute souffrance.

Cette personne va ressentir une insatisfaction même si sa vie est parfaite d'un point de vue «mondain / matériel». Ceci va pousser cette personne plus loin sur le chemin spirituel.

Exemple: l'histoire du **Bouddha**

2.16: हेयं दुःखमनागतम् heyam duḥkhamanāgatam

La souffrance (duḥkha) à venir (anāgatam) peut / doit être évitée (heyam)

Après avoir parlé des différentes causes de la souffrance (**duḥkha**), qui, si l'on souffre aujourd'hui, ont leurs racines dans le passé; la question se pose si l'on peut éviter la souffrance à venir (future), et si oui, comment?

Seul quelqu'un qui a suffisamment de **viveka** va reconnaître cette souffrance future et va changer son comportement aujourd'hui afin d'éviter de créer de la souffrance pour demain. De manière absolue, la fin de la souffrance viendra avec la disparition d'**avidyā** (ignorance primordiale): voir **sūtra 24 et 25**.

Deux catégories de pratiques sont suggérées par **patañjali** pour changer notre comportement afin de créer moins de souffrance pour demain:

- **kriyā yoga (sūtra 2.1)**
- **aṣṭāṅga yoga (sūtra 2.29 et suivants)**

2.17: द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः draṣṭṛdrśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ

La cause de la souffrance à éviter (heyahetuḥ) est dû à l'identification (saṃyogo) de celui qui voit / puruṣa (draṣṭṛ) avec ce qui est vu (drśyayoḥ)

Ce **sūtra** parle de la cause ultime de la souffrance: **puruṣa** (principe conscient), celui qui voit, perd la conscience de lui-même et s'identifie avec ce qui est vu (**prakṛti**). Plus précisément, avec le pouvoir de cognition (**buddhi**: l'intellect) qui est la première interface entre ces 2 principes.

Nous pensons que nous sommes nos émotions, pensées (tout ce que nous vivons dans notre vie), mais en réalité: non.

Les 5 sens amènent le mental à-travers d'innombrables objets sensoriels et lorsque le mental vient en contact avec ces objets à-travers les sens il fait l'expérience de différentes expériences de plaisir et de douleur. Cette situation est vue comme étant imparfaite / souffrance (**duḥkha**).

2.17: द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः draṣṭṛdrśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ

Vyāsa nous dit que:

Puruṣa, pure conscience, est reflétée dans le pouvoir de cognition (**buddhi**: l'intellect).

Buddhi est comme un aimant: il est attiré vers les objets extérieurs à-travers **tṛṣṇā** (le désir) et prend les formes de ces objets pour les connaître, créant des impressions dans le mental.

Le mental qui a pris la forme des différents objets est ensuite reflété dans **puruṣa** (comme dans un miroir).

Puruṣa pense ensuite que c'est lui qui jouit et qui souffre, mais en réalité non -> il doit se désidentifier de tout cela.

2.18: प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūteन्द्रiyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dṛśyam

Ce qui est vu (dṛśyam) est constitué (ātmakaṃ) des éléments (bhūtā), des 10 sens (indriya) et du mental et ont pour but (arthaṃ) l'expérience (bhoga) et la libération (apavarga), mais tout ceci est en réalité de la nature de (śīlaṃ) l'illumination / sattva (prakāśa), de l'action / rajas (kriyā) et de l'inertie / tamas (sthiti)

Après avoir parlé de la conjonction entre **puruṣa** et **prakṛti** comme cause ultime de notre souffrance, **patañjali** va maintenant expliquer le but de l'existence de la matière (**prakṛti**), et va décrire sa nature.

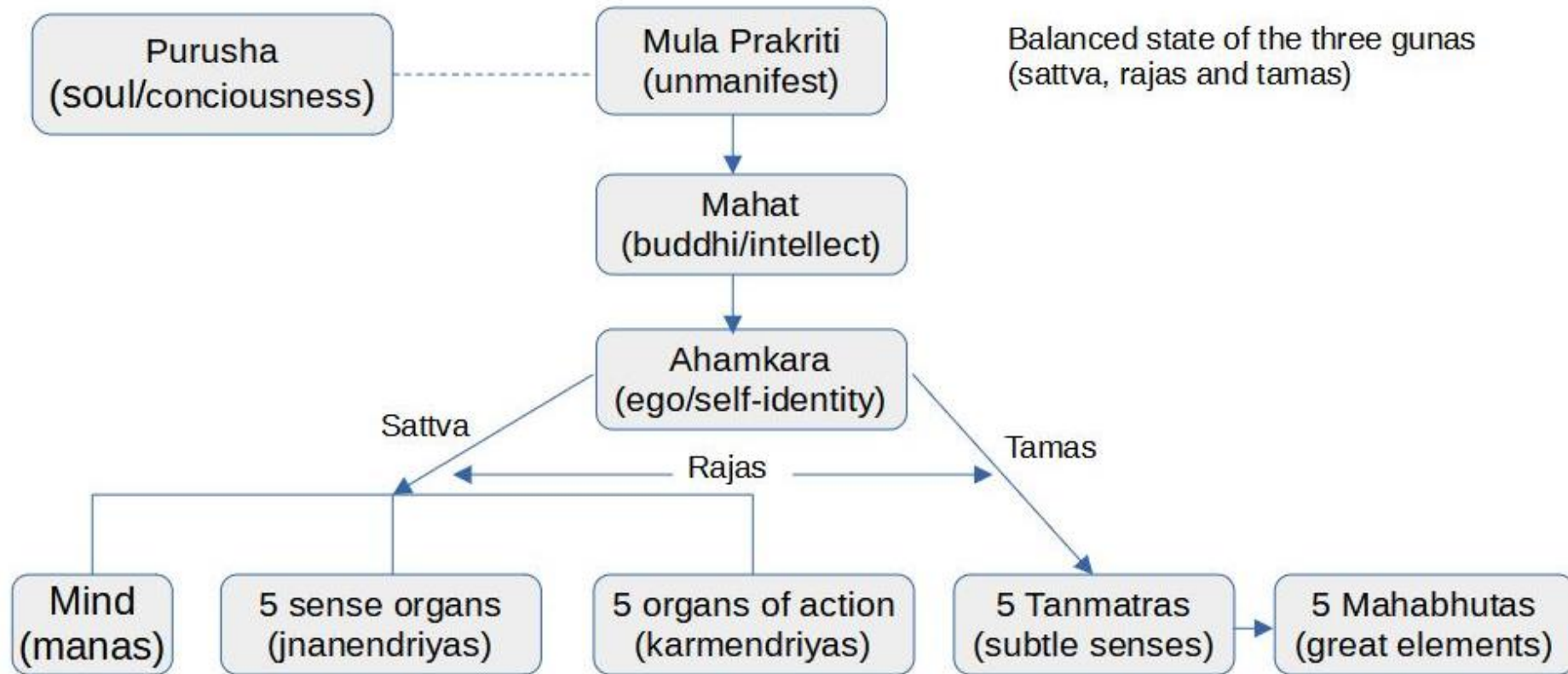
bhogāpavargārthaṃ dṛśyam: le but de l'existence de la matière selon **patañjali** (et la philosophie **śaṅkya**) est uniquement là pour **puruṣa** (principe conscient). La nature en évolution constante de **prakṛti** fait traverser différentes expériences (**bhogā**) à **puruṣa** qui vont ensuite l'amener (ou encourager) à vouloir s'en libérer (**apavarga**).

2.18: प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūteन्द्रiyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dṛśyam

Prakṛti est constituée des éléments ci-dessous (voir aussi tableaux slides suivants). Tous ces éléments sont constitués et gouvernés par les 3 **guṇa**. Les **guṇa** constituent l'aspect opérationnel de **prakṛti** et c'est à-travers (ou à-cause) d'eux que **prakṛti** évolue et qu'elle peut remplir sa fonction pour **puruṣa**. Ce sont donc les 3 **guṇa** qui manifestent tous les différents éléments suivants:

- **bhūtā**: différents éléments grossiers (**mahābhūta**) et subtils (**tanmātra**) constituants l'univers (on pourrait faire un parallèle avec le tableau périodique des éléments qui est couramment utilisé aujourd'hui)
- **indriya**: les pouvoirs d'action et sensoriels:
 - 5 organes de l'action
 - 5 organes des sens
- **manas**: le mental (il est inclus dans les commentaires, même si pas directement mentionné dans le **sūtra**)

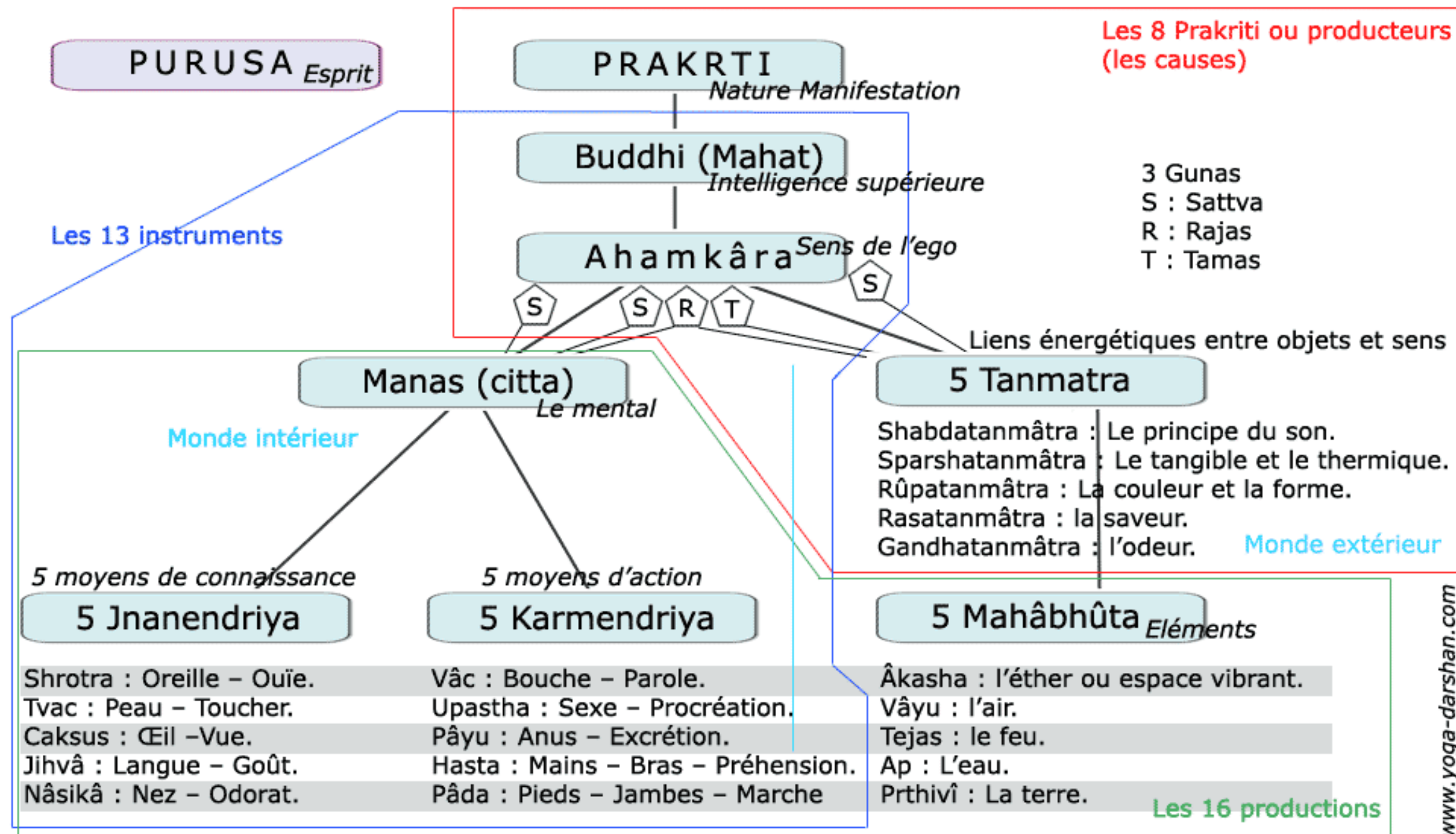
Samkhya Chart 25 Tattvas (elements)



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

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

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



2.19: विशेषविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वानि viśeṣāviśeṣaliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi

Ce qui est différencié (viśeṣa), indifférencié (aviśeṣa), le principe indifférencié de tous phénomènes (liṅgamātra), et la nature dans un état potentielle elle-même (aliṅga) sont les stades (parvāṇi) des guṇa

Ce **sūtra** est composé dans le but d'établir les différences de nature manifestées par les **guṇa**, constituant ce qui peut être connu (**prakṛti**) (voir tableaux slides précédents):

Viśeṣa:

- 5 mahābhūta -> éléments grossiers: terre, eau, feu, air, ether
- 5 karma indriyas -> organes d'action
- 5 jñāna indriyas -> organes des sens
- mental (manas / citta)

2.19: विशेषविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वानि viśeṣāviśeṣaliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi

Aviśeṣa:

- 5 tanmātra -> éléments subtils des mahābhūta, le principe du son, toucher, etc... (ex: énergie subtile de lieux)
- ahamkāra: individualisation (sens de l'ego)

Liṅgamātra / mahat: principe universel d'intelligence -> énergie potentielle de tout phénomène (manifestation)

Aliṅga: mula prakṛti (prakṛti elle-même). État non-manifesté. C'est un état de causalité où les effets ne sont pas présents. C'est un état éternel (au contraire du reste ci-dessus). Les 3 **guṇa** sont en équilibre. C'est un état qui est ni existence, ni non-existence.

2.20: द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ

Celui qui voit (draṣṭā) est pure conscience uniquement (dṛśimātraḥ), et même en étant pure (śuddho'pi), il apparaît comme voyant à-travers le mental (pratyayānupaśyaḥ)

Ce qui est vu (**prakṛti**) a été décrit dans les **sūtra 18 et 19**.

Maintenant commence la description de la nature de celui qui voit: **puruṣa** - pure conscience uniquement, pas touché par les 3 **guṇa**

Dans l'existence, c'est **puruṣa** uniquement qui «prend conscience», tout le reste de l'existence (y compris «l'intelligence» du mental - buddhi) ne peut pas prendre conscience de choses.

On dit que **puruṣa** «révèle» l'univers -> sans prise de conscience de choses, est-ce que l'on peut vraiment dire qu'ils existent? Non.

2.20: द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः draṣṭā dr̥śimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ

Dans **prakṛti**, l'élément qui est le plus proche de la Conscience (**puruṣa**), c'est **buddhi** (l'intellect).

Buddhi «connait» les objets du monde venant à-travers les 5 sens (**jñāna indriya**) en prenant la forme de ces objets -> **buddhi** change donc continuellement de forme.

Mais **buddhi** étant inerte, il ne peut pas prendre conscience de ces objets -> il a pris leurs formes mais sans en avoir conscience.

Puruṣa, qui est pure conscience et rien d'autre, prend uniquement conscience de **buddhi**, qui à son tour a pris la forme des objets perçus par les 5 sens.

Puruṣa ne change pas de forme, il est éternellement tel qu'il est.

2.20: द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ

Lorsque **puruṣa** prend conscience d'objets dans **buddhi**, sa nature imprègne l'objet et donne l'impression que l'objet est conscient.

Puruṣa donne une âme aux objets en apparence. C'est comme si les objets empruntent la Conscience, mais ils n'ont pas intrinsèquement de Conscience. La conscience (**puruṣa**) se retrouve dans chaque objet en apparence.

Buddhi est comme un miroir pour **Puruṣa**, qui y voit son reflet. Lorsque le mental voit le reflet de **puruṣa** dans **buddhi**, il pense que c'est **buddhi** qui est Conscient et qui est le Soi.

Comme **buddhi** change constamment de forme, est heureux puis souffre, le mental pense que la véritable nature du Soi est constamment en train de changer, alors que non.

Puruṣa demeure éternellement distinct de **buddhi** (**prakṛti**) et n'est jamais en réalité touché par tous ces changements.

2.20: द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ

Illustration:

La lune est reflétée sur l'océan.

Lorsque l'océan est calme, la lune voit son propre reflet tel qu'il est.

Lorsqu'il y a plein de vagues, le reflet de la lune est déformé.

Lorsque le lac du mental est complètement calme, c'est-à-dire dans un état de pur **sattva**, **puruṣa** peut y voir sa vraie nature.

Puruṣa n'a pas encore réalisé sa véritable nature, car il ne voit encore que son reflet dans le mental, mais il peut discriminer correctement maintenant (**viveka**, voir **sūtra 26**).

En revanche, lorsque le lac du mental est perturbé par les vagues de **rajas** et **tamas**, **puruṣa** se voit complètement déformé (souffrant, heureux, anxieux, déprimé, exalté...) et pense qu'il est vraiment tous ces états mentaux / émotionnels (**avidyā**).

2.21: तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा tadārtha eva dṛśyasyātmā

L'existence (ātmā) de ce qui est vu / connu (dṛśyasyā) (prakṛti) a pour objectif puruṣa (tadārtha)

Le but de ce qui est manifesté (prakṛti) est uniquement pour l'expérience (bhoga) et la libération (apavarga) de puruṣa.

Puruṣa c'est la «prise de conscience», c'est ce qui révèle l'existence d'objets. Mais il faut des objets pour que **puruṣa** puisse prendre conscience de quelque chose afin d'en faire l'expérience -> c'est la raison d'être de **prakṛti**.

Les objets (**prakṛti**) existent donc pour l'expérience et la libération de celui qui jouit / se libère (**puruṣa**).

Lorsque l'expérience et la libération de **puruṣa** ont été atteints -> le but de l'existence du connaissable (**prakṛti**) n'existe plus -> mais disparaît-elle alors?

2.22: कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् kṛtārthaṃ prati naṣṭamapyanaṣṭaṃ tadanyasādhāraṇatvāt

Bien que détruite / disparue (naṣṭamapy) par rapport à celui (prati) (puruṣa) dont le but des objets a été atteint (kṛtārthaṃ), elle (prakṛti) n'est pas détruite (anaṣṭaṃ), étant commune aux autres (tadanyasādhāraṇatvāt)

Le pouvoir de **prakṛti** n'existe plus pour le sage réalisé (car elle a rempli son devoir).

Le pouvoir de **prakṛti** continue à exister pour les autres car elle doit encore accomplir son devoir envers eux. Elle est donc encore liée à eux en tant qu'objet de l'acte de conscience.

Ex: La couleur n'est pas vue par le malvoyant, mais elle ne cesse pas d'exister étant visible pour d'autres qui peuvent la percevoir.

2.23: स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṁyogaḥ

La conjonction (saṁyogaḥ) (entre puruṣa et prakṛti) est ce qui entraîne (hetuḥ) la reconnaissance (upalabdhi) des natures (svarūpa) des pouvoirs (śaktyoḥ) de posséder (svāmi) et d'être possédé (sva)

Ce sūtra explique, que dans la conjonction entre **puruṣa** et **prakṛti**:

La capacité de voir de **puruṣa**, c'est-à-dire que c'est **puruṣa** qui «prend conscience», révèle l'existence de **prakṛti**

Prakṛti, à son tour, sert **puruṣa** à-travers les objets de l'existence la constituant afin qu'il puisse en faire l'expérience et s'en libérer.

2.23: स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṃyogaḥ

De cette relation, il en découle que:

Puruṣa a le pouvoir de posséder - **Prakṛti** est ce qui est possédé (par **puruṣa**).

Puruṣa est joint à **prakṛti** dans le but de connaître -> cette connaissance = expérience (**bhoga**).

En revanche, la connaissance (**jñāna**) de la nature de **puruṣa** = la libération (**mokṣa**).

La conjonction (**saṃyoga**) entre ces 2 prend donc fin lorsqu'elle a provoqué la connaissance (**jñāna**).

2.24: तस्य हेतुरविद्या tasya heturavidyā

L'ignorance primordiale (avidyā) est sa (tasya) cause (hetuḥ)

Après que la nature de la conjonction entre **puruṣa** et **prakṛti** a été décrite, la cause de cette conjonction est expliquée: **avidyā** (l'ignorance primordiale).

Avidyā existe dans **prakṛti** sous forme d'énergie potentielle non-manifesté. Lorsque le mental émerge, **avidyā** émerge conjointement avec lui.

Ceci implique que l'on ne peut pas avoir le principe de cognition (**buddhi**) sans l'ignorance primordiale.

Ceci implique que dès qu'il y a conjonction entre la conscience et la «matière», le principe de cognition (**buddhi**) a à sa racine **avidyā** (l'ignorance primordiale).

2.24: तस्य हेतुरविद्या tasya heturavidyā

Buddhi possède “l'arôme” des habitudes de connaissance irréelle (**avidyā**). Pour cette raison, les connaissances venant de l'intellect ne culminent pas dans la connaissance de **puruṣa**.

L'émergence de la connaissance de **puruṣa** amène la fin du travail de l'intellect.

Avidyā est la cause du fonctionnement du mental. Lorsque la cause cesse, l'effet (le mental) cesse aussi.

L'ignorance, qui est la cause de la servitude, est supprimée par la connaissance.

Mokṣa (liberté parfaite) n'est donc rien d'autre que la cessation de l'activité du mental.

2.25: तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānaṃ taddr̥śeḥ kaivalyam

Sa (tad) (avidyā) disparition (abhāvāt) par son élimination (hānaṃ) amène la disparition de l'association (saṃyogābhāvo) (de puruṣa et prakṛti), et celui qui voit (taddr̥śeḥ) est libéré (kaivalyam)

La fin de l'association entre **puruṣa** et **prakṛti** arrive avec la disparition d'**avidyā**. Ceci est la libération totale de **puruṣa**.

La connaissance (**viveka** / **jñāna**) est la cause de la fin de cette association. La connaissance est l'opposé de l'ignorance (**avidyā**).

Par conséquent, on dit que l'ignorance (**avidyā**) est la raison de la conjonction entre **puruṣa** et **prakṛti**.

Avec la disparition d'**avidyā**, **puruṣa** ne sera plus jamais entremêlé (ou mélangé) avec les **guṇa**.

2.26: विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ

Le moyen de dissocier (hānopāyaḥ) (puruṣa de prakṛti) est la connaissance discriminante (vivekakhyāti) ininterrompue (aviplavā)

Ce **sūtra** parle maintenant du remède à notre souffrance, les moyens de libération.

La souffrance (**avidyā**) est éliminée lorsque l'on enlève sa cause (association entre **puruṣa** et **prakṛti**), ce qui consiste en établissant **puruṣa** dans sa véritable nature.

Quel est le moyen, le remède, pour enlever cette souffrance et établir **puruṣa**?

Ce **sūtra** nous le dit: **viveka** - la connaissance discriminante.

2.26: विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ

La connaissance discriminante doit être obtenue par:

1. L'enseignement: qui consiste en une connaissance verbale.
2. Elle doit ensuite être établie dans le mental par le raisonnement.
3. Elle doit être portée à sa plus haute limite d'illumination par une attention dévouée pendant une longue période sans interruption et avec révérence (**abhyāsa**, voir **sūtra 1.12, 13, 14**).
4. C'est alors que la connaissance discriminante devient directe. Les fausses connaissances sont éliminées avec leurs résidus. Elle devient ininterrompue et imperturbable.

2.27: तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा tasya saptaadhā prāntabhūmiḥ prajñā

Celui (tasya) dont la discrimination (prajñā) (vivekakhyāti) devient finale à chaque étape (prāntabhūmiḥ) a sept parties (saptaadhā)

Ce sūtra parle du moyen pour atteindre la connaissance discriminante ininterrompue (**viveka**) amenant à la libération, qui est un processus en 7 étapes:

- 1) La douleur à supprimer est connue: l'univers en évolution constant amenant plein de souffrances. Il ne reste plus rien à savoir à son sujet.
- 2) Les causes de la douleur à supprimer ont été enlevées: la conjonction de **puruṣa** et **prakṛti** dû à **avidyā**.
- 3) L'élimination, c'est-à-dire la cessation finale de la conjonction entre **puruṣa** et **prakṛti**, est devenue une expérience directe grâce au **samādhi**.
- 4) Le moyen de connaissance, sous forme de connaissance discriminante, a été compris -> **viveka / jñāna**: connaissance venant de la prise de conscience directe que nous sommes en réalité **puruṣa** (complètement distinct de **prakṛti**)

Ceci est la quadruple liberté de discrimination consciente des phénomènes extérieurs (résultant de nos efforts). À noter le parallèle avec les **4 nobles vérités du Bouddhisme**.

2.27: तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा tasya saptaadhā prāntabhūmiḥ prajñā

La libération du mental lui-même est triple (au-delà de nos efforts):

- 5) Le pouvoir de cognition (**buddhi** – l'intellect) a rempli son devoir (qui était de donner des expériences et la libération à **puruṣa**).
- 6) Les **guṇa** deviennent latents dans leur cause, ils disparaissent avec **buddhi**. Les **guṇa** ne trouvent plus de support (comme des pierres tombant du sommet d'une colline). Une fois passées à l'état latent, elles ne reviennent plus à la vie, car il n'y a plus d'objet pour que cela se produise.
- 7) Dans cet état, **puruṣa**, ayant dépassé les limites de la relation avec les **guṇa**, réside et brille uniquement en tant que lumière de sa propre nature pure, et est libre.

2.28: योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadīptirā vivekakhyāteḥ

Lors de la destruction (kṣaye) des impuretés (du mental) (aśuddhi) par la pratique soutenue (anuṣṭhānād) des (huit) membres / parties du yoga (yogāṅga), la lumière de la sagesse (jñānadīptirā) atteint la connaissance discriminante (vivekakhyāteḥ)

Ce sūtra parle également du moyen de se libérer d'**avidyā**, en expliquant comment développer **viveka**.

Viveka est développé en détruisant les impuretés du mental par la pratique de l'**aṣṭāṅga yoga**. On sépare les impuretés venant de **rajas** et **tamas** de l'essence de **buddhi** qui est pure **sattva**.

Comme une hache qui coupe l'arbre et le sépare de sa racine, la pratique de l'**aṣṭāṅga yoga** permet de réduire à un état faible les **kleśa** et **saṃskāra** perturbant la sérénité du mental.

Ensuite, la connaissance discriminante (**viveka**) sera le moyen utilisé pour traiter la racine (**avidyā**) directement et l'enlever.

2.29: यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamā dhayo'ṣṭāvaṅgāni

Les huit (aṣṭāu) membres (aṅgāni) sont yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi

Le yoga à huit membres / parties (**aṣṭāṅga yoga**) est décrit maintenant:

1. yama
2. niyama
3. āsana
4. prāṇāyāma
5. pratyāhāra
6. dhāraṇā
7. dhyāna
8. samādhi

2.29: यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamā dhayo'ṣṭāvaṅgāni

Patañjali va expliquer les différents membres / parties de l'**aṣṭāṅga yoga** en commençant par les **yama** et **niyama**.

Notre but est de créer des **saṃskāra** positifs grâce aux pratiques de yoga et méditation avec comme fondation de notre pyramide les **yama** et **niyama**.

Les **yama** et **niyama** vont nous donner l'énergie (le carburant) pour progresser vers le **samādhī**. Ils vont nous amener:

- un meilleur jugement
- une élévation de notre état mental
- un sentiment de purification au niveau de nos émotions et attitudes
- un sentiment de libération de nos tendances négatives

2.29: यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamā dhayo'ṣṭāvaṅgāni

En règle générale:

Les **yama** sont des comportements qui concernent notre relation avec le monde extérieur (les autres, la société, etc...) et permettent donc de diminuer notre sentiment de séparation des autres (égoïsme) et de tendre vers une unité harmonieuse avec le reste de l'humanité et de l'univers.

Les **niyama**, en revanche, sont des pratiques qui sont tournées vers nous en tant qu'individu afin de développer certaines qualités nécessaires qui nous permettront d'avancer vers les pratiques plus avancées de **prāṇāyāma**, **pratyāhāra**, **dhāraṇā**, etc... de manière stable et harmonieuse.

Remarques :

- certains **niyama** (**tapas**, **saṁtoṣa**, **śauca**) ne sont pas spirituels en soi, ils doivent être combinés avec les **yama** pour s'assurer de leur pratique et développement à des fins spirituels.
- **abhyāsa** et **vairāgya** sont implicites dans la pratique des **yama** et **niyama**.

2.30: अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ahiṃsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ

Les yama sont:

ahiṃsā: non-violence en pensée, parole et acte

satya: sincérité, véracité, vérité

asteya: ne pas prendre / s'approprier ce qui appartient à autrui

brahmacarya: retenir le pouvoir caché, le pouvoir de génération (sublimation de l'impulsion des sens, notamment en lien avec le désir de reproduction)

aparigraha: ne pas désirer ce qui appartient à autrui et ne pas accepter ou prendre des choses qui sont plus que nécessaires dans nos interactions avec autrui.

2.30: अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ahiṃsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ

*Comme point de comparaison, le **haṭha yoga pradīpikā** en a 10, voici ceux en plus:*

kṣamā: patience, tolérance et pardon

dhṛti: stabilité et durabilité dans notre pratique

dayā: compassion

ārjava: être honnête ou être droit

mitāhāra: trouver la juste mesure (modération) dans la consommation sensorielle, notamment vis-à-vis de l'alimentation

śauca: pureté (se trouve dans les niyama des yoga sūtra)

2.31: जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvrataṁ

Ils (les yama) constituent le **Grand Vœu (mahāvrataṁ)** et sont **universels (sārvabhaumā)**; ils ne sont **pas limités par (anavacchinnāḥ)** l'état de vie (jāti), l'espace (deśa), le temps (kāla) et les circonstances (samayā)

Les **yama** doivent être pratiqués:

- partout
- en tout temps
- en toutes circonstances

La moralité et les lois peuvent changer d'une époque à l'autre et d'un pays à l'autre, mais les **yama** ne changent pas: **ils sont universels.**

2.32: शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः śaucasaṁtoṣatapahṣvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

*Les **niyama** sont:*

śauca: pureté du corps et du mental

saṁtoṣa: contentement

tapas: concentration du mental, de l'intellect et des sens en un point (ascèse)

svādhyāya: étude des écritures et répétition de mantras

īśvarapraṇidhāna: s'aligner avec la volonté divine, devenir un instrument du Divin (karma yoga)

2.32: शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः śaucasaṁtoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

Le haṭha yoga pradīpikā en a 10, voici ceux en plus:

āstikya: foi dans l'enseignement, en Dieu ou en un pouvoir supérieur positif

dāna: générosité, charité, partage avec autrui

īśvarapūjana: deux interprétations:

- rituels (**pūjā**) pour Dieu (**īśvara**)
- s'aligner avec la volonté divine, devenir un instrument du Divin (**īśvarapraṇidhāna**)

siddhānta vakya śrāvaṇa: écouter les écritures (**svādhyāya** dans le **rāja yoga**)

2.32: शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः śaucasaṁtoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

hrī: rester modeste

mati: réflexions sur les textes, clarifier et lever les doutes dans le mental. Peut aussi être interprété comme étant **viveka**. Développer un intellect qui permet de discerner entre ce qui nous amène vers le but spirituel ou ce qui nous en éloigne.

japa: répétition de notre mantra (**svādhyāya** dans le **rāja yoga**)

huta ou vrata:

- rituels ainsi que la prise de vœux et la persévérance dans la tenue de celles-ci
- sens plus large et plus profond : le renoncement de désirs et de plaisirs à des fins spirituels. Sacrifice des plaisirs sensorielles pour un but plus élevé dans la vie. Renoncer à l'ego

2.33: वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

En cas de pensées (négatives) (vitarka) troublantes (bādhane), on doit s'habituer (bhāvanam) à leur contraire (pratipakṣa)

Afin de nous aider dans notre pratique des **yama** et **niyama**, **patañjali** nous donne ici la pratique de: **pratipakṣabhāvana**.

Cette pratique consiste en la cultivation de pensées (et d'émotions) positives lorsque notre mental est dans des schémas de pensées négatifs.

Ces pensées positives vont venir contrecarrer les pensées négatives et nous aider à développer les **yama** et **niyama**.

2.33: वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

Exemples:

Si j'ai des pensées où je critique quelqu'un: je peux cultiver des pensées d'empathie, de compassion ou d'amour pour cette personne.

Si je suis en colère ou frustré avec une situation: je peux cultiver le contentement, la patience, la sérénité.

Si je désire ardemment quelque chose: je peux réfléchir aux conséquences négatives qui viennent avec cet objet (attachement amenant de la souffrance).

Exemple donné du commentaire de vyasa:

«Il devrait entretenir des idées telles que celles-ci : brûlé comme je le suis dans les feux du monde, je me suis réfugié dans la pratique du yoga, qui protège tous les êtres vivants. Si je devais reprendre les péchés, après les avoir abandonnés, je serais certainement, dans ma conduite, comme un chien qui lèche son propre vomi, ainsi devrais-je agir, si je devais reprendre ce que j'ai abandonné.»

2.34: वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका
मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्
vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā
lobhakrodhamohapūrvakā
mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti
pratipakṣabhāvanam

Les pensées négatives (vitarkā) sont le fait de causer du tort à autrui et également les autres (péchés) (hiṃsādayaḥ). On les fait (kṛta), on les fait faire (kārita) et on les laisse faire (anumoditā); ils sont précédés par (pūrvakā) le désir (lobha), la colère (krodha) et l'ignorance (moha) ; ils sont légers (mṛdu), moyens (madhya) et intenses (ādhimātrā); leur résultat (fruit) (phalā) est une infinité (ananta) de douleurs (duḥkha) et de non-sagesse (ajñāna) ; c'est ainsi (iti) que naît l'habitude de penser leur contraire (pratipakṣabhāvanam)

Les **yoga sūtra** et ses commentaires mentionnent 10 tendances négatives.

2.34: वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका
मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफेला इति प्रतिपक्षभावनम्
vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā
lobhakrodhamohapūrvakā
mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti
pratipakṣabhāvanam

Ces 10 tendances négatives sont:

1. **krodha**: la colère, l'amertume
2. **māna**: égoïsme, orgueil, arrogance
3. **māyā**: autotromperie (on sent que notre mental nous joue des tours)
4. **lobha**: l'avarice
5. **ogha**: broyer continuellement du noir, trop dépendre des autres (au lieu de sur soi-même)
6. **loka**: suivre autrui à l'aveugle sans utiliser notre propre jugement (bon sens)
7. **moha**: état d'illusion, confusion, égarement
8. **duḥkha**: souffrance, dépression, mélancolie (plus pathologique)
9. **jugupsā**: aversion ou dégoût envers quelque chose ou quelqu'un
10. **shika**: être déprimé (triste)

2.34: वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका
मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्
vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā
lobhakrodhamohapūrvakā
mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti
pratipakṣabhāvanam

Ces pensées négatives ont des natures, des modes, des caractéristiques et des fruits différents. Nous devons développer des pensées contraires (positives) pour contrecarrer toutes ces différentes tendances négatives.

Vyāsa nous explique que dans ce **sūtra**, les différentes modifications des pensées négatives sont données, afin de nous donner une idée de la multiplicité des tendances contraires (positives) que nous devons cultiver.

Le **sūtra** utilise comme illustration **hiṃsā** (blesser / nuire à autrui) comme suit:

hiṃsā de 3 manières:

- la blessure faite par nous-même
- la blessure que nous avons fait faire
- la blessure que nous avons permis de faire

Chacune de ces 3 manières est subdivisée en 3:

- poussé par le **désir** de gain
- poussé par la **colère**
- fait par l'**ignorance** de la nature réelle d'un acte, sous l'impression que l'acte proposé est une vertu

Le désir, la colère et l'ignorance sont à nouveau triples:

- léger
- moyen
- intense

→ Il y a donc 27 modifications du préjudice causé aux autres

Léger, moyen, intense sont à nouveau triples:

- léger-léger; léger-moyen; léger-intense
- moyen-léger; moyen-moyen; moyen-intense
- intense-léger, intense-moyen, intense-intense

→ Le préjudice causé aux autres est donc de 81 modifications

2.35: अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ahiṃsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ

Lorsque ahiṃsā est pleinement établi (pratiṣṭhāyām), toute hostilité est abandonnée (vairatyāgaḥ) dans sa (tat) présence (sannidhau)

Les **yama** et **niyama** ont été décrits.

La pratique de **pratipakṣabhāvana**, cultiver des pensées (et émotions) positives afin de contrecarrer les pensées négatives, a été expliquée afin de nous aider à développer les **yama** et **niyama**.

Maintenant, **patañjali** va décrire ce qui caractérise le succès de ces pratiques, c'est-à-dire les fruits venant de la perfection des **yama** et **niyama**.

En connaissant ces fruits, le **yogī**, va pouvoir s'en inspirer afin de se tourner vers le travail qui lui reste à faire.

2.35: अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः **ahiṃsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ**

Tous les **yama** et **niyama** ont 2 étapes:

1. Une discipline, pratique: le point de départ
2. Un état d'affinité spirituel avec le reste de l'univers: ce que nous devenons (les fruits / résultats) grâce à ces pratiques

→ c'est cela que **patañjali** décrit maintenant dans les **sūtra 35 à 45**

ahiṃsā: non-violence en pensée, parole et acte

Il est dit que chez un yogi où **ahiṃsā** est pleinement établi, tous les êtres vivants (animaux également) abandonnent leurs hostilités en sa présence.

2.35: अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ahiṃsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ

Il y a 2 étapes à **ahiṃsā**:

1. Discipline où on va essayer de se restreindre de faire quelconque action (pensée, parole ou acte) qui pourrait nuire ou être négatif à autrui. Très proche de cette pratique est le développement de qualités tels que la compassion, l'amitié, une vie basée sur l'empathie et l'amour pour autrui, etc... ne pas faire à autrui ce que l'on ne voudrait pas que l'on nous fasse
2. État d'affinité avec notre environnement où nous sommes incapables de nuire à autrui

Dans la pratique du **haṭha yoga**, **ahiṃsā** est très important car les pratiques des **āsana**, **prāṇāyāma**, **mudrā** et **bandha** vont nous donner beaucoup d'énergie, ce qui pourrait venir exacerber et alimenter notre colère / violence.

C'est une des explications données à la raison qu'**ahiṃsā** se trouve en premier dans les **yama** à la fois du **haṭha yoga pradīpikā** et des **yoga sūtra** de **patañjali**.

2.36: सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् satyapratīṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam

Lorsque **satya** est pleinement établi (**pratiṣṭhāyām**), l'action (**kriyā**) et la fruition (**phala**) deviennent dépendants de lui (**aśrayatvam**)

Il est dit que chez un **yogī** où **satya** est pleinement établi, ses paroles se matérialisent.

satya: sincérité, vérité

- la pensée et l'action devrait être parfaitement aligné
- notre parole devrait exprimer la vérité qui est positive pour autrui (ne devrait donc pas nuire ou blesser autrui, sinon s'abstenir). Le résultat devrait être positif pour vous-même et pour autrui, sinon il y a un conflit avec **ahimsā**.

2.37: अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् **asteyapraṭiṣṭhāyām sarvaratnopasthānam**

Lorsque asteya est pleinement établi (pratiṣṭhāyām), tous (sarva) les trésors / richesses (ratna) vont l'approcher (upasthānam)

Il est dit que chez un **yogī** où **asteya** est établi, les richesses vont affluer vers lui. Ceci va tester le **yogī** dans son renoncement. L'univers sait qu'il pourra utiliser ces richesses / ressources à bon escient et les distribuer avec sagesse.

asteya:

- ne pas prendre (voler) ce qui appartient à autrui
- pour pratiquer cela : on peut mener une réflexion sur les répercussions psychologiques et karmiques de s'approprier injustement quelque chose qui ne nous appartient pas

2.38: ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः **brahmacaryapraṭiṣṭhāyām vīryalābhaḥ**

Lorsque brahmacarya est pleinement établi (pratiṣṭhāyām), (un haut degré de) vitalité (vīrya) est obtenu (lābhaḥ)

Il est dit que chez un **yogī** où **brahmacarya** est établi, un haut degré de vitalité est atteint. Ceci lui permettra de devenir un maître qualifié pour enseigner le yoga à ses disciples.

brahmacarya: comportement qui s'aligne avec **brahman**, l'Absolu, permet de maintenir ou développer un haut niveau de vitalité qui est essentiel pour le développement spirituel:

- sens large : conservation, préservation, protection et sublimation de l'énergie à des fins spirituels, modération et contrôle des 5 sens
- sens plus précis : conservation, préservation, protection et sublimation du pouvoir caché de génération (désir de reproduction)

2.39: अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासम्बोधः aparigrahasthairye janmakathamtāsambodhaḥ

Lorsque aparigraha est pleinement établi (sthairye), vient la connaissance (sambodhaḥ) des raisons de nos naissances (janmakathamtā)

Il est dit que chez un **yogī** où **aparigraha** est établi, il comprend le but de naître, la connaissance de ses vies passées et futures, il se souvient de ses vies passées.

Explication:

Lorsque nous recevons quelque chose de quelqu'un, une partie des caractéristiques de celui qui donne nous est transféré. En n'acceptant rien et en ne faisant du mal à personne, notre mental devient comme un lac complètement calme.

Ainsi, nous n'accumulons pas les **saṃskāra** négatifs transférés par d'autres.

Dans un mental aussi calme et pure, on peut voir clairement nos **saṃskāra** et nous comprenons notre **karma** passé et les fruits (futur) que cela va engendrer.

2.39: अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासम्बोधः **aparigrahasthairye janmakathamtāsambodhaḥ**

aparigraha: signifie ne pas désirer ce qui appartient à autrui et ne pas accepter ou prendre des choses qui sont plus que nécessaires dans nos interactions avec autrui.

Comment pratiquer **aparigraha**:

Nous pouvons mener une réflexion sur tous les désagréments qu'amènent trop de possessions matérielles et la dégradation de ceux-ci dans le temps.

Cette réflexion nous permet de développer un bon **viveka** (discrimination) par rapport à ce qui est essentiel. Ce que l'on peut accepter comme cadeau d'autrui et ce que l'on ne devrait pas accepter.

Cela nous permet de développer aussi le contentement (**saṃtoṣa**) avec ce que l'on a déjà.

Nous pouvons également cultiver et développer notre foi en Dieu / l'univers pour qu'il nous donne exactement ce dont nous avons besoin.

2.40: शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः śaucāt svāṅgajugupsā parairasaṁsargaḥ

Avec śaucā vient une réticence / répugnance (jugupsā) envers son propre corps (svāṅga) et la cessation du contact (asaṁsargaḥ) avec les autres (parai)

Commentaire de vyāsa : “en étant dégoûté par la saleté de notre corps, on commence à se nettoyer. Puis on voit les défauts de notre corps. On perd notre attachement au corps, et on se tourne sur soi-même (au-delà du corps).

De plus, on cesse d'entrer en contact avec les autres. On souhaite renoncer à son propre corps, voyant qu'il n'est jamais pur, même s'il est constamment lavé par l'eau, etc.

Comment pourrait-on entrer en contact avec le corps d'autrui, qui est d'autant plus impur?”

L'idée qui est exprimée ici est qu'en réalisant les limitations de notre corps physique, qu'il faut constamment nettoyer et maintenir, cela nous pousse à le transcender.

2.40: शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः śaucāt svāṅgajugupsā parairasaṁsargaḥ

śaucā: pureté du corps (**sūtra 40**) et du mental (**sūtra 41**)

Comment pratiquer la pureté corporelle :

- maintenir le corps propre
- cultiver notre hygiène alimentaire par la qualité et pureté (**sattva**) de la nourriture que nous mangeons
- pratiquer les **kriyā** du **haṭhayoga**
- jeûner de temps en temps si cela fait partie de notre pratique

2.41: सत्त्वशुद्धि सौमनस्यैकाग्र्येन्द्रिय जयात्मदर्शन-योग्यत्वानि च sattvaśuddhi saumanasyaikāgryendriya jayātmadarśana-yogyatvāni ca

En devenant très pure (sattvaśuddhi), viennent l'élévation et la concentration du mental (saumanasyaikāgrya), le contrôle des sens (indriya jaya) et (ca) l'aptitude (yogyatva) à réaliser le Soi (ātmadarśana)

Lorsque le **yogī** pratique la purification du cœur et du mental, l'évolution se fait de la manière suivante:

1. Le mental commence à ressentir de la béatitude (joie spontanée)
2. Le mental devient ensuite concentré sans effort
3. Ceci amène la subjugation des sens
4. L'intellect (**buddhi**) développe la puissance / capacité à réaliser le Soi

2.41: सत्त्वशुद्धि सौमनस्यैकाग्र्येन्द्रिय जयात्मदर्शन-योग्यत्वानि च saṭṭvaśuddhi saumanasyaikāgryendriya jayātmadarśana-yogyatvāni ca

Notre mental devient fort et équilibré ce qui nous permet de nous concentrer (longtemps) sans effort. Normalement lorsque nous nous concentrons nous le faisons avec de la tension ce qui engendre des déséquilibres dans le mental.

Comment pratiquer la pureté mentale :

- la purification de nos pensées, émotions, attitudes, etc... (se recoupe avec **ahimsā**, **satya**, **asteya**, **kṣamā**, **dayā**, etc...)
- la pureté mentale peut être développée en donnant de la « nourriture » positive à notre mentale : musique et art spirituel, livres et conférences spirituels, s'associer avec des discours et des personnes positives et inspirantes.

La pureté mentale est beaucoup plus difficile à pratiquer que la pureté physique, mais des deux, la pureté mentale est beaucoup plus importante.

2.42: संतोषादनुत्तमसुखलाभः saṁtoṣādanuttamaśukhalābhaḥ

Avec saṁtoṣā vient (lābhaḥ) le bonheur (sukha) extrême (anuttama)

Vyāsa nous dit: “et c'est ainsi qu'il a été dit : tout le plaisir qu'il y a dans le monde des désirs, et tout ce qu'il y a de plus grand bonheur dans le monde du ciel (paradis), ils n'arrivent pas à la seizième partie de la joie due à la suppression des désirs.”

Ce niveau de contentement arrive lorsque nous n'avons plus de désirs. Bonheur extrême signifie qu'il n'y a rien de plus élevé dans l'existence.

Vijñānabhikṣu définit **saṁtoṣā** comme étant un affaiblissement progressif de l'avidité. Lorsque **trṣṇā** (le désir) est enlevé, notre mental devient de plus en plus **sattvique** et avec cela nous ressentons une paix, une joie, un contentement et une satisfaction profonde.

2.42: संतोषादनुत्तमसुखलाभः **saṁtoṣādanuttamaśukhalābhaḥ**

saṁtoṣā: contentement

Comment pratiquer **saṁtoṣā**:

- développer le sentiment ou l'attitude de satisfaction peu importe nos circonstances de vie
- voir le verre à ½ plein, plutôt qu'à ½ vide
- se concentrer sur le positif, développer la gratitude pour ce que nous avons et ne pas alimenter de frustration au sujet de ce que nous n'avons pas et voudrions avoir

2.43: कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāt tapasaḥ

Tapas élimine (kṣayāt) les impuretés (aśuddhi) et permet de réaliser la perfection (siddhi) du corps physique (kāya) et des sens (indriya)

Le mental est engrainé de mémoires, d'impressions et de tendances de nature **tamasique** et **rajasique**. Ceci fait qu'il est intoxiqué par les plaisirs venant des objets sensoriels. C'est ce que l'on appelle des "impuretés" mentales.

Le **tapas** nous permet de purifier le mental et le rendre plus **sattvique**.

Lorsque le **tapas** est perfectionné, deux types de **siddhi** sont développés:

- **kāya siddhi**: les 8 **siddhi** majeurs (aṇimā, mahimā, laghimā...)
- **indriya siddhi**: **siddhi** mineurs liés à nos sens (ex: comprendre des choses très subtiles qui sont incompréhensibles pour les autres)

2.43: कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāt tapasaḥ

Comment pratiquer le **tapas**:

- toute pratique et activité qui permet de développer la concentration du mental, de l'intellect et des sens ainsi que l'autodiscipline
- le contrôle des sens: apprendre à réguler la quantité, qualité et régularité de notre nourriture; la quantité et qualité de ce que l'on lit, écoute et parle; la maîtrise et sublimation de nos tendances et énergies sexuelles; apprendre à tolérer et ne pas réagir aux extrêmes (chaud / froid, confort / inconfort, plaisir / douleur, etc...)
- renoncer autant que possible à toutes les actions qui nous amènent uniquement du plaisir momentané

Il est important de rappeler que le **tapas** devrait être pratiqué progressivement et avec douceur. Toutes ces pratiques ne devraient pas perturber notre clarté mentale ou affaiblir notre corps, elles ne devraient donc pas être extrême. Il ne faut pas combattre le corps et le mental mais les dépasser.

2.44: स्वाध्यायाद् इष्टदेवतासंप्रयोगः svādhyāyād iṣṭadevatāsaṁprayogaḥ

Avec **svādhyāya** vient la communion (**saṁprayogaḥ**) avec la divinité désirée (**iṣṭadevatā**)

Vyāsa nous dit: “les dieux, les **ṛṣi** et les **siddha** deviennent visibles pour celui qui se consacre à **svādhyāya**, et ils participent à son travail.”

Lorsque nous récitons des **mantra**, le voile créé par les impuretés de **rajas** et **tamas** est retiré. Ceci permet au mental de rentrer en contact avec des êtres supérieurs et nous pouvons voir, sentir, parler avec notre **iṣṭadevatā**.

Comment pratiquer **svādhyāya**:

- l'études des écritures
- **japa**: la récitation / répétition de **mantra**

2.45: समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt

Īśvarapraṇidhāna nous permet d'atteindre (siddhi) le samādhi

Patañjali nous dit dans ce sūtra qu'Īśvarapraṇidhāna nous amène au samādhi.

Si l'on vide un verre complètement, on peut le remplir avec un nouveau contenu.

Ainsi, lorsque nous vidons notre mental des impuretés venant du **rajas** et **tamas**, celui-ci ne reste pas vide.

Notre mental se remplit d'un autre contenu, d'une nouvelle énergie divine, qui est **sattvique**.

2.45: समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt

Comment pratiquer **īśvarapraṇidhāna**:

- cultiver un profond désir de tendre vers le Divin. Ceci consiste en une soumission du **yogī** en pensée, parole et acte
- dévouer toutes ses actions au Divin sans en désirer les fruits pour soi-même (comme expliqué dans la **bhagavadgītā**). On aspire à devenir un instrument du Divin lorsque nous servons les autres, à servir l'unité derrière la diversité
- 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.

2.46: स्थिरसुखम् आसनम् sthira sukham āsanam

La posture (āsana) est stable (sthira) et confortable (sukha)

La posture est la façon dont on s'assoit pour méditer. La stabilité signifie l'absence de mouvement. La posture doit aussi être facile (elle ne doit pas causer de désagréments).

On doit pouvoir être assis pendant longtemps (plusieurs heures) sans effort et avec un sentiment de plaisir et de joie.

Le corps n'interfère pas: on devrait avoir l'impression que l'on n'a pas de corps (on transcende le corps).

2.47: प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām

(La posture est maîtrisée) **en relâchant (prayatna) l'effort (śaithilya) et en méditant (samāpattibhyām) sur l'infini (ananta)**

Après avoir décrit la nature de l'**āsana** (**sūtra** précédent), il explique maintenant comment celle-ci peut être accomplie.

prayatnaśaithilyā: veut dire que la posture devient parfaite lorsque l'on fait plus d'effort pour la maintenir.

Faire quelque chose sans effort est la caractéristique de ce qui est complètement maîtrisé (parfait). On a maîtrisé la posture à un tel point qu'il y n'a plus d'effort à faire, c'est comme si la posture coule à-travers nous.

Mais, avant d'atteindre la perfection dans la posture, il y a un effort pour maintenir celle-ci. Cet effort est réduit grâce à **ananta samāpatti**, qui est l'attitude mentale à cultiver indiquée dans ce **sūtra**, 2 interprétations:

1. **ananta**: c'est le serpent qui porte l'univers entier sur son capuchon, sans effort (mythologie hindoue)
2. **ananta**: an (pas) anta (de fin) -> qui n'a pas de fin, infini / transcendantal

2.48: ततो द्वन्द्वानभिघातः tato dvandvānabhighātaḥ

Lorsque (tataḥ) (la posture est maîtrisée: āsana siddhi) **il y a cessation des perturbations (anabhighātaḥ) venant des paires d'opposés (dvandva)**

Après avoir décrit la nature de l'**āsana** (**sūtra 2.46**) et comment celle-ci peut être accomplie (**sūtra 2.47**), **patañjali** mentionne maintenant les signes (indications) de perfection / maîtrise de la posture (**āsana siddhi**), qui sont la cessation des perturbations venant des paires d'opposés.

Les paires d'opposés sont: la faim, la soif, la chaleur, le froid, le succès, la défaite, le bien, le mal, ce qui est désirable, ce qui est indésirable, etc...

Notre mental est devenu tellement fort et stable qu'il n'est plus perturbé par eux. Cela indique aussi un dépassement (transcendance) de la conscience corporelle.

Kṛṣṇa, dans la **bhagavad gītā**, nous dit que l'on devrait pouvoir être assis en ayant notre mental comme une flamme de bougie protégée par le vent: la flamme reste stable et tranquille.

2.49: तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः tasminsati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

Le contrôle de la respiration (prāṇāyāma) est la régulation (vicchedaḥ) des mouvements (gati) d'inspiration (śvāsa) et d'expiration (praśvāsayah) lorsque celle-ci (tasmin) (la posture: āsana) a été établie (sati)

Ce **sūtra** nous dit que l'**āsana** précède le **prāṇāyāma** et que ce dernier devrait être pratiqué pendant que l'on perfectionne l'**āsana**.

Le **prāṇāyāma** est défini ici comme étant la régulation des mouvements d'inspiration et d'expiration. Cette régulation du souffle amène à la suspension ou absence d'inspiration et d'expiration.

Les **sūtra** ne vont pas parler de techniques spécifiques de respiration que l'on peut trouver par exemple dans le **haṭha yoga pradīpikā**.

Le **prāṇāyāma** est la première étape et le premier moyen direct pour augmenter la puissance (concentration) du mental.

2.50: बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः bāhyābhyantarastambhavṛttirdeśakālasaṅkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ

Le prāṇāyāma est manifesté (paridr̥ṣṭaḥ) par des mouvements (vṛttiḥ) externes (bāhya), internes (ābhyantara) et restraints (stambha) de la respiration. Ces mouvements sont prolongés (dīrgha) et subtils (sūkṣmaḥ) conformément à l'espace (deśa), le temps (kāla) et le nombre (saṅkhyābhiḥ)

Patañjali nous précise ici que le prāṇāyāma prend la forme de 3 types de régulation et suspension de la respiration:

- régulation et suspension de l'expiration (bāhya)
- régulation et suspension de l'inspiration (ābhyantara)
- suspension simultanée de l'expiration et de l'inspiration (stambha ou kumbhaka)

2.50: बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः

bāhyābhyantarastambhavṛttirdeśakālasaṅkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ

La régulation et suspension de l'inspiration et de l'expiration ainsi que la rétention du souffle se fait par:

- l'espace: la surface atteinte ou couverte par le souffle
- le temps: la durée des différentes inspirations et expirations ainsi que leur suspension
- le nombre: nombre total de suspensions des inspirations et expirations par session

Par la pratique du **prāṇāyāma**, les durées de suspension du souffle se prolongent et les mouvements d'air entrant et sortant des narines deviennent imperceptible.

2.51: बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ

Le quatrième (caturtha) est celui qui dépasse (ākṣepī) les sphères (viṣaya) de l'externe (bāhya) et de l'interne (ābhyantara)

Après avoir décrit les 3 types de régulation et suspension du souffle, **patañjali** nous dit qu'il y a un 4^{ème} (**caturtha**) qui dépasse (est supérieure) aux 3 autres.

Vijñānabhikṣu l'appelle **kevalakumbhaka** (pure **kumbhaka**). Ce même terme est utilisé dans le **haṭha yoga pradīpikā**.

Vyāsa nous dit que **kevalakumbhaka** se produit graduellement avec beaucoup d'efforts et **vijñānabhikṣu** mentionne que certains signes spécifiques caractérisent son développement.

Si l'on regarde le **haṭha yoga pradīpikā**, verset 2.12, l'on voit que les signes mentionnés par **vijñānabhikṣu** correspondent à 3 stades d'approfondissement et de perfectionnement de **kevalakumbhaka**.

2.51: बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः bāhyābhyantaraviṣayākṣepī catūrthaḥ

Selon le **haṭha yoga**, **kevalakumbhaka** se produit lorsque le **prāṇa** ne circule plus dans **idā** et **piṅgalā** mais prend le chemin de la **suṣumnā**. Ceci a comme conséquence une suspension (arrêt) spontanée du souffle, sans effort.

Les 3 stades d'approfondissement et de perfectionnement de **kevalakumbhaka** correspondent aux différentes durées de rétention du **prāṇa** dans la **suṣumnā** et sont accompagnés des signes suivants:

1. **Transpiration abondante** (le **prāṇa** circule dans la **suṣumnā** pendant **12 mātrā** - environ 30 secondes)
2. **Tremblements dans le corps** (le **prāṇa** circule dans la **suṣumnā** pendant **24 mātrā** - environ 1 minute)
3. **Signes possibles: sentiment d'être inondé par quelque chose, visions de sons et lumières** (le **prāṇa** circule dans la **suṣumnā** pendant **36 mātrā** - environ 1min30)

2.51: बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः bāhyābhyantaraviṣayākṣepī catūrthaḥ

Lorsque **kevalakumbhaka** devient établi, le pratiquant va diriger son **prāṇa** avec son mental directement et non plus par le biais de la respiration, dans l'objectif d'éveiller la **kuṇḍalinī**.

Lorsque le **prāṇa** est retenu suffisamment longtemps dans la **suṣumnā** avec le perfectionnement de **kevalakumbhaka**, le 4^{ème} **aṅga** du **rāja yoga** (**prāṇāyāma**) est dépassé et l'aspirant rentre dans le 5^{ème} **aṅga**: **pratyāhāra**.

2.52: ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam

Ensuite (tataḥ), ce qui voile (āvaraṇam) la lumière (prakāśā) est détruit (kṣīyate)

Le **prāṇāyāma** permet d'enlever le **rajas** et **tamas** qui sont dans le mental pour que la lumière de **sattva** puisse y briller. C'est cette lumière (**sattva**) qui va permettre au **buddhi** du **yogī** de voir clairement le reflet de **puruṣa** et d'utiliser sa discrimination (**viveka**) pour dépasser **avidyā** et se libérer (**kaivalya**).

Vyāsa nous dit que le **karma** (**kleśa** et **saṃskāra**) du **yogī** qui recouvre la connaissance discriminante (**viveka**) est détruit en pratiquant le **prāṇāyāma**:

“par le panorama magique du désir, **sattva guṇa**, qui est lumineuse par nature, est recouverte, et dirigée vers le vice.

Ce **karma** du **yogī** qui recouvre la lumière et le lie à des naissances répétées, s'affaiblit par la pratique du **prāṇāyāma** à chaque instant, et est ensuite détruit.

Ainsi, il a été dit : il n'y a pas d'action purificatrice plus élevée que le **prāṇāyāma**; la pureté est assurée par cette pratique par la destruction des impuretés; et la lumière de la connaissance brille.”

2.53: धारणासु च योग्यता मनसः dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

Et (ca) rend le mental (manas) apte (yogyatā) à la concentration (dhāraṇā)

Une fois que le mental est suffisamment purifié par la pratique du **prāṇāyāma** et qu'il y reste très peu de **rajas** et **tamas**, le mental de l'aspirant va pouvoir être dirigé et concentré à souhait (selon sa volonté), le préparant ainsi aux pratiques du chapitre 3.

En faisant le lien avec le **haṭha yoga**, lorsque le **prāṇa** est dirigé dans la **suṣumnā** grâce au perfectionnement du **prāṇāyāma**, le mental devient stable grâce à la suspension des activités du **prāṇa** dans **idā** et **piṅgalā**.

Cette suspension va permettre à l'aspirant de retirer son mental de l'expérience sensorielle venant de son interaction avec les 5 sens et rendre son mental stable comme une flamme de bougie protégée du vent et capable de se concentrer.

2.53: धारणासु च योग्यता मनसः dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

Ici le terme spécifique «**manas**» est utilisé (au lieu de **citta**) pour parler du mental, car **manas** c'est la fonction spécifique du mental qui interagit avec les 5 sens.

La conscience du **yogī** va devoir dépasser le niveau sensoriel, concerné par les pratiques du **prāṇāyāma** et **pratyāhāra**, pour le niveau supra-sensoriel concerné par la pratique de **dhāraṇā**.

Plus de détails seront donnés sur **dhāraṇā** dans le **sūtra 3.1**.

2.54: स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः svaviṣayaśaṁprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇāṁ pratyāhāraḥ

pratyāhāra se produit lorsque les sens (indriyāṇāṁ) ne rentrent pas en contact avec (aṣaṁprayoge) leurs (sva) objets (viṣaya) et suivent (anukāra) ainsi (iva) la nature (svarūpa) du mental (citta)

Le **yogī** a purifié son corps et son mental avec les pratiques précédentes. Il est maintenant prêt pour commencer la pratique du 5^{ème} **aṅga** du **rāja yoga**: **pratyāhāra**, avec comme objectif de préparer **saṁyama** (voir chapitre 3).

Nos 5 sens sont tournés vers le monde extérieur et rentrent donc continuellement en contact avec les objets du monde, tirant le mental avec eux. Le mental est nourri sans arrêt par les objets des sens et n'arrive pas à rester concentré.

2.54: स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः svaviṣayāsaṃprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇāṃ pratyāhāraḥ

Une fois que l'aspirant a perfectionné suffisamment le 4^{ème} **aṅga** du **rāja yoga**, **prāṇāyāma**, par **kevalakumbhaka**, il aura suffisamment de pureté mentale et de contrôle sur son **prāṇa** afin de maîtriser son mental et le garder tourné vers l'intérieur: **pratyāhāra**.

Les 5 sens ne sont pas séparés du mental, là où va le mental, les sens vont aussi.

Lorsque l'aspirant pratique **pratyāhāra**, il a suffisamment de contrôle sur son mental pour le garder tourné vers l'intérieur et ainsi discipliner ses 5 sens.

Les sens imitent la direction / volonté du mental. Lorsque le mental et le **prāṇa** de l'aspirant ne sont pas suffisamment sous son contrôle, ce sont les sens qui ont le dessus et ils vont tirer le mental dans la multiplicité des expériences sensorielles, l'empêchant ainsi de se concentrer.

2.55: ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām

De cela (tataḥ) vient la plus haute (paramā) maîtrise (vaśyata) des sens (indriyā)

Le résultat de la pratique de **pratyāhāra** est la plus haute maîtrise des sens, c'est-à-dire que le **yogī** dirige à volonté ses 5 sens pour les utiliser comme il le souhaite.

Son mental n'est plus dirigé par la volonté indépendante des 5 sens à vouloir explorer le monde extérieur.

Dans les pratiques plus avancées constituant **saṃyama**, le mental doit être retiré des stimuli extérieurs pour qu'il puisse se fixer sur son objet de concentration.

Cela est seulement possible si nos 5 sens sont complètement maîtrisés et sous notre contrôle.

À ce moment-là, on peut se couper du monde extérieur à volonté afin de se plonger dans **dhāraṇā** (concentration), **dhyāna** (méditation) et **samādhi**.

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 2