

yoga sūtra de patañjali

chapitre 3

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](#)

3.1: देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

deśabandhaścittasya dhāraṇā

La concentration (dhāraṇā) est la fixation (bandhaḥ) du mental (cittasya) sur un point (deśa)

Le 3^{ème} chapitre des **yoga sūtra** parle de la concentration du mental, correspondant aux 3 derniers membres du **aṣṭāṅga yoga**, et des différents fruits ou manifestations de ces pratiques.

Le chapitre s'appelle **vibhūti pada**. **Vibhūti** faisant référence aux cendres sacrées de **śiva**, quelque chose d'auspiceux. En pratiquant **saṁyama**, qui est une application successive des 3 derniers membres du **aṣṭāṅga yoga**, sur différents objets, des **vibhūti** ou **siddhi** (pouvoirs mystiques) se manifestent. Il est intéressant de noter que **vyāsa** utilise le terme **tāntrika**, donc venant des **tantra**, un corpuscule de textes qui traitent notamment de ces pouvoirs mystiques.

Le chapitre commence avec la définition de la concentration (**dhāraṇā**), qui est la capacité de maintenir le mental fixé sur un objet à l'exclusion de tout autre. L'objet choisi par le pratiquant pour sa concentration s'appelle **ālambana**, c'est le support sur lequel il va poser ou fixer son mental. Cet objet crée une image qui est imprimée dans le mental, une cognition, appelée **pratyaya**.

3.1: देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

deśabandhaścittasya dhāraṇā

Le mental, faisant partie de **prakṛti** et sujet au mouvement incessant des **guṇa**, ne peut jamais être arrêté. La concentration est donc, en réalité, une succession de **pratyaya** de même nature.

Si les vagues mentales (**vṛtti**) successives ont le même contenu (**pratyaya**), on ne pourra pas distinguer les différents **vṛtti** ou **pratyaya**, car ils sont identiques. L'expérience sera celle d'avoir simplement l'objet de notre concentration en continu dans notre mental pendant toute la durée de la concentration. Nous aurons l'expérience d'une seule image dans notre mental, même si en réalité c'est une succession de plusieurs fois la même image, comme des diapositives consécutives identiques d'une bobine de film.

Dans le **kūrma purāṇa**, il est dit que si le mental du pratiquant génère le même contenu pendant une durée est d'environ 12 secondes, on parle de **dhāraṇā**. La concentration, à ce stade, est intermittente ou distraite.

Patañjali ne donne pas de détails sur **dhāraṇā**. On trouve plus d'information dans le **yoga yājñavalkya** (et également dans le **mahābhārata** et d'autres textes) qui décrit jusqu'à 10 types de **dhāraṇā** où on peut se concentrer sur différentes parties du corps (le cœur, le nombril, le bout du nez, etc...) et divise **dhāraṇā** en 2 catégories:

1. interne: sur **puruṣa**
2. externe: un objet tel qu'un mantra, image d'une déité, etc...

3.2: तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् tatra pratyayaikatānatā dhyānam

En cela (dans dhāraṇā) (**tatra**), la méditation (**dhyānam**) est le flux continu de la même pensée (**pratyaya**) fixé en un seul point uniquement (**ekatānatā**)

Lorsque **dhāraṇā** est prolongé, l'aspirant rentre dans l'état de méditation (**dhyāna**) comme quelqu'un qui tombe dans le sommeil. À ce stade, la concentration n'est plus intermittente ou distraite comme dans **dhāraṇā**, mais devient ininterrompue.

L'image donnée pour **dhyāna**, est celle de verser de l'huile ou du miel d'un récipient à l'autre. L'huile coule en continu, sans interruption, avec un débit régulier et sans à-coups. Pour **dhāraṇā**, l'image serait plutôt celle de l'eau qui s'écoule en une série de gouttelettes distinctes, toutes semblables mais interrompues par des espaces (d'autres pensées - **pratyaya**, qui n'ont rien à avoir avec notre objet de concentration).

Dans le **kūrma purāṇa**, il est dit que si le mental de l'aspirant arrive à garder son mental sur son **ālambana** (objet de méditation) dans un flux ininterrompu, c'est-à-dire à l'exclusion de tout autre pensée, pendant 12 fois la durée de **dhāraṇā**, donc environ 2min30sec, on parle de **dhyāna**.

Dans **dhāraṇā**, le degré de concentration requiert de l'effort afin de maintenir l'activité mental sur le l'objet. Dans **dhyāna**, l'effort n'est pas présent, le mental est dans un état d'absorption sur l'objet.

3.3: तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः tadevārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ

Le **samādhi** est juste (eva) ce **dhyāna** (méditation) (tad) dans laquelle seul (mātra) l'objet (de concentration) (artha) brille (nirbhāsaṁ), et le soi (svarūpa) est absent (śūnyam), pour ainsi dire (iva)

Lorsque **dhyāna** est prolongé, l'aspirant rentre dans le premier état de **saṁprajñāta samādhi** (appelé **vitarka**, voir **sūtra 1.17**).

Le **kūrma purāṇa** nous dit que si le méditant arrive à garder son mental fixé sur son objet de méditation, à l'exclusion de tout autre pensée, et cela pendant 12 fois la durée de **dhyāna**, donc environ 30min, il fait l'expérience de **samādhi**.

Dans **dhāraṇā** et **dhyāna**, l'expérience est réduite à trois éléments:

- la personne qui médite
- l'objet de méditation
- le processus de méditation (entre la personne qui médite et son objet de méditation)

3.3: तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः tadevārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ

Dans le **samādhi**: le mental devient tellement absorbé dans son objet de méditation, que l'objet remplit totalement l'espace du mental de la personne qui médite. Il en résulte que celui qui médite et le processus de méditation fusionnent avec l'objet.

Il ne reste donc plus que l'objet de méditation dans la conscience de la personne qui médite, qui perd pour ainsi dire la conscience d'elle-même. Le mental n'est plus conscient qu'il médite sur quelque chose d'externe à lui-même.

L'idée que «je médite sur cet objet» disparaît complètement. Donc, comme il est dit dans ce **sūtra** : «**seul l'objet** (de concentration) **brille, et le soi (svarūpa)** (ou conscience individuelle) **est absent**».

Dans la connaissance d'un objet, nous avons 3 éléments (voir aussi **sūtra 3.17**):

- l'objet lui-même
- le nom de l'objet
- l'idée de l'objet dans le mental de la personne

Dans l'état de **samādhi**, uniquement le premier des 3 éléments reste (l'objet lui-même); les 2 autres (le nom et l'idée de l'objet) sont absents. Donc uniquement l'objet remplit entièrement le champ mental du méditant à l'exclusion de tout autre conscience. Il n'est donc plus conscient de la fonction de l'objet ou de son rôle dans l'existence, c'est juste la présence brute de l'objet qui est là, qui «brille».

3.4: त्रयमेकत्र संयमः trayamekatra saṁyamah

Saṁyama est lorsque ces trois (dhāraṇā, dhyāna et samādhi) (trayam) sont pratiqués ensemble sur un seul objet (ekatra)

Patañjali introduit ici un terme technique, **saṁyama**, pour décrire la pratique continue / successive de **dhāraṇā**, **dhyāna** et **samādhi**, sur un même objet.

Saṁyama va être le sujet d'une grande partie du chapitre 3, car il sera entrepris sur divers objets de méditation qui amèneront différentes perfections dans le mental (**siddhi**).

Une question se pose: pourquoi est-ce que cette pratique inclut les trois degrés de concentration (et pas uniquement le plus élevé: **samādhi**). Est-ce que le **samādhi** n'inclut-il pas les deux autres? Les commentateurs classiques nous éclairent pas vraiment sur ce point. Mais un commentateur plus moderne, considéré comme source sûre, **Swami Hariharananda Aranya** (1869–1947), explique que **dhāraṇā** nous permet de comprendre un certain aspect d'un objet, **dhyāna** un autre aspect et **samādhi** encore un autre aspect. Donc afin de comprendre un objet dans sa totalité, les 3 degrés différents de concentration doivent être appliqués sur un objet.

3.5: तज्जयात्प्रज्ञालोकः tajjayātprajñālokaḥ

Par la conquête / maîtrise (jayāt) de cela (saṁyama) (tad), vient la lumière (ālokaḥ) de la sagesse (prajñā)

En perfectionnant **saṁyama**, l'intuition (**prajñā**) de **puruṣa** se manifeste chez le **yogī**.

L'intuition de **puruṣa** se manifeste lorsque le mental du **yogī** est devenu tellement **sattvique**, que **puruṣa** y est reflété très clairement: comme la surface d'un lac immobile qui peut parfaitement refléter la lune. Pour cela, le mental du **yogī** doit être entièrement **sattvique** et ne plus avoir de traces de **rajas** ou **tamas**.

Grâce à cela, le **yogī** pourra pratiquer **saṁyama** directement sur le reflet parfait de **puruṣa** dans son **buddhi**. Cette méditation profonde sur le reflet de **puruṣa** va ensuite amener le **yogī** à réaliser **puruṣa** directement (transcendance complète du mental). Le reflet de la lune sur l'eau et la lune elle-même sont deux objets de nature complètement différentes, même si elles apparaissent être identiques.

3.6: तस्य भूमिषु विनियोगः **tasya bhūmiṣu viniyogaḥ**

Cela (saṁyama) (tasya) doit être appliqué (viniyogaḥ) aux (différentes) étapes (du samādhi) (bhūmiṣu)

Patañjali nous indique ici qu'il faut pratiquer **saṁyama** sur les différentes étapes du **samprajñāta samādhi** (vitarka, vicāra, ānanda, asmitā; voir **sūtra 1.17**).

Les différentes étapes du **samprajñāta samādhi** sont une absorption complète du mental dans des manifestations progressivement plus subtiles de **prakṛti** (**mahābhūta**, **tanmātra**, le mental).

C'est important que la pratique soit graduelle, sans brûler d'étapes. Ceci s'applique à toute pratique spirituelle. La raison est que celui qui médite développe des **saṁskāra** qui tournent le mental vers **puruṣa** et qui viennent contrecarrer les **saṁskāra** qui tire le mental vers **prakṛti** (voir **sūtra 3.9**).

Si l'on tourne le mental avec trop d'intensité vers **puruṣa**, nos tendances mentales contraires vont se manifester très fortement. Il en résultera une tension liée au fait que l'on tire le mental dans des tendances extrêmes contraires, ce qui peut être trop pour celui-ci. La transformation de la nature de notre mental doit se faire graduellement en respectant où nous en sommes sur notre chemin spirituel.

3.7: त्रयमन्तरङ्गं पूर्वभ्यः trayamantaraṅgaṁ pūrvebhyaḥ

Ces trois (dhāraṇā, dhyāna et samādhi) (**trayam**) **sont des parties internes** (du yoga) (**antaraṅgaṁ**) **comparé aux précédentes** (yama, niyama, āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra) (**pūrvebhyaḥ**)

Dhāraṇā, dhyāna et samādhi sont les 3 derniers membres du **aṣṭāṅga yoga**.

Les 5 premiers ont été expliqués dans le chapitre 2: **yama, niyama, āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra**.

Les 5 premiers membres concernent notre relation avec le monde extérieur, ceci comprend le corps physique, le **prāṇa**, les 5 organes d'action (**karmendriya**) et les 5 organes des sens (**jñānendriya**). Une fois que les 5 sens, l'aspect le plus subtile de notre relation avec le monde extérieur, ont été complètement intériorisé, ils ne sont plus en contact avec le monde extérieur et ne perturbent plus le mental de l'aspirant. Ceci se produit avec le perfectionnement de **pratyāhāra**.

Après cela, à-partir de **dhāraṇā**, les pratiques concernent le mental uniquement sans relation avec le monde extérieur. C'est pour cette raison que **patanjali** nous dit ici que les 3 derniers membres sont internes par rapport aux 5 premiers.

3.8: तदपि वहिरङ्गं निर्वीजस्य tadapi vāhiraṅgaṃ nirvījasya

Mais même cette triade (dhāraṇā, dhyāna et samādhi) **(tad api)** est externe (**vāhiraṅgaṃ**) par rapport au samādhi «sans graines» (**asamprañāta**) (**nirvījasya**)

Même si **dhāraṇā**, **dhyāna** et **samādhi** sont internes par rapport aux 5 premiers membres du **aṣṭāṅga yoga**, elles sont externes par rapport au **samādhi** le plus élevé: **asamprañāta** (sans graines) (voir **sūtra 1.18**).

Dans **saṁyama**, le **yogī** travaille sur son mental. Dans **asamprañāta samādhi**, il est au-delà du mental.

On voit donc une progression dans la pratique:

- 5 premiers membres (**yama**, **niyama**, etc...)
- **saṁyama** (dhāraṇā, dhyāna et samādhi)
- **asamprañāta samādhi**: le but du yoga. Le **yogī** transcende complètement le mental et réside en tant que **puruṣa** (réalisation de sa véritable nature en tant que pure conscience uniquement, complètement distinct de **prakṛti**)

3.9: व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः

vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ

La transformation (pariṇāmaḥ) se produisant dans un mental en état de suspension (nirodha) se fait par la restreinte (abhibhava) des saṁskāra (saṁskārayoḥ) amenant des fluctuations (vyutthāna) et l'apparition (prādurbhāvau) de saṁskāra (saṁskārayoḥ) suspendu (nirodha). Cette transformation est liée (anvayaḥ) au mental (citta) à chaque moment (kṣaṇa) qu'il est arrêté (nirodha)

Dans les **sūtra 9, 11, 12**, **patañjali** va parler des 3 types de transformation (**pariṇāmaḥ**) du mental amenant au but du yoga:

- **sūtra 12**: la transformation amenant à la concentration du mental (**ekāgratā**) (voir **sūtra 1.1** les 5 plans / états du mental du commentaire de **vyāsa**)
- **sūtra 11**: la transformation amenant au **saṁprajñāta samādhi** et à **saṁyama**
- **sūtra 9**: la transformation amenant à la libération absolue (**asamprajñāta samādhi** ou **nirodha**)

3.9: व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः

vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ

Dans ce **sūtra**, il explique qu'il y a 2 grandes catégories de tendances mentales (**saṁskāra**):

- les **saṁskāra** qui sont de nature à suspendre le mental: **nirodha**
- les **saṁskāra** qui sont de nature à faire fluctuer le mental: **vyutthāna**

L'objectif de l'aspirant est qu'il remplace peu à peu les **vyutthāna saṁskāra**, qui font fluctuer le mental et le tire vers l'expérience de **prakṛti**, avec les **nirodha saṁskāra**, qui amènent le mental à se suspendre et le tire vers **puruṣa**.

Le mental, faisant partie de **prakṛti**, est sujet au mouvement incessant des **guṇa**, il ne peut jamais être arrêté. Il y a donc une dynamique continue entre 2 forces dans le mental: les **vyutthāna saṁskāra** qui tirent le mental vers l'extérieur et les **nirodha saṁskāra** tirant le mental à l'intérieur.

Lorsque nous développons la concentration et la méditation, nous développons et renforçons nos **nirodha saṁskāra**. Ceux-ci vont devenir de plus en plus fort et vont pouvoir empêcher la manifestation des **vyutthāna saṁskāra**.

3.9: व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः

**vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbhāvau
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ**

D'abord, dans **dhāraṇā**, le mental va seulement pouvoir être concentré pendant une courte période avant que les **vyutthāna saṁskāra** viennent perturber cet état et tire le mental vers l'extérieur, vers les images mentales venant des objets extérieurs amenés par les 5 sens.

Ensuite dans **dhyāna**, les **nirodha saṁskāra** seront plus fort et plus établi et donc le méditant pourra maintenir son mental dans un état de concentration plus prolongé et donc plus profond.

Dans le **samādhi**, le degré de développement sera encore bien plus important et cela va prendre longtemps avant que les **nirodha saṁskāra** s'épuisent et que les **vyutthāna saṁskāra** aient l'opportunité de se manifester à-nouveau.

3.9: व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः

vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ

Comment développe-t-on les **nirodha saṁskāra**? Ils sont développés à chaque instant que le mental est suspendu.

Nous avons vu que la concentration du mental est une succession de **pratyaya** de même nature. De la même manière, à-travers la pratique, nous développons pleins de **nirodha saṁskāra** qui vont se succéder et empêcheront les **saṁskāra** d'une autre nature de se manifester. Ces **nirodha saṁskāra** ne sont peut-être pas tous identiques, mais elles sont de même nature.

Pour réaliser **puruṣa**, les **nirodha saṁskāra** doivent être tellement établis qu'ils empêchent toute manifestation des **vyutthāna saṁskāra**. Les **nirodha saṁskāra** du **yogī** sont tellement établis en lui que dès qu'un **vṛtti** perturbateur tente de se manifester, les **nirodha saṁskāra** l'en empêchent. Comme un réflexe qui est devenu seconde nature, le **yogī** n'a pas besoin de le faire consciemment, son mental le fait automatiquement.

3.10: तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् tasya praśāntavāhitā saṁskārāt

Par les impressions latentes (**saṁskārāt**) de cet (état mental suspendu) (**tasya**), un état continu non perturbé de tranquillité mentale apparaît (**praśānta-vāhitā**)

Comme vu dans le précédent **sūtra**, à chaque fois que le mental est suspendu, des **nirodha saṁskāra** se développent. Lorsque ces **saṁskāra** deviennent de plus en plus ancré / établi, le **yogī** fait l'expérience d'un état de calme / sérénité mentale qui est continu et non perturbé.

Son mental est rarement sujet à la manifestation de **vyutthāna saṁskāra** qui amènent des impressions mentales perturbatrices. Son activité mental coule paisiblement vers son objet de méditation sous forme d'une succession continue de **nirodha saṁskāra**.

Dans cet état, le mental du **yogī** devient comme un lac complètement calme, dont la surface est parfaitement lisse; ou encore comme une flamme de bougie immobile, protégée du vent.

3.11: सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipariṇāmaḥ

La diminution (ksaya) de l'activité mentale tourné vers tous les objets (sarva-arthatā) et l'émergence / développement (udayau) de la concentration (ekāgratayoḥ) est la transformation (pariṇāmaḥ) du mental (cittasya) amenant au samādhi

Le mental a la tendance naturelle d'aller dans toutes les directions. Mais il a aussi le potentiel d'être concentré (**ekāgratā**), d'aller dans une seule direction. Lorsque le potentiel du mental à se tourner vers une direction unique est développé, on parle de la transformation (**pariṇāmaḥ**) du mental amenant au **samādhi** et à **saṁyama**.

Pour développer cela, il faut d'abord pouvoir diminuer l'activité mentale qui est tournée vers tous les objets du monde (**prakṛti**), et progressivement développer un mental concentré, tourné vers une seule direction.

Dans cette pratique, le mental vacille entre concentration et distraction (**vikṣipta** - voir **sūtra 1.1** les 5 plans / états du mental du commentaire de **vyāsa**) et l'aspirant essaie d'augmenter peu à peu son degré de concentration. Il va tenter de passer de **vikṣipta** à **ekāgratā**, ce qui va l'amener au **saṁprajñāta samādhi** et à **saṁyama**.

3.12: ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः tataḥ punaḥ śāntōditaḥ tulyapratyayau cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ

Là (tataḥ) encore (punaḥ), la transformation (pariṇāmaḥ) amenant à l'état de concentration (ekāgratā) du mental (cittasya) se produit lorsque la modification mentale (pratyayau) précédente (śānta) est la même (tulya) que la modification actuelle (uditau)

Mais comment développe-t-on alors la concentration (**ekāgratā**) du mental qui va nous amener au **saṃprajñāta samādhi** et à **saṃyama**?

La concentration (**ekāgratā**) est développée à chaque fois qu'une image mentale (**pratyaya**) est remplacée par ou suivie de la même image. Nous avons donc une succession d'images identiques, comme des diapositives consécutives identiques d'une bobine de film.

Lorsque ceci se produit, la transformation (**pariṇāmaḥ**) du mental l'amenant vers un état de concentration (**ekāgratā**) s'opère.

3.13: एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः etena bhūten driyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ

C'est de cette manière (etena), que les transformations (pariṇāmāḥ) des objets grossiers et subtiles (bhūta) et des sens (indriyeṣu) (pouvoirs de perception et d'action) sont expliqués (vyākhyātāḥ) sous forme de nature (caractéristiques et fonctions distincts d'objets) (dhārma), aspect temporel (passé, présent, futur) (lakṣana), condition (neuf ou vieux) (avasthā)

Patañjali, dans les **sūtra 9, 11, 12**, vient de nous exposer les 3 types de transformations du mental.

Nous savons que tout ce qui appartient à **prakṛti** évolue et change dû au jeu des **guṇa** entre elles, ceci inclut le mental.

Dans ce **sūtra**, il nous explique que ces transformations ne se limitent pas au mental uniquement, mais concernent également les différentes manifestations de **prakṛti** qui sont externes au mental:

- éléments grossiers – **mahābhūta**
- éléments subtils – **tanmātra**
- les 5 organes d'action – **karmendriya**
- les 5 organes des sens – **jñānendriya**

3.13: एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः etena bhūteन्द्रियेषु dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ

Toutes les transformations de ces différentes manifestations de **prakṛti** peuvent être caractérisées des 3 manières suivantes:

Dharma: caractéristiques et fonctions distincts d'objets

- Ex: un pot en terre cuite a des caractéristiques et une fonction différente qu'une assiette ou un verre en terre cuite, malgré le fait que ces 3 objets sont tous, en essence, de la terre cuite.
- On connaît le principe de **dharma** chez l'être humain. C'est le rôle qu'il va jouer dans la société et la vie en général. Nous avons tous un **dharma** différent selon le **karma** qui nous a amené à nous incarner dans cette vie.

Lakṣana: l'aspect temporel (passé, présent, futur)

- C'est la situation d'un objet dans le temps.
- Notre pot en terre cuite a peut-être existé dans le passé ou il existe maintenant dans le moment présent. S'il n'a pas encore été créé, mais le sera, il existe dans un état potentiel qui va se manifester dans le futur.

Avasthā: la condition (neuf ou vieux) d'objets

- Que se soit dans le passé, le présent ou le futur, notre pot en terre cuite peut être un nouveau pot en bonne condition ou un vieux pot tout cassé.

3.13: एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ

Les commentateurs classiques lient les précédents **sūtra** sur les différentes transformations du mental avec ce **sūtra**.

Ils nous expliquent que le mental peut également être catégorisé selon:

- **dharma**: le mental peut être soit distrait (part dans toutes les directions), soit concentré.
- **lakṣana**: cette distraction / concentration du mental change dans le temps. Peut-être le mental était concentré dans le passé et maintenant, dans le moment présent, il est distrait.
- **avasthā**: lorsque le mental est concentré, son potentiel d'être distrait est réprimé (ne se manifeste pas) et vice versa.

3.13: एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः etena bhūtenḍriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ

Ce qu'il est important de comprendre ici, est que tout aspect de **prakṛti** est en changement constant. Tous les objets passent du futur, au présent, au passé; de nouveau à ancien; et retournent à leur essence originelle avant d'être manifestés à-nouveau (sous forme d'un nouvel objet).

La substance qui sous-tend tous les objets ne changent pas (voir **sūtra** suivant), mais les objets eux-mêmes sont tous caractérisés par ces 3 catégories de changement.

Ce **sūtra** est important, car c'est grâce à ces principes qui sous-tendent les manifestations matérielles que **patañjali** va expliquer les différentes manifestations extraordinaires (**siddhi**) qui vont se manifester lorsque le **yogī** va pratiquer **saṁyama** sur différents aspects de **prakṛti**.

3.14: शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मो śāntoditāvyapadeśyadharmānupātī dharmī

Ce qui possède des caractéristiques (le substrat) (dharmī) est la cause (anupātī) des (trois) caractéristiques (dharma) suivantes : ce qui a cessé (le passé) (śānta), ce qui a émergé (le présent) (udita), et ce qui n'a pas encore été nommé (le futur) (avyapadeśya)

Selon la philosophie des écoles du **sāṅkhya** et du **yoga**, Il y a un substrat, une essence sous-jacente (**dharmin**) derrière tout objet. Dans notre exemple du pot en terre cuite, le substrat, c'est la terre cuite.

De manière absolue, il y a une essence ultime, éternelle et autonome qui soutient toute la manifestation matérielle: **prakṛti**, qui est donc le **dharmin** absolu.

Les objets se manifestent temporairement et se transforment continuellement dans le temps selon les 3 catégories vues dans le **sūtra 3.13: dharma** - nature, **lakṣana** - aspect temporel, **avasthā** – condition. Mais, il y a toujours une réalité sous-jacente (**dharmin**) qui ne change pas, que ce soit dans le passé, le présent où le futur.

3.14: शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मो śāntoditāvyapadeśyadharmānupātī dharmī

Il est important de noter que l'existence d'une essence ultime, éternelle et autonome qui soutient toute la manifestation matérielle (**prakṛti**) est propre aux écoles philosophiques du **sāṅkhya** et du **yoga**.

Comme point de comparaison, selon les écoles philosophiques **nyāya** et **vaiśeṣika**, il n'y a pas une source unique ou cause ultime à toute manifestation matérielle. Pour elles, la matière vient de multiples causes qui sont distinctes et séparées.

Un autre point de vue est celui des écoles **bouddhistes**, qui elles, considèrent qu'il n'y a aucun substrat ultime, éternel et autonome qui soutient la matière. Elles n'acceptent donc pas de **dharmīn**. L'existence est constituée uniquement par les 3 caractéristiques vu dans le **sūtra 3.13**: **dharma** - nature, **lakṣaṇa** - aspect temporel, **avasthā** – condition.

Pour les écoles **bouddhistes**, l'existence est une apparence momentanée de ces 3 caractéristiques, qui sont interdépendantes et ne peuvent donc pas exister en isolation. Il n'y a ni **puruṣa**, ni **prakṛti**. L'existence est une suite de moments éphémères et connectés qui sont tous mutuellement interdépendants.

3.15: क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः kramānyatvaṁ pariṇāmānyatve hetuḥ

Le changement (anyatvaṁ) dans la séquence / succession (des caractéristiques) (krama) est la cause (hetuḥ) du changement (anyatve) des transformations (d'objets) (pariṇāma)

Avant d'aborder les **siddhi**, qui commencent dès le prochain **sūtra**, **patañjali** complète ici son explication des transformations (**pariṇāmāḥ**) d'objets.

Toutes les transformations visibles dans un objet sont simplement le résultat du changement dans la séquence ou succession des 3 catégories: **dharma** – nature, **lakṣana** – aspect temporel, **avasthā** – condition.

Tout changement dans les objets est dû aux transformations de ces 3 catégories et non dans un changement du substrat qui sous-tend tous ces objets. Le substrat, qui de manière ultime est **prakṛti**, est ultime, éternel et autonome.

3.16 – 48: siddhi

Introduction:

Le principe métaphysique de nombreux **siddhi** est le suivant: en manipulant le substrat qui soutient la matière (**prakṛti**), on peut transformer la nature de ses effets.

Selon la philosophie des écoles du **sāṅkhya** et du **yoga**, tout effet est présent dans sa cause. Toute transformation dans cette manifestation matérielle est dû à la cause sous-jacente qui est le mouvement incessant des **guṇa**.

Le **yogī**, par la pratique de **saṁyama** sur la cause qui amené un certain effet (une certaine manifestation matérielle), va pouvoir modifier quelques ingrédients de la cause afin d'amener un effet différent. Il devient capable de transformer les «lois de la nature» et amène des résultats ou effets différents de ceux qui sont communément attendus.

Pour une personne ordinaire, ces nouveaux effets se manifestant dans la matière sont extraordinaires. Mais pour le **sāṅkhya** et le **yoga**, ce sont des potentialités qui sont éternellement présents dans leurs causes, mais simplement pas manifestées de cette manière-là dans l'expérience d'une personne ordinaire.

3.16 – 48: siddhi

Introduction:

Le **yogī**, en purifiant son mental, réduit le **rajas** et **tamas**, ainsi que les **saṃskāra** et **kleśa**, qui limitent son mental et l'attachent ou l'identifient à son corps physique. En devenant de plus en plus **sattvique**, il réalise que son mental n'est pas nécessairement limité à un corps physique spécifique.

Le **buddhi** du **yogī**, qui est un aspect individualisé du **buddhi cosmique**, peut se fondre dans ce dernier et dépasser ses limitations individuelles, se reconnectant ainsi avec son potentiel universel.

Le **buddhi cosmique** est la première évolution de **prakṛti**, quand celle-ci se manifeste par le mouvement de **sattva guna**. **Buddhi** est l'interface entre **puruṣa** et toutes les autres évolutions de **prakṛti**. C'est de ce potentiel universel que viennent toutes les manifestations d'objets.

Lorsque son mental devient principalement **sattvique**, le **yogī** va pouvoir se connecter avec le **buddhi cosmique** et changer ainsi les causes afin d'amener des effets différents plus bas dans la chaîne de la manifestation.

Il connaît pour ainsi dire une expansion mentale qui transcende non seulement son propre corps physique, mais également son mental individualisé (fait de **saṃskāra** et **kleśa**) afin de le fusionner avec son potentiel universel, le **buddhi cosmique**.

Il est important de noter ici que les commentateurs nous indiquent que les **yogī** souhaitant la réalisation de **puruṣa** devraient uniquement pratiquer **saṃyama** sur la distinction entre **puruṣa** et **prakṛti**.

3.16: परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् pariṇāmatrayasaṁyamādatītānāgatajñānam

La connaissance (jñānam) du passé (atīta) et du futur (anāgata) est atteinte lorsque saṁyama est pratiqué sur les trois (traya) transformations (pariṇāma) (dharma - nature, lakṣana - aspect temporel, avasthā - condition)

Dans le **sūtra 3.13**, **patañjali** nous a expliqué que la transformation de tout objet se fait selon 3 catégories: **dharma** - nature, **lakṣana** - aspect temporel, **avasthā** - condition.

Ici, il nous explique que lorsque **saṁyama** est pratiqué sur ces trois types de transformations, le **yogī** comprend l'évolution de tout objet dans le temps.

Tout est cause à effet. Le présent est l'effet du passé et est la cause du futur. En comprenant la chaîne de causalité d'objets selon les trois types de transformations, le **yogī** comprend comment un objet se transforme dans le temps. Il pourra ainsi connaître l'état que tout objet a eu à n'importe quel moment dans le passé, et prédire l'état qu'un objet aura à n'importe quel moment dans le futur.

En connaissant l'état de tout objet dans le passé et en pouvant prédire l'état de tout objet dans le futur, il atteint pour ainsi dire la connaissance du passé et du futur.

3.17: शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्सङ्करस्तत्प्रविभागसंयमा त्सर्वभूतरुतज्ञानम्

śabdārthapratyayānāmitaretarādhyāsātsaṅkarastatpra vibhāgasamyamātsarvabhūtarutajñānam

Par la superposition (adhyāsāt) du mot (śabda), du sens (artha) et de l'idée (pratyayānām) d'un objet l'un avec l'autre (itaretara), une confusion apparaît sous la forme d'une impression unifiée (saṅkaraḥ). En faisant samyama sur la distinction (pravibhāga) entre elles (ces 3 aspects) (tad), la connaissance (jñānam) des sons / cris (ruta) émis par tous (sarva) les êtres (bhūta) est acquise

Dans notre expérience ordinaire de la vie, lorsque l'on prend connaissance d'un objet, nous associons automatiquement trois éléments distincts dans notre mental :

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

3.17: शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्सङ्करस्तत्प्रविभागसंयमा त्सर्वभूतरुतज्ञानम्

śabdārthapratyayānāmitāretarādhyāsātsaṅkarastatpra vibhāgasamāyamātsarvabhūtarutajñānam

Selon la lignée de **patañjali**, un mot (**śabda**) n'est pas simplement une association de différentes sonorités. Un mot, c'est une vibration sonore qui révèle un sens précis dans notre mental (**pratyaya**). Selon eux, le sens est déjà là en essence dans la manifestation, distinct du mot sonore. L'importance du mot sonore réside dans le fait qu'il a le pouvoir de révéler un sens ou une image (**pratyaya**) au mental.

Chez une personne ordinaire, les trois éléments qui font partie du processus de connaissance et qui sont le mot (**śabda**), l'objet (**artha**) et l'idée de l'objet dans le mental (**pratyaya**), nous apparaissent sous la forme d'une impression unifiée confuse.

Selon ce **sūtra**, ces 3 éléments peuvent être dissociés et pris séparément par **saṁyama**. En pratiquant **saṁyama** sur la distinction entre ces 3 aspects, le **yogī** peut comprendre le sens d'une séquence de sonorités (mot - **śabda**) sans connaître la langue de ces mots. Il peut ainsi comprendre tout mot dans n'importe quelle langue, ceci en se connectant à l'essence vibratoire des sons qui forment un mot. Ceci s'étend également à tout son émis par tout être (animaux, etc...). Il acquiert ainsi la connaissance des sons / cris émis par tous les êtres.

3.18: संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम् saṁskārasākṣātkaraṇātpūrvajātijñānam

Nos vies (jāti) précédentes (pūrva) sont connues (jñānam) par la prise de conscience (sākṣātkaraṇāt) de nos saṁskāra

Selon les commentateurs, les **saṁskāra** agissent de différentes manières, elles sont la cause:

- de nos mémoires
- des **kleśā** (voir **sūtra 2.3** et suivants)
- des fruits de nos actions (**karma phala** - voir **sūtra 2.12 – 13 – 14**)

Nos actions (**karma**) sont enregistrées sous forme de **saṁskāra**, qui incluent le moment dans le temps et l'endroit où ces actions ont été faites. À travers **saṁyama** sur ses **saṁskāra**, le **yogī** peut accéder à toutes ses actions passées en tant que mémoire et obtient tous les détails de ses vies précédentes.

Par le même processus, le **yogī** peut également accéder aux détails des vies précédentes d'autrui.

C'est ainsi qu'il est dit dans ce **sūtra** que nos vies précédentes sont connues par la prise de conscience de nos **saṁskāra**.

3.19 – 20

**3.19: प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्
pratyayasya paracittajñānam**

La connaissance (jñānam) du mental (citta) des autres (para) s'obtient en pratiquant saṁyama sur leurs pensées (pratyayasya)

**3.20: न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात्
Na ca tatsālambanam tasyāviṣayībhūtatvāt**

Cependant, l'objet mental (sālambanam) à la racine de cela (les pensées d'autrui vu dans le précédent sūtra) (tad) ne (na) sera certainement (ca) pas connu (par le yogī) car celui-ci n'est pas l'objet (aviṣayībhūtatvāt) de son (tasya) mental

3.19 – 20

Il y a différentes interprétations de ces deux **sūtra** selon les commentateurs. En pratiquant **saṁyama** sur:

- les pensées (**pratyaya**) d'autrui, on peut comprendre leur mental (**citta**)
- l'expression du visage d'une personne, on peut comprendre son état mental
- son propre mental, on comprend le mental des autres

Un **yogī** va pouvoir percevoir l'état mental (émotionnel) d'une personne, mais pas nécessairement l'objet (**ālambana**) qui a créé (est derrière) cet état. Il va pouvoir percevoir la peur de la personne, mais pas nécessairement le tigre qui a généré cette peur.

Nous pouvons probablement induire que pour connaître précisément l'objet (**ālambana**) qui est derrière l'état mental d'une personne, le **yogī** devra diriger sa pratique de **saṁyama** sur cet objet spécifiquement.

3.21: कायरूपसंयमात्तदग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम् kāyarūpasamāyamaṭṭadgrāhyaśaktistambhe cakṣuḥprakāśāsamprayoge'ntardhānam

Par saṁyama sur la forme visible (rūpa) du corps (kāya) vient son (tad) invisibilité (antardhānam). Ceci se produit lorsque le pouvoir (śakti) de percevoir (grāhya) est bloqué (stambhe) en empêchant le contact (asamprayoge) entre la lumière (prakāśa) et les yeux (cakṣuḥ)

Nous voyons des objets extérieurs grâce à la lumière qui y est réfléchi dessus. Sans lumière réfléchissante, nous ne voyons pas d'objets. Le **yogī**, pratiquant **saṁyama** sur la forme visible du corps, développe la capacité de bloquer la lumière qui est réfléchi sur son propre corps. Il empêche ainsi le contact de la lumière venant de son propre corps avec les yeux d'autrui. Il en résulte que d'autres personnes ne le perçoivent plus: il devient **invisible**.

Une explication complémentaire donnée à ce phénomène est que le corps est visible dû au **tanmātra** (élément subtil) de la couleur et de la forme. En manipulant ce **tanmātra**, le **yogī** va pouvoir modifier les **mahābhūta** (éléments grossiers) afin d'empêcher que la lumière y soit réfléchi dessus. En diminuant la composante **tamasique** (dense) du corps et en augmentant la composante **sattvique** (translucide), la lumière n'a pas assez de densité pour rebondir sur le corps afin d'y être réfléchi. Le même principe s'applique aux **mahābhūta** de l'air et de l'éther que l'on ne perçoit pas (naturellement) dû à leur plus haute concentration en **sattva**.

Ce même processus peut être appliqué au son, toucher, goût et odorat.

3.22: सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा sopakramaṁ nirupakramaṁ ca karma tatsaṁyamādaparāntajñānamariṣṭebhyo vā

Le karma est de deux sortes: **sopakrama** (rapide à fructifier) et (ca) **nirupakrama** (lent à fructifier). Par **saṁyama** sur ce karma (**tad**) ou (**vā**) par des présages (signes de l'approche de la mort) (**ariṣṭebhyaḥ**), la connaissance (**jñānam**) de sa propre mort (heure et lieu) (**aparānta**) émerge

Patañjali nous dit ici qu'il y a un type de **karma** qui fructifie rapidement et un autre qui fructifie lentement. Lorsque le **yogī** pratique **saṁyama** sur son **karma**, il est capable de savoir quels sont les **karma** qui vont fructifier dans cette vie et lesquels vont fructifier dans des prochaines vies. Nous avons vu dans le **sūtra 2.13**, que le **karma** se manifeste comme:

- type de vie (humaine ou autre)
- expérience de vie (quantité de plaisir et souffrance)
- durée de vie

À-travers la connaissance de son **karma** et de sa fruition (**saṁskāra**), le **yogī** peut connaître le moment et les circonstances de sa mort.

3.22: सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा sopakramaṁ nirupakramaṁ ca karma tatsaṁyamādaparāntajñānamariṣṭebhyo vā

Une alternative à la pratique de **saṁyama** sur son **karma**, est l'utilisation de présages, qui peuvent être de trois types:

- **personnels:** on entend un bruit similaire à un feu lorsque l'on se bouche les oreilles. Lorsque l'on ferme les yeux on voit toujours des formes ou couleurs subtiles (c'est jamais complètement noir). Ces deux exemples, donnés par **vijñānabhikṣu**, sont des signes de manifestation du **prāṇa** dans le corps. À l'approche de la fin de notre vie, le **prāṇa** commence à quitter le corps et ces manifestations subtiles du **prāṇa** cessent.
- **associé à d'autres êtres:** voir les messagers de **yama** (dieu de la mort) où voir de manière inattendue ses ancêtres déjà partis.
- **associé à des êtres divins:** voir de manière inattendue des plans d'existence célestes et leurs habitants ou voir des choses contraires à ce que nous avons connu pendant toute notre vie.

En utilisant ces présages, on peut avoir une indication que le **prāṇa** est entrain de se retirer du corps physique et que le moment de la mort approche. Mais nous n'aurons pas une connaissance claire et précise du moment et des circonstances de la fin de notre vie. Un **yogī** pratiquant **saṁyama** sur son **karma** verra clairement les détails de sa mort comme quelque chose qui est visible à l'œil nu.

3.23 – 24

3.23: मैत्र्यादिषु बलानि
maitryādiṣu balāni

Par saṁyama sur l'amitié (maitryī) et les autres (ādiṣu), différents types de forces (balāni) sont acquises

3.24: बलेषु हस्तिबलादीनि
baleṣu hāstibalādīni

Par saṁyama sur divers types de forces (baleṣu), la force (bala) d'un éléphant (hasti), etc. (garuḍa – l'aigle de viṣṇu; vāyu – dieu du vent; etc...) (ādīni) sont acquis

3.23 – 24

Les commentateurs comprennent «**et les autres**» du **sūtra 3.23** comme étant la compassion (**karuṇā**), la joie (**muditā**) et l'équanimité (**upekṣā**) en référence au **sūtra 1.33** où ces qualités sont listées par **patañjali**: «en cultivant une attitude d'amitié envers ceux qui sont heureux, de compassion envers ceux qui sont dans la détresse, de joie envers ceux qui sont vertueux et d'équanimité envers ceux qui sont non vertueux, la lucidité s'installe dans le mental.»

Par **saṁyama** sur ces qualités (sauf l'équanimité) et les forces du **sūtra 3.24**, le **yogī** devient fortement imprégné par celles-ci, elles émanent de lui et influencent autrui.

3.25: प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् pravṛtṭyālokanyāsātsūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam

En dirigeant (nyāsāt) la lumière (āloka) de l'activité sensorielle supérieure (pravṛtṭyā), on obtient la connaissance (jñānam) d'objets subtiles (sūkṣma), cachés (vyavahita) et distants (viprakṛṣṭa)

La concentration du **yogī** devient tellement forte et intense qu'il peut percevoir n'importe quel objet sur lequel il porte son attention, même si celui-ci est imperceptible à des personnes ordinaires (objets subtiles, cachés et distants).

Le mental (**citta**) est potentiellement **omniprésent**, mais seulement lorsque celui-ci est libéré des **saṃskāra** / **kleśa** / **karma** qui viennent des **rajas** et **tamas guṇa**.

À ce moment-là, le mental du **yogī**, qui est devenu complètement **sattvique**, est libéré de ses limitations, et la lumière qui est inhérente au **sattva guṇa** permet de révéler n'importe quel objet dans l'univers, au-delà de la perception cognitive normale.

Le **yogī** n'étant plus limité par la capacité de ses sens ordinaires devient **omniscient**, c'est-à-dire qu'il va pouvoir connaître tout objet, en tout temps, sans limitation. Nous allons voir que l'**omniscience** est un thème qui va revenir à plusieurs reprises dans ce chapitre.

3.26 – 27 – 28

**3.26: भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्
bhuvanañjñānaṁ sūrye saṁyamāt**

Par saṁyama sur le soleil (autre interprétation: sur l'entrée de la suṣumṇā) (sūrye), la connaissance (jñānam) des différentes dimensions de l'existence (loka) (bhuvana) est acquise

**3.27: चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्
candre tārāvyūhajñānam**

Par saṁyama sur la lune (autre interprétation: iḍā nāḍī) (candre), la connaissance (jñānam) de la disposition (vyūha) des étoiles (tārā) est acquise

**3.28: ध्रुवे तद्गतिज्ञानम्
dhruve tadgatijñānam**

Par saṁyama sur l'étoile polaire (dhruve), la connaissance (jñānam) du mouvement (gati) de celles-ci (des étoiles - astrologie) (tad) est acquise

3.26 – 27 – 28

Dans ces 3 **sūtra**, le **yogī** va découvrir les secrets de l'univers par la pratique de **saṁyama** sur le soleil, la lune et l'étoile polaire.

Sūtra 3.26: par **saṁyama** sur le soleil, la connaissance des différentes dimensions de l'existence (**loka**) sera connue. La création, selon la cosmologie hindoue, est constituée de plusieurs plans d'existence, appelés **loka**. Les **purāṇa** et l'**atharvaveda** parlent de **14 loka**. Un descriptif détaillé de ces différents **loka** est notamment donné dans la **bhāgavata purāṇa** / **śrīmad bhāgavatam**. Certains commentateurs interprètent le soleil comme faisant référence à la **suṣumṇā nāḍī**.

Sūtra 3.27: par **saṁyama** sur la lune, la connaissance de la disposition des étoiles sera connue. Certains commentateurs interprètent la lune comme faisant référence à **iḍā nāḍī**.

Sūtra 3.28: par **saṁyama** sur l'étoile polaire, la connaissance du mouvement des étoiles est acquise. Le **yogī** développe des capacités en astrologie et peut ainsi connaître le bon et mauvais sort de tous les êtres vivants.

3.29 – 30 – 31

**3.29: नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्
nābhicakre kāyavyūhajñānam**

Par saṁyama sur le plexus solaire (nābhi-cakre), la connaissance (jñānam) de la structure et du fonctionnement (vyūha) du corps (kāya) est acquise

**3.30: कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः
kaṇṭhakūpe kṣutpipāsānivr̥ttiḥ**

Par saṁyama sur la cavité (kūpe) de la gorge (kaṇṭha) vient la cessation (nivr̥ttiḥ) de la faim (kṣut) et de la soif (pipāsā)

**3.31: कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्
kūrmanāḍyāṁ sthāiryam**

Par saṁyama sur le nāḍī (nāḍyām) portant le nom de la tortue (région de la trachée) (kūrma), la stabilité (sthāiryam) est atteinte

3.29 – 30 – 31

Dans les **sūtra 3.26 – 27 – 28**, le **yogī** découvre les secrets de l'univers extérieur. Dans ces 3 **sūtra**, le **yogī** va découvrir les secrets de l'univers intérieur par la pratique de **saṁyama** sur le plexus solaire, la cavité de la gorge et sur le **nāḍī** portant le nom de la tortue.

Sūtra 3.29: par **saṁyama** sur le **plexus solaire**, la connaissance parfaite du corps est acquise. Le **plexus solaire**, selon les commentateurs, est l'endroit d'où émerge tous les **nāḍī**. Cela pourrait correspondre au **kanda** dans la tradition du **haṭha yoga**, lieu d'origine des **nāḍī**. Attention, le plexus solaire ne veut pas nécessairement dire **maṇipūracakra**.

Sūtra 3.30: par **saṁyama** sur la **cavité de la gorge**, vient la cessation de la faim et de la soif. La cavité de la gorge selon **vijñānabhikṣu** est l'espace se trouvant entre l'arrière de la langue et l'estomac. En manipulant le **prāṇa** dans cette région du corps, le **yogī** transcende la faim et la soif.

Sūtra 3.31: par **saṁyama** sur le **nāḍī portant le nom de la tortue**, la stabilité est atteinte. Selon les commentateurs, ce **nāḍī** se trouve dans la région de la trachée et permet au **yogī** de stabiliser son corps et devenir comme un reptile immobile. L'importance de stabiliser le corps est évidemment pour permettre au **yogī** de stabiliser son mental.

3.32: मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam

Par **saṁyama** sur la lumière (jyotiṣi) dans la tête (mūrdha), la vision (darśanam) des **siddha** est obtenue

Vyāsa nous dit qu'il y a une ouverture au sommet du crâne qui contient de la lumière. La lumière de **sattva** est concentrée dans cette ouverture, qui s'appelle **brahmarandhra**.

1500 ans plus tard, dans le **haṭha yoga pradīpikā**, **brahmarandhra** est aussi mentionné en lien avec la **kuṇḍalinī** qui, dans son état de "sommeil", bouche l'entrée de l'accès à **brahmarandhra** (chapitre 3, versets 4, 5, 106).

En pratiquant **saṁyama** sur cette ouverture, le **yogī** a des visions (**darśana**) de **siddha**.

Les **siddha** sont des êtres très évolués spirituellement qui ont des **siddhi**. Il est dit qu'ils vivent dans les plans supérieurs (**loka**) de l'existence et peuvent être contacté par des **yogī** avancés. On trouve une révérence à une lignée de **mahasiddha** dans le **haṭha yoga pradīpikā** (chapitre 1, versets 4 à 8).

3.33 – 34

3.33: प्रातिभादवा सर्वम् prātibhādvā `sarvam

Ou (vā) par l'intuition (prātibhāt) vient la connaissance de tout (sarvam)

Vyāsa nous dit que, tout comme la lumière de l'aube précède la lumière du soleil, l'intuition (**prātibha**) précède **viveka** (discrimination). **Viveka** est la cognition de la différence entre **buddhi** et **puruṣa** (voir **sūtra 2.26 – 27**). Pour l'intuition, voir **sūtra 3.36**.

3.34: हृदये चित्तसंवित् hr̥daye cittasaṁvit

Par **saṁyama** sur le cœur (**hr̥daye**), la connaissance (**saṁvid**) du mentale (**citta**) est acquise

Il est déjà mentionné dans les **upanīṣad**, que l'âme (**ātman** ou **puruṣa**) réside dans le cœur (**hr̥daya**). Dans les traditions du **hathā yoga** et du **tantra**, le cœur est décrit comme un lotus où siège l'intelligence. Donc à la fois l'âme et l'intelligence sont centrés dans le cœur. En pratiquant **saṁyama** sur le cœur, le **yogī** développe la connaissance du mental (**citta**) et de ses modifications, qui est directement lié au but du yoga (**yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ**).

3.35: सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थत्वात्स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् sattvapuruṣayoratyantāsaṅkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthatvātsvārthasaṁyamātpuruṣajñānam

L'expérience mondaine (de plaisir et de douleur) (**bhogaḥ**) consiste en la notion (**pratyaya**) qu'il n'y a pas de distinction (**aviśeṣaḥ**) entre **puruṣa** et **sattva** (ici **sattva** = **buddhi sattvique**), alors qu'en réalité ces deux sont complètement (**atyanta**) distincts (**asaṅkīrṇayoḥ**). L'expérience mondaine existe pour un autre (pour **puruṣa**) (**parārthatvāt**). Par **saṁyama** sur son propre Soi (**puruṣa**) (**svārtha**) vient la connaissance (**jñānam**) de **puruṣa**

Nous avons vu dans le **sūtra 2.18**, que le but de **prakṛti** est de faire traverser différentes expériences (**bhogā**) à **puruṣa**, qui vont ensuite l'amener (ou encourager) à vouloir s'en libérer.

Ici, il est dit que l'on a les différentes expériences du monde car on ne distingue pas entre notre **buddhi sattvique** et **puruṣa**, alors qu'en réalité ils sont de nature très différente, ceci est dû à **avidyā** (voir **sūtra 2.5**).

3.35: सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थत्वात्स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् sattvapuruṣayoratyantāsaṅkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthatvātsvārthasaṁyamātpuruṣajñānam

Lorsque le **yogī** a purifié son mental à un tel point que celui-ci est devenu complètement **sattvique**, son **buddhi** va parfaitement refléter **puruṣa** (comme un lac reflétant parfaitement la lune).

Il va ainsi pouvoir pratiquer **saṁyama** sur le reflet parfait de **puruṣa** dans son **buddhi**.

En faisant **saṁyama** sur la notion ou image de **puruṣa**, la connaissance de la distinction entre le **buddhi sattvique** (qui reflète parfaitement **puruṣa**) et **puruṣa** lui-même va émerger.

Ceci est l'étape qui précède la réalisation absolue, **kaivalya** (voir **sūtra 3.50** et **3.55**).

3.36: ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsvādavārtā jāyante

De cela (saṁyama sur puruṣa) (tataḥ), l'intuition (prātibha) ainsi que le pouvoir surnaturel d'entendre (ouïe) (śrāvaṇa), le pouvoir surnaturel du toucher (vedanā), le pouvoir surnaturel de voir (ādarśa), le pouvoir surnaturel du goût (āsvāda) et le pouvoir surnaturel de sentir (odorat) (vārtāḥ) sont nés (jāyante)

En pratiquant **saṁyama** sur **puruṣa**, comme vu dans le **sūtra** précédent, le **yogī** atteint deux choses:

1. l'intuition (**prātibha**)
2. perception sensorielle surnaturelle (voir **sūtra 3.25**)

L'intuition, qui est un attribut de **pure sattva**, est capable de tout connaître et ceci directement, sans enseignant. C'est la phase préliminaire de l'omniscience.

3.37: ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः te samādhāvupasārgā vyūttthāne siddhayaḥ

Ceux-ci (ces pouvoirs supranormaux) (te) sont des accomplissements (siddhayaḥ) pour le mental tourné vers les expériences du monde (vyutthāne), mais ce sont des obstacles (upasargāḥ) au samādhi

Les **siddhi** sont quelque chose d'extraordinaire et des accomplissements pour les personnes qui ont leur mental tourné vers le monde.

Mais pour ceux qui veulent le **samādhi** et la **libération**, ce sont des **obstacles**.

Les **siddhi** sont des **obstacles** car ils sont fascinants pour le mental et incitent (séduisent) le mental à tourner son attention vers **prakṛti** au-lieu de vers **puruṣa**. Ils détournent donc le **yogī** de son vrai but.

Les **siddhi** sont là pour tester le **yogī**, voir si les fondations de sa pratique sont solides, s'il est établi dans son détachement (**vairāgya**, voir **sūtra 1.12**).

3.38: बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः bandhakāraṇaśaithilyātpracārasaṁvedanācca cittasya paraśarīrāveśaḥ

En affaiblissant (śaithilyāt) la cause (kāraṇa) de l'asservissement (nos saṁskāra ou karma) (bandha) et (ca) par la connaissance (saṁvedanāt) des chemins spécifiques (pracāra) du mental (cittasya), le mental peut rentrer (āveśaḥ) dans le corps (śarīra) d'autrui (para)

Le mental est agité par nature et saute dans tous les sens, il ne devrait donc pas être limité à un seul corps. Mais à-cause de l'accumulation de **saṁskāra** et des **kleśa** (notre **karma**), notre mental devient confiné à un seul corps et ne peut pas faire l'expérience d'autres corps avant que le corps actuel meurt.

À travers la cultivation du **samādhi**, la force de notre servitude karmique s'amointrit et on acquiert peu à peu la connaissance du fonctionnement du mental. Il en résulte que le **yogī** peut retirer son mental de son propre corps et s'établir dans le corps d'autrui.

Ceci se produit au moment de notre mort, où tout notre corps subtile (**sūkṣmaśarīra**) est transféré dans un nouveau corps. Le **yogī** peut opérer ce transfert alors qu'il est encore en vie, avec l'option de revenir dans son corps d'origine.

3.38: बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः bandhakāraṇaśaithilyātpracārasaṁvedanācca cittasya paraśarīrāveśaḥ

Afin de pouvoir s'établir dans le corps d'autrui, le **yogī** doit non seulement avoir amoindri l'emprise de son **karma**, il doit aussi connaître les **nāḍī** spécifiques à emprunter afin de quitter son corps et rentrer dans le corps d'autrui sans se nuire. C'est pour cela qu'il est dit dans ce **sūtra** qu'il faut également connaître «les chemins spécifiques du mental».

La technique est décrite comme suit:

- après avoir quitté son corps par l'ouverture au sommet du crâne, le **yogī** va rentrer dans le corps d'autrui à-travers le **prāṇa** descendant.
- ensuite il va commencer à se répandre depuis **maṇipūracakra** jusqu'à **anāhatacakra** en empruntant **suṣumnā nāḍī**.
- il va ensuite empêcher le mouvement du **prāṇa** de l'autre personne jusqu'à ce que celui-ci ne se manifeste plus et que son corps s'écroule.
- lorsque le corps a été complètement libéré de son occupant précédent, le **yogī**, dont les **karmendriya** et **jñānendriya** sont devenus complètement actifs, devrait commencer à bouger dans ce corps comme si c'était le sien.
- ensuite par le même processus, il quitte le corps qu'il a temporairement emprunté et retourne dans le sien.

Ex: **śaṅkarācārya** lors de son débat avec **maṇḍana miśra**. **Śaṅkarācārya** est rentré dans le corps du roi mourant **amaruka** afin de faire l'expérience conjugale.

3.39 – 40

3.39: उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च
udānajayājjalapaṅkakaṇṭakādiṣvasaṅga utkrāntiśca

En maîtrisant (jayāt) udāna (un des cinq prāṇa), le yogī développe le pouvoir de lévitation (utkrāntiḥ) et (ca) ne rentre pas en contact (asaṅgaḥ) avec l'eau (jala), la boue (paṅka), les ronces (kaṇṭaka), etc. (ādiṣu)

3.40: समानजयाज्ज्वलनम्
samānajayājjjvalanam

En maîtrisant (jayāt) samāna (un des cinq prāṇa), le yogī devient rayonnant (jvalanam)

3.39 – 40

Dans les **sūtra 3.39** et **3.40**, le **yogī** va manipuler certains des 5 **prāṇa** du corps subtile (**sūkṣmaśarīra**) afin de manifester certaines perfections dans le corps physique.

Les 5 **prāṇa** sont: **prāṇa**, **apāna**, **samāna**, **udāna**, **vyāna**

Sūtra 3.39: **udāna-prāṇa** se manifeste dans la région de la gorge et son mouvement est vers le haut, jusqu'à dans la tête. Comme cette énergie monte et a la capacité de porter vers le haut (**ud**), le **yogī** développe le pouvoir de **lévitation** en manipulant ce **prāṇa**. **Vyāsa** rajoute que le **yogī** aura aussi la capacité de prendre le chemin auspiceux en quittant son corps au moment de la mort. Il pourra ainsi prendre le chemin vers la libération et non celui qui amène vers la réincarnation. Le **yogī** pourra aussi quitter son corps à volonté.

Sūtra 3.40: **samāna-prāṇa** se manifeste dans la région du nombril et digère et distribue la nourriture de manière homogène dans tout le corps. En stimulant ce **prāṇa** (lié au feu digestif), le **yogī** devient rayonnant grâce à la stimulation de l'élément feu dans le corps. Il développe une aura autour du corps. **Vijñānabhikṣu** interprète le terme **jvalanam** de ce **sūtra** (traduit par rayonnant), comme étant la capacité d'**auto-combustion** (ex: **satī**, femme de **śiva**).

3.41: श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् śrotrākāśayoḥ sambandhasaṁyamāddivyaṁ śrotram

Par **saṁyama** sur la relation (**sambandha**) entre l'ouïe (pouvoir ordinaire d'entendre) (**śrotra**) et l'éther (**ākāśayoḥ**), l'audition (**śrotram**) divine (**divyam**) est acquise

Le son a besoin d'un moyen pour vibrer. L'élément **éter**, étant le substrat du son, est ce moyen. L'**éter** est généré par le **tanmātra** du son. Le son est donc inhérent à l'**éter** et transmis par celui-ci. L'ouïe peut percevoir les vibrations du son grâce à l'**éter** qui s'y trouve.

Par **saṁyama** sur la relation entre l'ouïe et l'éther, le **yogī** peut dépasser sa capacité d'audition normale et atteindre l'audition divine.

Le mental est par nature omniprésent, l'**éter** aussi. Le mental étant plus subtile que l'**éter**, celui-ci peut imprégner l'**éter**. Par une expansion de son mental individualisé vers un mental universel et omniprésent, le **yogī** peut entendre toute vibration, partout dans l'univers, directement avec son mental, sans passer par l'organe de l'ouïe.

Des capacités similaires peuvent être développées par **saṁyama** sur les autres organes des sens et leurs éléments respectifs:

- l'air et la peau (tanmātra du toucher)
- le feu et les yeux (tanmātra de la forme et de la couleur)
- l'eau et la langue (tanmātra du goût)
- la terre et le nez (tanmātra de l'odorat)

Le **yogī** développe ainsi des pouvoirs sensoriels supranormaux.

3.42: कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् kāyākāśayoḥ sambandhasaṁyamāllaghutūlasamāpatteścākāśagam anam

Par **saṁyama** sur la relation (**sambandha**) entre le corps physique (**kāya**) et l'éther (**ākāśayoḥ**), et (ca) par l'absorption mentale (concentration intense: **samāpatti**) (**samāpatteḥ**) sur la légèreté (**lāghu**) du coton (**tūla**), le mouvement (**gamanam**) à travers l'espace (**ākāśa**) est acquis

On retrouve le même principe dans de nombreux **siddhi**: en manipulant le substrat, ici l'élément **éter**, on peut modifier la nature de ses effets.

Tous les **mahābhūta** (5 éléments grossiers) viennent de l'**éter**, c'est l'élément le plus subtile qui précède les 4 autres. Les 4 autres éléments sont donc tous des modifications de l'**éter**.

En pratiquant **saṁyama** sur la relation du corps avec l'**éter**, le **yogī** peut augmenter la proportion de **sattva guṇa** dans son corps et diminuer le **tamas guṇa**. Il va ainsi augmenter la qualité **éthérique** inhérente au corps physique.

Comme l'**éter** est physiquement **omniprésent**, ceci va permettre au **yogī** d'avoir une liberté totale de mouvement. Il pourra ainsi voler dans l'air et apparaître n'importe où dans l'univers instantanément.

Dans les **purāṇa**, le sage **nārada** illustre bien ce **siddhi** en se déplaçant dans les différents mondes (**loka**) avec sa **vinā** afin de visiter ses disciples et leurs transmettre des enseignements.

Un autre moyen d'atteindre ce même résultat est aussi indiqué dans ce **sūtra**: une concentration intense sur un objet très léger (dans ce **sūtra**, l'exemple du coton est donné), permet au **yogī** d'acquérir la capacité de se déplacer dans l'espace à volonté.

3.43: बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः bahirakalpitaṁ vṛttirmahāvidehā tataḥ prakāśāvaraṇakṣayaḥ

L'état mental (vṛtti) projeté à l'extérieur (bahir) du corps et qui n'est pas imaginé (akalpita), est appelé la grande (mahā) expérience extracorporelle (videhā). Par cela (tataḥ), ce qui recouvre (āvaraṇa) la lumière (potentiel sattvique de buddhi) (prakāśa) est détruit (kṣayaḥ)

Dans ce **sūtra**, et d'après les commentateurs, le mental peut être projeté hors du corps de deux manières:

- imaginée (kalpita)
- non-imaginée (akalpita)

La projection imaginée est celle que l'on fait tout le temps. Je regarde un film par exemple, je projette mon mental à l'extérieur (dans le film). Dans ce cas, le mental reste situé à l'intérieur du corps physique et se concentre sur quelque chose d'externe au corps.

La projection non-imaginée est la capacité qu'a un **yogī** avancé de dissocier son mental de son corps et que celui-ci fonctionne indépendamment de son corps physique. Dans ce cas, le mental du **yogī** peut errer hors de son corps, et rentrer également dans des corps d'autrui (voir **sūtra 3.38**). Ceci est appelé la grande expérience extracorporelle (**mahāvidehā**).

Ceci se produit lorsque le mental est peu à peu libéré des **samskāra / kleśa / karma** et la fausse identification avec le corps physique disparaît. Plus les limitations et attachements au corps physique et au mental sont amoindris, moins l'individu est limité par ceux-ci. Le **yogī** n'est donc plus limité ou confiné à son corps physique, son mental peut ainsi fonctionner au-delà et indépendamment du corps physique.

3.44: स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavattvasaṁyamādbhūta jayaḥ

Par **saṁyama** sur la nature grossière (**sthūla**), essentielle (**svarūpa**) et subtile (**sūkṣma**) d'objets, ainsi que sur leur constitution (**anvaya**) et but (**arthavattva**), la maîtrise (**jayaḥ**) des éléments (**bhūta**) est acquise

Dans ce **sūtra**, **patañjali** nous présente la constitution d'objets physiques selon 5 niveaux progressivement plus subtiles de **prakṛti**. Il amène ainsi plus de lumière sur comment ces objets physiques peuvent être transformé en manipulant leur substrat.

Ces 5 niveaux d'objets sont:

- Leur nature grossière (**mahābhūta**: éther, air, feu, eau, terre)
- Leur propriété universel ou général. Ex: la chaleur et la lumière pour l'élément feu
- Leur nature subtile (**tanmātra**: énergies vibratoires qui sous-tendent les principes du son, toucher, vue, goût, odorat)
- Leur constitution (**guṇa**: **tamas**, **rajas**, **sattva**)
- Leur but ou fonction, c'est à dire le but ultime et raison d'être des **guṇa** (raison épistémologique) vis-à-vis de **prakṛti**: expérience (**bhogā**) et libération (**apavarga**) -> voir **sūtra 2.18**

Par **saṁyama** sur ces aspects progressivement plus subtils d'objets, le **yogī** développe la maîtrise sur ceux-ci. Tous les éléments seront sous la volonté du **yogī** et il pourra les manipuler à souhait.

3.45 – 46

3.45: ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मानभिघातश्च

tato'ṇimādiprādurbhāvaḥ kāyasampattaddharmānabhighātaśca

De cela (saṁyama du précédent sūtra) (tataḥ), il n'y a pas de limitations (anabhighātaḥ) des capacités naturelles (dharma) du corps physique (kāya). Des pouvoirs mystiques tel qu'aṇimā, etc. (ādi) se manifestent (prādurbhāvaḥ) et (ca) celui-ci (le corps) (tat) atteint la perfection (sampat)

3.46: रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत्

rūpalāvaṇyabalavajrasaṁhananatvāni kāyasampat

La perfection (sampat) corporelle (kāya) consiste en la beauté (rūpa), le charme / la grâce (lāvaṇya), la force (bala) et en une solidité (saṁhananatvāni) adamantine comme le pouvoir de la foudre (vajra) (fait référence à l'arme d'Indra, rois des demi-dieux)

3.45 – 46

Par la pratique de **saṁyama** sur les 5 niveaux progressivement plus subtiles d'objets (**sūtra 3.44**), il en résulte 3 conséquences:

Il n'y a pas de limitations des capacités naturelles du corps physique.

Vyāsa nous dit:

- L'élément **terre** n'entrave pas le **yogī** par sa qualité de solidité, il peut même rentrer dans une pierre
- L'élément **eau** ne peut pas mouiller le **yogī**
- L'élément **feu** ne peut pas brûler le **yogī**
- L'élément **air**, malgré sa nature mobile / de mouvement ne peut pas bouger le **yogī**
- L'élément **éter** qui ne recouvre normalement rien, couvre le **yogī** pour que celui-ci reste invisible, même pour les **siddha**

3.45 – 46

Les 8 pouvoirs mystiques majeurs se manifestent. Les 4 premiers sont le résultat de **saṁyama** sur différents aspects grossiers de **prakṛti**. Les 4 autres sur des aspects subtiles de **prakṛti**:

1. **aṇimā**: rendre le corps minuscule comme un atome
2. **laghimā**: rendre le corps aussi léger qu'une plume
3. **mahimā**: rendre le corps aussi lourd que l'on désire
4. **prāpti**: obtenir tout ce que l'on désire
5. **prākāmya**: liberté totale de volonté, aucune obstruction à ses désirs. **Vyāsa** nous dit que le **yogī** peut plonger dans la terre comme s'il plongeait dans l'eau
6. **vaśitva**: la capacité de contrôler les éléments et d'autres êtres
7. **īśitṛtva**: la capacité de contrôler l'apparence extérieur, la disparition et le réarrangement des éléments
8. **yatra-kāmāvasāyitva**: la capacité de manipuler les éléments selon son propre désir et sa volonté

La perfection corporelle, décrit dans le **sūtra 3.46**, consiste en la beauté, le charme / la grâce, la force et en une solidité adamantine comme le pouvoir de la foudre (**vajra**). **Vajra** fait référence à l'arme d'Indra, rois des demi-dieux. Il peut être comparé à Thor et Zeus dans la culture indo-européenne.

3.47: ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṁyamādindriy ajayaḥ

Par **saṁyama** sur le processus d'acquisition de connaissances (grahaṇa), sur l'essence (svarūpa) des sens (tanmātra), sur l'ego (asmitā), sur les qualités inhérentes (anvaya) (les guṇa) et sur le but (arthavattva) des guṇa, vient la maîtrise (jayaḥ) des sens (indriya)

Nous avons vu dans le **sūtra 3.44** une analyse d'objets (**prakṛti**) selon 5 niveaux progressivement plus subtile. Dans ce **sūtra**, **patañjali** expose une analyse de 5 manières progressivement plus subtiles de percevoir des objets, la constitution métaphysique des sens (**indriya**).

Par **saṁyama** sur ces aspects progressivement plus subtile des sens (**indriya**), le **yogī** développe une maîtrise complète sur ceux-ci.

3.47: ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṁyamādindriy ajayaḥ

Ces 5 niveaux de perception d'objets sont:

Grahaṇa: l'action d'acquisition de connaissances, est le processus qui décrit comment les objets sont saisis par les canaux des sens (**indriya**).

Svarūpa: l'essence, les modifications **sattvique** de **buddhi** -> c'est ce qui illumine ou sous-tend (permet) aux sens d'acquiescer des connaissances. En d'autres termes ce sont les **tanmātra**, énergies vibratoires qui sous-tendent les principes du son, toucher, vue, goût, odorat, qui sont les pouvoirs derrière le fonctionnement des sens et sont en essence **sattvique**.

Asmitā (ahaṅkāra): l'ego, le sentiment d'individualité lié au corps et au mental qui fait que l'on pense que c'est ce que nous sommes en essence; ou encore que c'est ce moi individuel qui est l'acteur, qui agit. C'est de l'ego que les sens émergent (voir charte lié au **sūtra 2.18**), donc l'ego est plus subtile et précède les sens.

Anvaya: les 3 **guṇa** sont encore plus subtile que l'ego (et les sens) et précède celui-ci (voir charte lié au **sūtra 2.18**)

Arthavattva: le but ou fonction ultime et raison d'être des **guṇa** (raison épistémologique) vis-à-vis de **prakṛti**: expérience (**bhogā**) et libération (**apavarga**) -> voir **sūtra 2.18**

3.48: ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च tato manojavitvaṁ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca

De cela (saṁyama du précédent sūtra) (tataḥ), vient la rapidité (javitvam) égale à la vitesse du mental (manas), une existence (bhāvaḥ) indépendante des sens (vikaraṇa), et (ca) la victoire (jayaḥ) sur pradhāna (prakṛti)

Patañjali présente ici 3 catégories de pouvoirs découlant de la maîtrise absolue des sens (indriya) vu dans le précédent sūtra.

Une fois que les sens sont parfaitement maîtrisés, il en découle que le **yogī** peut vivre indépendamment de ceux-ci, il peut:

- se déplacer (avec son corps physique) à la vitesse du mental (la vitesse la plus élevée qui existe selon la philosophie du yoga, plus rapide que la vitesse de la lumière). Il peut se déplacer instantanément d'un coin de l'univers à un autre
- agir et obtenir de la connaissance n'importe où et quand, même sans son corps et ses sens
- maîtrise absolue sur **prakṛti**, source originelle de l'univers matériel, et donc sur toute manifestation matérielle

Ce sūtra est une autre expression de l'**omniprésence** et **omnipotence** atteint par le **yogī** qui arrive aux portes de la libération absolue.

3.49: सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvaṁ sarvajñātṛtvaṁ ca

Seulement pour celui (mātrasya) qui discrimine (khyāti) vient la différence (anyatā) entre un buddhi sattvique (sattva) et puruṣa amenant la suprématie (adhiṣṭhātṛtvaṁ) sur tous (sarva) les êtres (bhāva) (omnipotence) et (ca) l'omniscience (sarvajñātṛtvaṁ)

Buddhi c'est l'intelligence, caractérisée par la discrimination, la connaissance, la volonté, la vertu et le détachement. Le **sattva guṇa** prédomine dans ces qualités, **buddhi** est donc par nature **sattvique**.

Dû à notre interaction avec le monde extérieur, on développe des **vṛtti** et **saṁskāra** de nature **rajasique** et **tamasique**, les **kleśa**. Ces derniers voilent **puruṣa** (pure conscience) de **buddhi**, qui normalement peut le refléter dans son état **sattvique**.

Lorsque le **yogī** a purifié son mental et que celui-ci est devenu complètement **sattvique**, son **buddhi** reflète parfaitement **puruṣa** (comme un lac reflétant parfaitement la lune). Le **yogī** n'a pas encore l'expérience directe de **puruṣa**, mais il voit parfaitement le reflet de **puruṣa** dans son **buddhi**.

Il va pratiquer **saṁyama** sur le reflet de **puruṣa** afin de le réaliser. Dans cet état, la conscience du **yogī** est toujours tournée vers l'extérieur, à-travers son pure **buddhi**, et non tournée vers l'intérieur vers la pure Conscience elle-même, donc toujours en **sabīja / saṁprajñāta samādhi**. Mais dans cet état, le **yogī** a un contrôle absolu sur **prakṛti** et ses **guṇa**.

3.49: सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvaṁ sarvajñātṛtvaṁ ca

Par la perfection de la plus haute discrimination (**viveka**, voir **sūtra 1.16**), le **yogī** va pouvoir distinguer entre le reflet de **puruṣa** dans son **buddhi** (**buddhi sattvique**) et **puruṣa** lui-même.

Grâce à cette discrimination, le **yogī** va atteindre:

l'omniscience: une perception de la vraie nature des trois **guṇa**. Comme toute manifestation est simplement le résultat du jeu des **guṇa**, ceci implique une connaissance de tout.

l'omnipotence: le **buddhi** (individuel) du **yogī** n'étant plus séparé du **buddhi** cosmique grâce à l'érosion quasi-complète des **kleśa**. Le **yogī** a ainsi la maîtrise de la première évolution de **prakṛti**, le **buddhi** cosmique, qui précède tout autre manifestation. Il en résulte la suprématie sur tous les êtres.

3.50: तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् tadvairāgyādapī doṣavījakṣaye kaivalyaṃ

Par le détachement (vairāgyāt) de même (api) cela (omnipotence et omniscience) (tad), et lorsqu'il y a destruction (kṣaye) des graines (vīja) de tous défauts (doṣa), s'ensuit la libération suprême (kaivalyaṃ)

Ce **sūtra** annonce le but ultime de **saṃyama**. Toutes les autres pratiques de **saṃyama** vues précédemment ne sont que l'ombre de ce **saṃyama**.

Avec cette pratique, l'état de **nirbīja / asaṃprajñāta samādhi** (voir **sūtra 1.18**) est atteint. **Patañjali** l'appelle ici **kaivalya**: l'indépendance ou libération absolue de **puruṣa** par rapport à **prakṛti**.

Dans le précédent **sūtra**, le **yogī** est encore identifié ou attaché au **sattva guṇa**. Mais ici, en comprenant que même le **sattva guṇa**, faisant partie de **prakṛti**, est également sujet au changement et n'est pas permanent, commence à discriminer (**viveka**) entre le **pure sattva** et **puruṣa**.

Il devient détaché (**vairāgya**) de même l'omnipotence et l'omniscience.

3.50: तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् tadvairāgyādapi doṣavījakṣaye kaivalyam

Il est intéressant de noter que cette discrimination vient du **sattva guṇa**. C'est sa dernière et ultime fonction dans l'existence. À un moment donné, **sattva guṇa** décide de se déconstruire elle-même, de mettre fin à ses propres fonctions.

En conséquence, les **kleśā** sont complètement anéantis dans leur cause (**pratiprasava**, voir **sūtra 2.10**) et se dissolvent dans **prakṛti**, avec le mental qui les a hébergé.

Les **guṇa** ont rempli leurs rôles et n'incitent plus à l'action. Elles ne perturbent plus la pure Conscience, **puruṣa**.

Puruṣa, étant par nature conscience, doit être conscient de quelque chose. Si elle n'est plus consciente de quelque chose d'externe, elle peut uniquement être conscient d'elle-même.

Puruṣa reste donc seul, autonome, uniquement conscient d'elle-même, ceci est **kaivalya**.

3.51: स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् sthānyūpanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṁ punaraniṣṭaprasaṅgāt

Lorsque invité (upanimantraṇe) par des êtres célestes (sthāni), cette invitation ne doit pas être acceptée ni susciter (saṅga akaraṇaṁ) de la vanité (smaya), car elle implique la possibilité (prasaṅgāt) que des résultats indésirables (punaraniṣṭa) se manifestent à nouveau

La création, selon la cosmologie hindoue, est constituée de plusieurs plans d'existence, appelés **loka**. Les **purāṇa** et l'**atharvaveda** parlent de **14 loka**.

Les habitants des **loka** élevés sont des êtres très évolués qui vivent dans des plans d'existence dont les conditions et la splendeur sont inimaginables pour nous. Ceci est dû à leur bon karma (**punya**, voir **sūtra 2.14**) qu'ils ont accompli. Ce sont des demi-dieux.

Même si ces demi-dieux sont très évolués, ils n'ont pas encore atteint la perfection. En voyant le **yogī** progresser sur son chemin spirituel, ces êtres célestes vont essayer de le divertir de son chemin. Il sera donc approché par ceux-ci qui vont l'inviter à venir jouir des splendeurs de ces plans d'existence.

Ceci est évidemment un test pour le **yogī**. Il ne doit ni accepter ces invitations, ni avoir de la vanité envers son déclin de ceux-ci (en pensant qu'il est protégé et au-dessus de ces tentations).

Sinon, les **kleśā** seront réactivés et amèneront des conséquences non-désirables. Pendant ces tests, il est primordial que le **yogī** ne perde pas de vue le but ultime, la réalisation de **puruṣa**.

3.52: क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् kṣaṇatatkramayoḥ saṁyamādvivekajaṁ jñānam

En pratiquant **saṁyama** sur le moment présent (**kṣana**) et sa (**tad**) séquence / succession (**kramayoḥ**), une connaissance (**jñānam**) née de (**jam**) la discrimination (**viveka**) est acquise

Afin d'expliquer comment le **yogī** peut atteindre la connaissance de tout: l'**omniscience** (voir **sūtra 3.49**), **patañjali** parle dans ce **sūtra** du concept du temps. Le temps est défini comme une succession d'instantés ou de moments présents.

Qu'est ce qui change dans l'univers d'un moment à l'autre? Le mouvement de la matière dans l'espace.

Les **anu** sont la plus petite manifestation possible des éléments grossiers – **mahābhūta**, avant qu'ils deviennent des éléments subtiles – **tanmātra**.

Lorsque les **anu** ont bougé du plus petit espace possible, c'est ce qui distingue un instant de l'autre. La durée que prend ce déplacement s'appelle **kṣaṇa** (le moment, l'instant).

Dans la matière, le même **anu** ne peut pas exister simultanément deux fois au même endroit, car la matière se déplace continuellement en une succession d'instantés (**kṣaṇa**).

Comme les différents instantés d'une succession de mouvements des **anu** ne peuvent pas être perçus simultanément, seul l'instant que l'on peut percevoir directement et maintenant existe vraiment. C'est celui qui est dans **le moment présent**. Seul ce qui est présent (qui a de la présence) existe réellement.

Les autres successions qui sont soit passées (**le passé**) ou pas encore manifestées (**le futur**) n'existent pas en réalité, car elles ne peuvent pas être perçues directement, elles existent mais de manière latente.

3.52: क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् kṣaṇatatkramayoḥ saṁyamādvivekajaṁ jñānam

Vyāsa nous dit que le déplacement de la matière (**aṇu**) dans l'espace existe en tant que catégorie métaphysique. Le temps, au contraire, n'existe pas. Il n'y a que le moment présent.

Dans cette succession de moments présents, il nous dit que l'on peut considérer que le passé et le futur sont intrinsèques au moment présent. Le passé et le futur sont latents dans le moment présent et donc toute l'existence (passé, présent, future) se trouve dans le moment présent.

Les êtres humains déterminent le temps (une journée par exemple) sur le mouvement du soleil dans l'espace, mais le temps lui-même (notions de secondes, heures, journées, mois, années, etc...) est une construction mentale. Le temps est uniquement conceptuellement vrai.

En pratiquant **saṁyama** sur le moment présent et sa succession (qui n'est autre que le mouvement de la matière dans l'espace), le **yogī** peut comprendre l'entièreté de l'existence en tout temps. Cette pratique lui permet donc d'atteindre **l'omniscience** (voir **sūtra 3.49**).

3.53: जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः jātilakṣaṇadeśairanyatānavacchedāttulyayostataḥ pratipattiḥ

De cette connaissance s'ensuit (tataḥ) la capacité de distinguer (pratipattiḥ) entre deux choses qui se ressemblent (tulyayoh) dont la différence (anyatā) n'est pas discernable (anavacchedāt) par la classe ou l'espèce (jāti), les caractéristiques distincts (lakṣaṇa) et leur localisation (dans l'espace) (deśaiḥ)

Le précédent **sūtra** a parlé de la succession de moments présents comme une suite de déplacements de la matière dans l'espace. Dans ce **sūtra**, il est expliqué que dans **prakṛti**, chaque objet est unique et différent des autres. Cette distinction entre objets se fait par:

- la classe ou l'espèce – **jāti**
- les caractéristiques distincts - **lakṣaṇa**
- leur localisation dans l'espace - **deśaiḥ**

Mais, certains objets ne sont pas discernables entre eux par ces 3 distinctions. L'exemple donné est celui de deux oranges (de même classe - **jāti**), identiques en apparence (pas de caractéristiques distincts - **lakṣaṇa**) et dont leur place sur leur arbre est interchangé alors que le **yogī** est distrait (localisation dans l'espace - **deśaiḥ**).

Par la pratique de **saṁyama** sur la succession des moments présents (voir **sūtra** précédent), le **yogī** va pouvoir distinguer tout objet (même ceux pas discernables par les 3 distinctions ci-dessus), car il perçoit leur différence au niveau de leurs plus petits constituants (**aṇu**) et comment ceux-ci sont placés dans l'espace.

Comme les **aṇu** constituant la matière ne sont jamais au même endroit, le **yogī** peut ainsi distinguer et connaître tout objet jusqu'à ses composantes les plus petites et subtiles. Comme **paṭaṅjali** l'indique dans le **sūtra 1.40**: la maîtrise du **yogī** s'étend de la plus petite particule de matière à la totalité ultime de la matière.

3.54: तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् tārakam sarvaviṣayaṁ sarvathāviṣayamakramam ceti vivekajaṁ jñānam

La connaissance (jñānam) qui naît (jam) de la discrimination (viveka) libère (tārakam). Elle inclut toutes (sarva) choses / objets (viṣayam), apparaissant partout (sarvathā viṣayam) et (ca) sans séquence (simultanément) (akramam iti)

Ce **sūtra** nous dit que la connaissance (**jñāna**) qui vient de la capacité à distinguer (**viveka**) **puruṣa** de **prakṛti**, amène la libération.

Cette connaissance nous vient directement, comme un éclair spontané, et elle est tellement spécifique qu'elle peut tout connaître dans les plus petites subtilités de toutes choses.

Cette connaissance est différente de celle qui est transmise par les mots (ou que l'on peut trouver dans les livres).

Les mots, comme le terme «vache», sont des termes génériques pour, dans cet exemple, les millions de vaches se trouvant sur la planète terre. Le terme «vache» ne se réfère donc pas à une vache spécifique et individuelle, mais à l'espèce entière. Il nous permet donc pas de distinguer les vaches entre-elles.

La connaissance (**jñāna**) donc parle ce **sūtra** connaît toute chose individuellement et spontanément (immédiatement), et ceci jusqu'au éléments les plus petits et subtile. Le **yogī** va donc pouvoir spontanément pouvoir distinguer deux **aṇu** identiques en apparence.

3.54: तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् tārakaṁ sarvaviṣayaṁ sarvathāviṣayamakramaṁ ceti vivekajaṁ jñānam

Dans le **sūtra 1.7** nous avons vu qu'il y avait trois moyens d'atteindre la connaissance juste (**pramāṇa**):

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

Tous ces moyens de connaissance sont des approximations de l'existence matérielle, car elles sont une approche par catégorie.

Grâce à la connaissance (**jñāna**) mentionné dans ce **sūtra**, le **yogī** atteint l'**omniscience** et connaît donc complètement **prakṛti**, comprenant:

- toutes choses / objets dans leurs plus petites subtilités et détails
- apparaissant partout
- simultanément (sans séquence): c'est-à-dire que le passé et le futur sont vu comme intrinsèque au moment présent

Le **yogī** connaît donc toute l'existence, et cela à chaque instant. Les commentateurs nous disent que cette perception est libératrice, car elle va porter le **yogī** au-dessus de l'océan des naissances et des morts et lui permettre de s'affranchir, à jamais, du **saṃsāra**.

3.55: सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyamiti

Lorsque la pureté (śuddhi) de buddhi (sattva) est égale (sāmye) à puruṣa, la libération totale s'ensuit (kaivalyam iti)

Comme vu précédemment, lorsque **buddhi** devient complètement **sattvique** et qu'il n'y a donc plus de traces de **rajas** et **tamas**, il va pouvoir refléter parfaitement **puruṣa**.

La pureté de **buddhi** devient «égale» à **puruṣa**, car il va pouvoir refléter **puruṣa** comme si c'était **puruṣa** lui-même. **Buddhi** devient pour ainsi dire transparent et **puruṣa** peut se voir dans son état originel.

Ce moment, précédant la libération absolue (**kaivalya**), est le dernier et ultime acte cognitif de **buddhi**. Ensuite, **buddhi** va cesser de fonctionner et **puruṣa**, ayant complètement transcendé **prakṛti**, sera seul, indépendant, libre.

Vyāsa nous informe que ce ne sont pas les **siddhi** (pouvoirs mystiques), produit de **saṁyama** sur différents objets, vu tout au long de ce chapitre, qui amène la libération, mais bien la connaissance (**jñāna**) vu dans le précédent **sūtra**. Car c'est grâce à cette connaissance que l'ignorance, **avidyā**, mère des **kleśā** (voir **sūtra 2.3** et suivants) est dissoute.

3.55: सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyamiti

Lorsque qu'il n'y a plus d'**avidyā**:

→ il n'y a plus de **kleśā**

→ sans **kleśā**, il n'y a plus de **karma (saṃskāra)**

→ sans **karma**, plus de réincarnation

→ c'est la fin de **saṃsāra**

À ce moment-là, il ne reste plus que **puruṣa**, pure Conscience, uniquement conscient de lui-même et de rien d'autre.

Il est intéressant de noter ici que pour un des commentateurs classiques, **vijñānabhikṣu**, qui est **théiste**, c'est état inclus également: être inséparable, mais distinct, d'**īśvara**, Dieu.

Il est également intéressant de noter que la libération se passe uniquement par rapport au mental. Du point de vue de **puruṣa**, il est éternellement libre. C'est la perspective du plus pur et brut **advaita vedānta** (voir **māṇḍukya kārīkā** de **Gauḍapāda** et **aṣṭāvakra gītā** d'**aṣṭāvakraḥ**).

La pure Conscience, **puruṣa / ātman / brahman**, n'a jamais été limité, et n'est donc, en réalité, jamais libéré.

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 Īśāvāsya et bṛhadāraṇyak upaniṣad

yoga sūtra de patañjali

chapitre 3