

Des fonctionnements du psychisme aux états de conscience dans les Yoga Sûtra

Sommaire

1) atha yogānuśāsanamḥ	3
2) Yoga cittavṛtti nirodhah	3
citta	4
Vritti:.....	6
nirodhah	10
yogah cittavṛtti nirodhah	11
tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānamḥ.....	13
draṣṭuḥ.....	13
Drshya : le monde objectif visible	15
svarūpe avasthānamḥ	17
3) Samadhi	18
samprajnata et asamprajnata Samadhi	19
Les quatre modalités de <i>samadhi Samprajnata</i>	19
asamprajnata ou prakṛtilaya	21
Deux voies	22
Dernier stade du samadhi :	24
4) yogāṅgā : les disciplines, les techniques, les réalisations ou les pouvoirs merveilleux.	27

Cet intitulé *Yoga Sûtra*, pourrait être une simplification de : *Sripâtanjala sâmkhyapravacana yogasâstra* : *Enseignement du Yoga, exposition du Samkhya du Vénérable Patanjali*.

Le Sûtra est un style littéraire, avec une syntaxe floue, peu de verbes, pas de fioritures, un style que l'on pourrait qualifier de télégraphique. Les sûttras sont censés dire l'essence des choses.

Sûtra aussi veut dire fil du collier en Sanskrit et par extension évoque le fil conducteur d'un raisonnement, d'un exposé.

Ce traité est constitué de 194 à 200 aphorismes ou sutras qui sont répartis en 4 livres ou chapitres : les Padas (= pieds). Certains commentateurs réfutent la paternité de la division des Yoga Sûttras en pada à Patanjali.

Dans les trois premiers pada le Yoga est décrit, d'après un vécu personnel, comme une expérience mystique, d'intériorisation des sens, un processus de mise à l'arrêt des activités du mental.

Le quatrième pada est, selon un avis assez partagé d'ajout plus tardif.

Sont exposés dans ce traité :

- La description d'expériences psychosomatiques, des états qui permettent une "autre" relation au monde
- Les méthodes pour y accéder
- L'interprétation de ces expériences dans un système global
- Une certaine idée de la condition humaine et des perspectives ou des espoirs (la délivrance)
- Une démarche de transmission
- Les destinataires, les personnes concernés par ces expériences

Ces Sutras semblent être un "aide mémoire" pour les enseignants, une charpente pour édifier un enseignement.

D'après M. Angot, l'écriture du Yoga Sutra a certainement répondu à la nécessité d'une référence dont l'autorité fut indiscutable, dans la discipline du Yoga, c'est à dire pour tout ce qui avait à voir avec les expériences mystiques, au delà du connu et des mots : *"La parole sur le silence". "Il fallait pouvoir juger de la validité des méthodes utilisées, bâtir la théorie qui articule le domaine des expériences à la délivrance etc. Il fallait concevoir cette délivrance."*

1 Samadhi Pada sur l'extase mentale, ou « l'esprit apaisé »

- ❖ Définition du Yoga et du psychisme (versets 1 à 4)
- ❖ Etats et fonctions du psychisme, les Vrttis (5 à 11)
- ❖ Le détachement, apaisement des Vrttis (12 à 16)
- ❖ les champs de conscience (17 à 19)
- ❖ Les voies des pratiques et le l'abandon (20 à 29)
- ❖ Les obstacles sur la voie du Yoga (30 à 32)
- ❖ Surmonter ces obstacles, mettre le psychisme au repos (33 à 39)
- ❖ La réunification : les qualités expérimentées par la quiétude mentale (samapatti) et les Samadhi (40 à 51)

Il s'adresse à une personne à la pensée active qui recherche une solution à l'agitation mentale

2 Sadhana Pada sur les moyens, les Angas ou « sur le chemin du Yoga »

- ❖ le *Kriya* Yoga (les actes du Yoga) (versets 1 et 2)
- ❖ Les causes des souffrances : les Kleshas, les possibilités de les atténuer (3 à 11)
- ❖ Les effets produits par l'obscurité de la psyché : les actions et les souffrances (12 à 16)
- ❖ Le *Samyoga*, la relation entre Ce qui voit et ce qui est vu (17 à 23)
- ❖ les moyens de mettre fin à la confusion : le discernement (24 à 29)
- ❖ Instruction pour l'émancipation (30 à 34)
- ❖ La présentation de l'*Ashtanga* Yoga (les huit membres du Yoga) (35 à 55)
 - Les disciplines relationnelles et personnelles (Yamas Niyamas) (35 à 42)
 - Considérations sur les pratiques (43 à 45)
 - Les disciplines corporelles et énergétiques (Asana, Pranayama) (46 à 53)
 - La discipline sensorielle (Pratyhara) (54 et 55)

Il concerne la personne d'action qui connaît la souffrance et veut s'en sortir

3 Vibhuti Pada ou Siddhi pada sur les pouvoirs ou « l'expansion de la conscience »

- ❖ La pratique des derniers trois Angas, (Dharana, Dhyana, Samadhi) le chemin vers la concentration parfaite Samyama (versets 1 à 15)
- ❖ Les pouvoirs de nature cognitive (16 à 29)
- ❖ Les pouvoirs de nature active (30 à 49)
- ❖ Le détachement qui conduit à la liberté (50 à 55)

Il s'adresse à une personne qui obtient des résultats particuliers grâce à la méditation

4 Kaivalya Pada sur l'isolement ou "la libération"

- ❖ Les perfections (1 à 6)
- ❖ Le Karma (versets 7 à 12) et le temps (13 et 14)
- ❖ La transformation de l'Être et son indépendance finale, de la dualité à l'unité (15 à 34)

Il parle à celui qui est sur le chemin de l'accomplissement, pour recouvrer sa liberté.

1) atha yogānuśāsanamḥ

Traduction de BKS Iyengar (et exemple de la puissance évocatrice des Sutra) :

Les disciplines de l'intégration sont ici exposées par des personnes expérimentées dans ce domaine et transmises à l'humanité afin qu'elle explore et reconnaisse cette partie cachée en elle qui dépasse le champ de conscience des sens.

yoga

Tous les commentateurs anciens, disent précisément et sans ambiguïté que le mot yoga des Yoga-Sūtra dérive de la racine YUJ signifiant « mettre/être au repos, arrêté ».

yuga, ce mot est étroitement lié au « joug, » mais concernant plutôt des chevaux tirant un char que des boeufs tirant une charrue. Yuga suggère l'idée que les animaux doivent exercer leur force conjointement afin de faire avancer un véhicule. Par analogie, le yoga suggère de joindre ensemble les divers aspects de l'être vers le repos, l'immobilisation, la tranquillité.

Yoga désigne à la fois le but et le moyens, un état et processus :

- état de Yoga : la réintégration, la pure existence

- la voie du Yoga : les disciplines et stratégies pour permettre la réintégration

Pattabhi Jois dit que le Yoga est **Juparya** : le chemin. C'est le chemin par lequel nous atteignons ce que nous cherchons, et ce que l'esprit cherche, c'est le Soi universel. Il se réfère à la Katha Upanishad pour préciser de quel manière : "Le Yoga est considéré comme le réparateur constant des sens."

Yoga est la méthode et l'expérience qui libère de la condition humaine.

Il va donc être question, entre le premier et le dernier sutra, d'exposer **les modalités d'une discipline éprouvée permettant une "mise au repos" des activités humaines, visant la libération de la condition humaine.**

Ce Yoga, cette cessation d'activité, concerne le psychisme : **Citta**.

2) Yoga cittavṛtti nirodhaḥ

Françoise Mazet parle de l'arrêt de l'activité automatique du mental.

Frans Moors parle d'apaisement, de concentration et de canalisation complètes des activités fluctuantes du mental.

Desikachar évoque lui "une aptitude à diriger le mental exclusivement vers un objet et à soutenir cette direction sans aucune distraction".

Ne faites pas de choix! (Vimala Thakar)

Le Yoga est l'arrêt des transformations du psychisme (Vyasa)

Le Yoga est la cessation de la fragmentation mentale (JBd'O)

citta

Substance mentale qui prend des formes concrètes. Étoffe ou matière mentale, substance inerte qui est la base et le réceptacle des perceptions et de la mémoire.

- 1) Le mental compris dans son sens le plus étendu:
 - a) contenu mental; b) substance de la pensée, de l'esprit;
- 2) la faculté d'attention, de sélection et de rejet;
- 3) le réceptacle de tous les souvenirs et de toutes les tendances

Citta est le champ mental, c'est-à-dire l'espace délimité de la perception et de la réflexion. D'après Jean Bouchard d'Orval, dans son commentaire du YS IV 5 : le champs mental est un concept qui décrit une suite d'action, de réaction, d'impressions, d'émotions, de pensées, et de sensations données qui sont liées par le sentiment d'être ressentie par une entité particulière se désignant sous le vocable "je" (mais qui ne possède en fait aucune existence réelle).

YS IV 4 nirmaṇa cittany asmitamatratḥ

Les différents "Citta" ne sont que des créations du sens d'individualité (asmita)

Quand nous connaissons un champ mental, nous les connaissons tous. Les frontières entre les personnalités sont artificielles et n'ont de réalités que celle que les "je" veulent leurs donner.

Le sentiment du "je" engendre la multiplicité des pensées.

L'ignorance de notre réelle nature crée les Vrtiis, les fluctuations, qui font apparaître les afflictions, les Kleshas. Tout cela est le champs mental diversifié, apparent.

Même l'activité mentale pendant le sommeil profond est inclus dans ce monde de la perception, ou de l'activité cognitive. On parle de champ mental dès qu'il existe un sujet et un objet séparé, c'est-à-dire un centre de perception par rapport au «reste» qui est perçu et élaboré. Tout ce qui peut être appréhendé là-bas est le champ mental.

Dans la tradition Indienne, différentes structures coexistent : la conscience individuelle, l'esprit, le mental, l'être pensant, l'âme individuelle. Toutes ces notions peuvent être synthétisées sous un concept sanskrit unique, Citta, pour le Yoga.

Citta : instrument de ce qui voit

De la conscience indifférenciée à l'esprit-conscience individuelle

Citta mot est dérivé du Cit, l'un des trois aspects de Paramatma (Brahman ou Dieu). Ce triple aspect de Brahman est le truchement par lequel l'univers est manifesté et le substrat de tout l'aspect matériel de l'Univers. La réflexion de cet attribut Cit du macrocosme (Paramatma) dans le microcosme (Jivatma ou âme individuelle) est appelée Citi ou citta. Citta est la manifestation localisée de la conscience absolue. Ainsi, il est l'instrument ou moyen par lequel le Jivatma (âme individuelle) crée son monde individuel, vit et évolue dans le monde jusqu'à sa réunion avec le Paramatma.

YS IV 5 pravṛttibhede prayojakaṃ cittamḥ ekam aneṣam

Bien que chaque mental agisse différemment (nombreuses activités et ondes de pensées), tous agissent sous l'impulsion du champ mental unique

Dans le dernier verset du dernier chapitre, la nature primordiale de Citta est précisée : Citi shakti, la puissance de la conscience pure, originelle (principe de créativité non manifestée, qui se scinde en purusha et prakriti).

YS IV 34 (....) kaivalyam svarupapratistha va citisaktih iti.

c'est la libération, le contenu mental est établi dans la pureté de sa vraie nature

Sous un autre point de vue, la Citta naît de l'interaction de la conscience (Purusha) et la matière/énergie (Prakriti) et la présence des deux est nécessaire à son fonctionnement normal. Il permet à la lumière de la conscience d'être projetée dans le monde manifesté.

La Citta peut être traduit comme «esprit» ou «conscience» de la psychologie moderne, mais elle est plus que cela.

Son siège est le cœur, où elle est associée au jivâtman.

Selon la tradition du Yoga **Citta** a une triple expression par le biais de l'**Antahkarana**, l'organe interne, et se décompose ainsi :

1) **buddhi**, L'intelligence ou la raison, le système de prise de décision qui permet la distinction entre les choses. C'est la contrepartie individuelle de Mahat, l'intelligence cosmique.

2) **ahamkara**, la partie qui identifie l'Atman (l'âme) avec le corps comme «je», «le faiseur de Moi», le moi actif, celui qui constate que «je sais».

3) **manas**, l'organe des pensées, le mental instinctif et l'intellect, le siège de la vie de désirs, il contrôle la résolution. L'esprit individuel qui a le pouvoir d'attention et de sélection et utilise les facultés de mémoire, désir, pensée et connaissance ; c'est la faculté de l'esprit qui est fluctuante et indécise.

Manas est la partie qui reçoit toutes les impressions de l'extérieur et qui a également le pouvoir de penser, de douter. Buddhi, est le pouvoir de discrimination, plus subtil que manas. C'est buddhi qui décide de ce qui est réel ou irréel, ce qui est soumis au changement ou immuable, si c'est bon ou mauvais, etc. Et puis, très intimement lié à eux, ahamkara, le sens de l'individualité. C'est lui qui décide si telle chose est bonne pour vous ou pas, si vous devez fuir quelque chose ou l'accepter. Et lorsque tout cet ensemble fonctionne, les sensations que vous éprouvez forment des empreintes dans Citta le substrat qui sert de réservoir des mémoires.

Ces trois éléments sont décrits aussi par le Samkhya, ce sont des *Tattvas*, "ce qui est Cela", les principes de la réalité qui composent l'univers, les divers états de la manifestations, et les différentes formes d'expériences.

Les *tattvas* évoluent les uns des autres : de l'esprit, **buddhi**, émerge le Moi, **ahamkara**, lequel engendre le mental, **manas**, adapté à la vie de désirs et de volition, dans la matière physique.

Cette Citta, est le théâtre des Vritti.

vritti : le fonctionnement, le comportement, la conduite, l'activité, l'humeur, etc. Ainsi, la Chitta peut être considérée comme un moyen universel des fonctions de la conscience à travers laquelle tous les plans de l'Univers se manifestent.

Citta est cette conscience qui est consciente d'elle-même et passe par les sens pour percevoir la nature, les modalités par lesquelles elle s'exprime; Elle est aussi consciente de l'effet que cette observation réflexive a sur elle-même et sur ce qui observe.

Ces observations et leurs effets s'accumulent sous forme de mémoires, et créent un nouvel espace qui n'est qu'accumulation de savoirs et d'expériences : les vritti.

Cet espace est confondu avec la Conscience pure, originelle, cela est exprimé dans le verset 4 **Vritti sarupyam**, il y a identification avec les accumulations des observations, qui sont les mémoires, les savoirs

et les projections qui en découlent; La conscience pure est cachée, noyée sous les accumulations des résultats de ses observation par son propre instrument.

Il y a identification entre les organes de perception, d'expression, la mémoire et le corps et ce qui est l'origine de ces manifestations.

C'est comme si nous confondions le coton avec les divers formes qu'il peut prendre. Comme si un jean ne voyait pas qu'il est de même nature qu'une boule démaquillante

Une vritti est un tourbillon dans le lac mental. (5)

La pensée est une chose. La pensée est une force dynamique.(6)

La citta est la substance mentale d'où apparaissent les vrittis. (7)

Yogasara Upanishad (Upanishad tardive qui résume l'essence du Raja Yoga)

Vritti:

("Vr" = faire tourner, par extension, choisir, sélectionner) mouvement, changement, dynamisme, fluctuation, tourbillon. Vrit = exister, vritti: manière d'être

Mouvement du devenir de l'être, représentation de la réalité.

La Mândukya Upanishad dit:

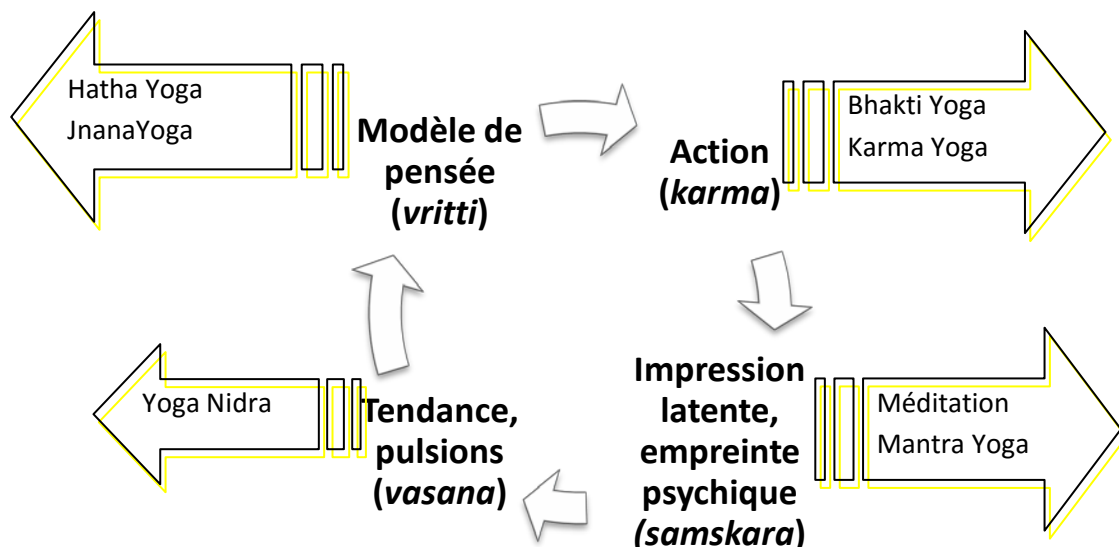
" Le monde ne semble être qu'une vritti d'une conscience suprême ".

Les vrtti produisent les divers états de consciences qui actualisent le réservoir d'impressions subconscientes, les structures en tendances dans la Citta

Ils sont aussi l'expression physiologique (sens oriental) du Prana qui se densifie, se matérialise dans les Cakras et constitue la personnalité des individus. Mode de fonctionnement individuel, pré conditionné par les tendances latentes et acquises.

Exemple dans le Mulhadhara Cakra vont s'exprimer les 4 tendances du Désir : physique, psychique, moral-éthique et spirituel. Les vrtti sont les pétales des Cakras. Ils s'expriment en pensées, paroles ou actes à travers les karnendriyas. Le Prana est le carburant et les vrtti ses colorations, concrétisés dans les tendances comportementales. Les mouvements de Citta entraînent l'état "ordinaire" de la condition humaine, définie comme identifié aux vritti, identification inconsciente et erronée.

Exemple avec Anahata cakra : 12 *vritti* (pétales) : Espoir. Souci, anxiété. Capacité à l'effort. Sentiment du moi relié à l'attachement. Arrogance. Langueur. Ego. Discrimination. Cupidité, convoitise. Hypocrisie, mauvaise foi. Indécision. Regret.



Les vrtti sont définies et classées suivant leurs natures (5) et suivant les ressentis qu'elles engendrent.

Les cinq citta vrtti , les 5 modalités du mental

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ YS I 5

Elles sont au nombre de 5 (types) douloureux ou non, connus ou non

Il existe cinq types d'activités, certaines sont sources d'afflictions, d'autres non.

Pour Vyasa les vrttis douloureux sont engendrés par les Kleshas (afflictions, causes des souffrances) (ignorance, égoïsme, attachement, aversion, peur de la mort)

Et les non douloureux (qui ne sont pas source d'affliction) s'opposent aux mouvements des trois Gunas. La manifestation, la diversité, l'agitation est mécaniquement le résultat du jeu subtil des Gunas.

Pour Vyasa le psychisme est tissé par les 3 gunas, qui se caractérise en connaissance vraie (sattva), en activité (raja) et par l'inertie (tamas), dans leurs mouvements de densification. La fonction naturelle des gunas est la mise en œuvre des produits de la matière, entre autres, les transformations psychiques.

Upanishad d'Annapurna I-28. Le calme intérieur et le repos profond qui se dégagent de celui qui perçoit cette multitude de *gunas* comme étant le non-Soi, sont réputés être la concentration du *samadhi*

Dans le sutra 16, on retrouve, des indications sur cette relation du mental avec l'activité des gunas.

tatparaṁ puruṣa-khyāteḥ guṇa-vaiṛṣṇyam YS I 16

L'équanimité à l'égard du jeu des substances fondamentales, issue de l'expérience du sujet, est la libération suprême.

Les mouvements justes du mental (propices à l'apaisement) seront donc ceux qui favoriseront un retour vers l'équilibre des gunas, leur état primordiale.

IV 32 tataḥ kṛtārthānāṁ pariṇāmakramaparisaṁptirguṇānāṁḥ

De ce fait (l'état de Dharma megha Samadhi ayant été réalisé) le processus d'évolution des Guna arrivé à son terme, leur raison d'être ayant été réalisé.

Dans le *Samkhya Karika*, *Ishvarakrishna*, décrit aussi la relation entre les mouvements des guna, la manifestation et la conscience :

•• KĀRIKĀ 59

De même qu'une danseuse cesse de danser après avoir joué pour les spectateurs, de même la Prakrti, après s'être montré au Purusa, s'efface, résorbe en elle même ses manifestations.

•• KĀRIKĀ 60

La généreuse et bienfaitrice Prakrti, formée des Guna, agit par des moyens très divers pour les besoins -les expériences de toutes sortes et la Libération- des Purusa qui sont dépourvus de Guna et ne lui donnent rien en retour.

Cela pourra se traduire par des attitudes mentales, qui favoriseront la stabilité du cycle repos activité (tamas/raja), permettant à la connaissance, l'ouverture du cœur (sattva) de prendre sa place.

Ou bien simplement par la prise de conscience des déséquilibre de l'action des gunas dans nos réactions et ainsi être à même de réduire nos attitudes qui accentuent l'élan naturel des ces trois forces constitutives de la manifestation.

La libération ne réside pas dans telle ou telle pensée, ou action. Tout au plus certaines activités tendent vers la reconnaissance de notre véritable nature, qui seule permet la cessation définitive des souffrances.

Les états de souffrance ou de plaisirs peuvent se contenir l'un dans l'autre ou s'engendrer. Leurs manifestations ne sont pas séparées et entretiennent également l'état de perturbation de la Citta.

Pour Vimala thakar avec la matrice des mémoires, qui se prends pour le centre de l'individu, apparait l'illusion de la liberté de choix qui apporte tantôt de la souffrance tantôt du plaisir mais qui dans tous les cas

renforce l'identification à ce centre illusoire. L'acte volontaire de choisir renforce les réseaux de mémoire en les réactualisant encore et encore. Et que les conséquences qui découlent des ces choix soient agréables ou désagréable n'a aucune espèce d'importance. Les Yogas sutras nous exhortent à exercer notre libre arbitre par la négative : Arrêtez de choisir ! Laisser s'immobiliser le savoir, les expériences la mémoire, c'est arrêter les vr̥tti.

Les vr̥ttis sont définis dans les versets 6 à 11 :

pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ YS I 6

Elles sont (les vr̥ttis) la connaissance juste, l'erreur, l'imagination, l'inconscience et la mémoire.

Elles sont causées (les vr̥ttis) par la connaissance juste, l'erreur, l'imagination, le sommeil et la mémoire.

Le mot vr̥tti désigne toutes les sortes de connaissances qui sont les nôtres.

Les yoga sūtras disent que toutes les sources de connaissances sont elles-mêmes défectueuses. Elles ne sont pas fiables et elles dévient la liberté parce qu'elles sont chargées du poids du passé, elles ne permettent pas de rencontrer le présent tel qu'il est.

BKS Iyengar décrit 5 types d'intelligences en relation avec les 5 fluctuations du champs mental:

Types d'intelligences Propriétés de la conscience	Niruddha Controlée	Ksīpta Négligée dispersée	Vikṣipta agitée	Mūḍha stupide, ignorant	Ekāgra vigilant, concentré
Fluctuations du mental	Pramana Connaissance juste	Viparyaya L'illusion	Vikalpa L'imagination	Nidra L'inconscience	Smṛiti La mémoire
Gunās	Sattva/tamas	Rajas /Tamas	Raja/sattva	Tamas/rajas	Sattva/Rajas

Ces cinq types d'intelligences ainsi que les fluctuations, peuvent soit perturber, soit aider le processus de maturation du psychisme.

1 Pramana désigne le fonctionnement juste, normal, sain de la pensée, la connaissance correcte, à travers trois moyens (I, 7) : **pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni**

La connaissance juste nous vient d'une perception directe, d'un raisonnement ou d'un témoignage (présent, avenir, passé).

Pratyakṣa : l'évidence sensorielle, la perception juste en accord avec l'expérience (commune)

Anumāna : l'inférence correcte dans l'articulation du raisonnement, la déduction

Āgama : le témoignage digne de foi (sages, sources authentifiées), la tradition

Mais même ces moyens valides permettant d'appréhender et de connaître ne donnent pas une vision directe de la réalité telle qu'elle est, mais seulement une connaissance partielle et médiatisée par les sens et l'organe interne, avec toutes leurs teintures et imprégnations. Ils ne sont utiles que provisoirement.

Dans la connaissance juste du monde, le sujet est séparé de la réalité. Et donc la justesse de cette connaissance est relative.

Pramana est le savoir qui dépend complètement d'une autorité.

Celle des sens : "Mes sens me disent que ceci est la réalité" ; celle des textes : "Les écritures l'ont dit", et l'autorité des écritures devient un autre pramāna. "C'est une tradition", et chaque tradition génère un autre pramāna. Le savoir dépendant de l'autorité des sens ou des écritures (āgamas) ou de la tradition

(anumāna) est un savoir déductif. Il existe donc différentes sortes de pramāna grâce auxquels il est possible de mesurer l'authenticité du savoir.

Pramana , la perception juste dépend de la lumière de la conscience pure. Sinon, c'est viparyaya, le savoir, la perception erronés.

2 Viparyaya est le fonctionnement anormal, erroné de la pensée, l'illusion. (I, 8).

Vipariaio mirthia-ñanam atad-rupa-pratistham

La connaissance erronée n'est pas fondée sur la réalité ou les faits

L'erreur est une connaissance inexacte, fondée sur une impression trompeuse de la réalité.

C'est une fausse connaissance liée à une projection sur l'objet appréhendé : ex. le serpent dans la corde, ou à une perception incomplète de l'objet ex : la chute des corps.

Le mental se contente de l'apparence, proposé par des sens aux capacités limitées, l'interprète, s'en saisi, en le nommant, et reconstruit une connaissance de cet objet sans relation avec l'objet observé. Cela engendrera des actions et des mémoires erronées

C'est aussi la meilleure description du processus continu d'avidya : nous prenons le moi pour le Soi et l'irréel pour le Réel. À partir de là, toutes nos évaluations sont invalides et notre compréhension globale également ; s'ensuit un mode d'action incohérent et inconsistant.

3 Vikalpa est le mode de fonctionnement de la pensée liée à l'imagination, aux seules associations verbales sans aucun support d'existence concrète. (I, 9)

Shabdajñananupati vastushunyo vikalpah

L'imagination ou le fantasme est fondée sur des représentations verbales, elle est vide de réalité.

Le mot n'est pas l'objet

L'exemple classique est " le fils de la femme stérile".

Ce sont de pures créations mentales, fondées sur des expérience préalables, ou ne correspondant à aucune expérience, comme :

- les rêves

- Les hallucinations : phénomènes produits par le mental et le cerveau qui peuvent se manifester sous la forme de voix mentales ou audibles qui semblent réelles, de visions, ou d'autres distorsions de la perception.

- Les fantaisies qui surviennent quand l'attention et l'imagination ne sont pas sous contrôle.

L'imagination est une manifestation de la créativité, et peut être une aide par l'évocation, sur la voie du Yoga.

Le discernement doit accompagner ce pouvoir d'évocation. (tradition du Yoga du Cachemire)

4 Nidra est le mode de fonctionnement mental qui est vécu dans le sommeil sans rêve ou sommeil profond : c'est un état dans lequel il n'y a pas le sentiment d'exister. (I, 10).

abhāva-pratyaya-ālabanā tamo-vṛttir-nidra

Le sommeil sans rêves est la forme de conscience fondée sur l'idée du néant (d'absence).

Nidra est cet état où les organes des sens sont au repos, où la conscience est vide, avec perte du sentiment d'exister (abhava). il peut donner une sorte d'avant-goût du nirodhah à travers le silence et le repos ; car dans ce vr̥tti, nous ne sommes identifiés à rien. C'est un état de vacuité négative, un rien opposé à quelque chose, un reflet inconscient de l'état mental éveillé du samadhi.

Dans le sommeil, le néant est appréhendé, dans l'état de veille c'est son opposé "quelque chose" qui est perçu. L'un est l'autre sont les deux faces de l'illusion, aussi conceptuels l'une que l'autre.

La cessation n'est fondé ni sur le néant, ni sur l'existence.

Dans l'état de veille le sujet croit connaître sa nature véritable, dans le sommeil la nature de l'observateur est aussi occultée par la notion qu'il n'y a rien, et ainsi il ne connaît pas sa véritable nature.

Cet état diffère aussi de l'état méditatif par l'absence de vigilance du système nerveux, c'est ainsi qu'une méditation est susceptible d'opérer des transformations alors que le sommeil profond, non.

5 Smṛti est la capacité à conserver intact l'écho des objets et des expériences et à se les représenter dans leur forme initiale : c'est la mémoire. (I 11)

anu-bhūta-viśaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ

La mémoire est la sauvegarde des impressions recueillies

la mémoire est le souvenir non modifié de paroles et d'expériences.

C'est ce qui constitue essentiellement notre psyché : nous sommes faits de résonances du passé et ne percevons le présent qu'à travers le filtre de nos expériences passées, ou de celles des autres. S'il est utile de coordonner certaines mémoires, beaucoup sont encombrantes, voire invalidantes. Ce vṛtti imprègne subtilement tous les autres à part nidra, et permet à l'ego de maintenir sa cohérence relative. La structure même de la vie est mémoire, elle peut nous permettre grâce au souvenir exact des expériences vécues, d'établir en nous la pratique du discernement.

Elle nous maintient dans l'illusion et nous rappelle aussi la connaissance qui disperse cette illusion.

Le yoga utilise aussi provisoirement la mémoire pour remonter le cours des conditionnements et consolider les disciplines.

nirodhah

Nirodham = restreint, arrêter, supprimer

Nirodah, est un état psycho-physiologique de suspension d'activité, qui permet l'accès subit à la réalité telle qu'elle est.

C'est exercer négativement sa liberté, s'abstenir de tout mouvements, accueillir la présence dans le repos.

Pour les activités mentales, c'est arrêter de choisir, et de se soumettre aux mémoires.

Etat d'équilibre parfait des gunas, donc immobilité. Vacaspati décrit l'état du Sadhaka suivant la progression des Gunas, avec Tamas qui se résorbe, c'est l'obscurité mentale qui prends fin, avec rajas qui s'efface c'est le pouvoir de concentration qui s'installe et quand sattva grandit le Yogi se libère de ses passions, puis avec la disparition de l'aspect sattvique, il s'ouvre au Dharma Mega Samadhi.

Nirodah est la capacité et le fait de stopper, de suspendre, de renoncer, de maîtriser par l'activité interne, de restreindre et de se restreindre, même de détruire s'il le faut, de revenir sur ce que l'on avait été, ce que l'on avait fait ou décidé.

Patanjali évoque cette notion dans YS III9 ou **nirodha** associé avec **abhibhava**, la disparition, engendre la transformation.

vyutthāna-nirodha-saṁskārayoḥ abhibhava-prādurbhāvau nirodhakṣaṇa cittānvayo nirodha-pariṇāmah : *l'observation des instants de silence entre l'apparition et la disparition des empreintes subliminales, entre la résurgence des imprégnations et notre impulsion pour y répondre est cette transformation par le control.* Cette fois c'est sur saṁskāryoḥ, imprégnations subliminales (énergétiques, résidus de "vies antérieures") que l'état de nirodah va opérer une métamorphose (parinamah).

Nirodah parinamah : la suspension est une transformation. cela consiste à observer, appréhender et allonger ces pauses de silence qui surgissent entre la manifestation et la disparition des pensées.

Patanjali précise dans ce sutra l'importance de l'observation et de l'utilisation des ces pauses, ces suspension automatique et affirme qu'elles sont source de transformation.

YS II 10 tasya prasantavahita saṁskaraṭḥ

Ce silence intérieur se maintiens naturellement car il devient lui même une impression latente.

C'est le bénéfice secondaire des imprégnations "positives" qui s'opposent aux perturbations. Chaque pause paisible laisse une impression dans le champs mental qui facilite l'apparition de la pause suivante.

De même que dans notre respiration nous effectuons naturellement de légères suspension, au niveau le plus profond et inconscient de notre être, il existe ces moments de silence, d'équilibre total des Gunas, ou seul le son primordiale est présent. Il suffit tout comme pour le pranayama, d'être attentif à ces pauses et les prolonger pour qu'ils deviennent des moments de conscience hors temps. Patanjali propose ce moyens simple pour éliminer les obstacles, sources de dispersion mentales :

YS I 34 pracchardana-vidhāraṇa-ābhyāṁ vā prāṇasya

Ou bien par la suspension du souffle expiré.

L'expire dissout l'impression d'"être quelqu'un", demeurer un moment dans cette dissolution engendre un état de conscience qui est "comme un lac calme" d'après BKS Iyengar.

Le rythme du souffle est la clef de la vie et la participation à la vie totale. Dans l'ayurvēda, la mise en œuvre de ce renoncement au négatif se fera particulièrement dans la phase initiale de désintoxication qui permettra ainsi de retrouver le balancement effectif de la nature corporelle personnelle.

Certains appellent cela passer à travers les mailles de la trame.

YS III 12 tataḥ punaḥ santoditau tulyapratyayau cittasyaikagratapariṇamaḥ

Lorsque l'apaisement et l'activation du mouvement cognitif est perçut en un moment unique, la conscience focalisée apparait : Ekagrata Parinamah

Le mental et le temps sont interdépendants, le temps peut disparaître ainsi que les fluctuations du mental, le passé le devenir sont réabsorbés dans l'éternel, la réunification s'opère à tous les niveaux.

Ce sutra expose l'aspect non duel de la cessation des fluctuations du mental, ou l'apaisement ne s'oppose plus à l'agitation, mais ou les deux se confondent.

yogah cittavṛtti nirodhaḥ

Avec le sutra 3 et 4 Patanjali expose ces deux pôles entre lesquels Citta oscille sur le chemin du Yoga:

YS I 3 tadā draṣṭuḥ svarūpe-'vasthānam

YS I 4 vṛtti sārūpyam-itaratra

Alors le sujet demeure dans sa forme propre, dans l'autre état il a la même forme que les vrttis.

Le Yoga est exposé dans ses deux propositions : **le chemin, la voie où il y oscillation du mental entre agitation et arrêt de l'agitation, et l'état de Yoga où il y résolution, dissolution de la fragmentation du mental .**

L'activité mental ne saurait se transcender elle même : elle est nécessairement soit dans l'état de Nirodah (suspension) soit dans l'état de Vrttis (agitation), mais la libération ne relève pas de cette bipolarisation.

On peut traduire ce sūtra de deux façons, selon qu'on traduit citta vrtti par «activité mentale» ou par «fragmentation mentale».

La cessation de la fragmentation mentale est l'état inexpressif des Vrtti. En ce sens Citta vrtti nirodha porte en elle toute l'essence de la réalisation spirituelle. Elle absence de division entre l'objet et le sujet, le silence. Mais qu'est-ce que le silence? Le silence imposé par la pensée, ce que l'on désigne souvent par le mot «contrôle», n'est pas le silence; c'est un effort, une lutte, un malaise. C'est encore la pensée qui divise, il y a encore quelqu'un qui recherche un but; rien de neuf, rien qui permette au cri « Atha (désormais) !» de retentir.

Au contraire, la discipline du yoga est l'arrêt de quelque chose qui n'a guère cessé jusqu'à maintenant et que l'on évoque par le nom de chitta vrtti. Toute perception dans laquelle l'objet perçut est retenu comme étant séparé du sujet percevant est désignée par l'expression chitta vritti.

«Le yoga est la cessation de l'activité mentale» se réfère à une cessation temporaire, une paix tributaire de circonstances particulières. Il s'agit là d'une accalmie mentale, même si la joie qu'on y éprouve se démarque nettement des joies liées aux objets et aux circonstances de la vie mondaine.

C'est ce que proposent certaines «techniques» de méditation et c'est déjà beaucoup par rapport à l'agitation mentale habituelle de l'homme. Car dans cette accalmie, la source de l'activité mentale peut être perçue. Mais elle n'y est perçue que dans l'absence de pensée ou de perception. Celui qui ne dépasse pas ce genre de méditation se retrouve éventuellement à nouveau démuné devant le retour de l'activité mentale, devant «le monde».

Dans le Sutra II 11 Patanjali propose Dhyana, pour éliminer les perturbations mentales engendrées par les Kleshas (les causes de la souffrance). Il établit dans ce sutra une relation directe entre la confusion mentale et les causes des souffrances, et propose la méditation pour alléger les manifestations mentales tels que l'agitation, ou l'affliction.

Ici la méditation soulage, calme et permet plus de clarté.

II.11 dhyānaheyāḥ tadṛtayah *les perturbations mentales qu'elles (les Kleshas) entraînent peuvent être éliminées par la méditation.*

Avec la méditation, nous pouvons calmer l'agitation mentale pour un temps et permettre à un état de conscience "libre de constructions mentales" d'émerger.

Cela est dit dans le sutra IV 6 **tatra dhyānamḥ anāśayamḥ** : *seul l'état de conscience qui émerge de la méditation est libre de tout conditionnements ou d'empreintes*

La pratique de la méditation décrite ici est une transformation profonde du champs mental.

Patanjali s'adresse à tous les pratiquants et ainsi propose des solutions à tous, pour ceux qui vivent dans la plus grande souffrance et confusion, et à ceux qui ayant beaucoup pratiqué, peuvent encore errer, par arrogance.

Dhyana est clairement définie au **YS III 2 tatra pratyayaikatānatā dhyānam** *Lorsque le champ de la conscience est de façon exclusive et interrompue dirigée vers un seul point, c'est la méditation.*

Quand l'attention, la réflexion et la contemplation dans l'action ainsi que dans l'observation sont fermement maintenues, surgit Dhyana, une expérience d'espaces de vide et silence.

Cet état est aussi exposé comme conséquence de **cittavṛtti nirodhaḥ** est exposée au sloka 41 du premier pada : **YS I41 kṣiṇavṛtteḥ abhijatasyeva maṇeḥ grahitṛgrahaṇagrahyeṣu tatstha tadañjanatasamapattiḥ**

Lorsque l'agitation est finalement résorbée, le mental devient limpide comme un diamant sans défaut il reflète le support sur lequel il repose, qu'il s'agisse de l'observateur, de l'observation, ou de l'observé. (état de Samapatti)

Cet état d'absorption est la réceptivité parfaite vis à vis du connaissant, du moyens de connaissance et du connu, celui qui perçoit, le moyens de perception et ce qui perçut.

Cette puissance de concentration et d'observation mise en œuvre mènera à une transformation profonde du champ mental et à l'abolition de la distance objet/sujet.

Lorsque l'état méditatif absorbe complètement le "je suis" qui médite, alors s'installe l'état de samadhi.

III.3 tad eva artha mātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ

Lorsque la conscience brille seule dans sa véritable nature essentielle dénuée de forme, c'est le samadhi.

Avec Dhyana "je suis" est environné de vide et de silence, avec Samadhi le silence et l'espace ont pénétré "je suis" et l'on dissout.

Nirodha est l'essence et l'accomplissement ultime de la méditation.

La cessation ultime et permanente est celle exposée au YS I51,

tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān-nirbījaḥ samādhiḥ :

Lorsque cette nouvelle impression (la connaissance directe, sans résidu), se dissout à son tour, toutes les impressions sont résorbées dans le silence, c'est le Samadhi absolu.

C'est la cessation de la cessation, par la grâce dans le total abandon.

C'est la cessation de l'activité mentale et de la fragmentation définitivement.

Le champs mental n'ayant plus de raison d'être, cesse d'exister.

Patanjali décrit les étapes de cette mutation par cessations successives dans les sutra III 9 à 15, ainsi que les potentiels qui en découlent.

tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānamḥ

La conscience est dès lors établie dans sa véritable nature

Alors le témoin demeure dans sa propre splendeur

Dans ce silence, la conscience universelle s'établie en nous

tada = alors

drashtuh = celui qui voit, le témoin, le vrai soi, celui qui sait

svarupe = dans sa propre nature, dans sa forme, véritable essence

avasthanam = résidence; endroit calme; endroit pour rester; reposer dans; reconnaître.

draṣṭuḥ

1) Nature et rôle du témoin

Le potentiel de la conscience douée de l'énergie de voir les choses telles qu'elles sont, sans être modifié.

Vimala Thakar explique qu'il existe dans le monde vécu par les hommes deux énergies : drashtar Ce qui voit, le pur regard et Drshya ce qui peut être observé, le monde matériel objectif;

Drashtuh est ce qui observe en silence, dans l'immobilité, une rétine consciente.

Il y a confusion entre les deux, le sentiment d'individualité nous amène à nous identifier à ce qui voit, alors que nous sommes en tant qu'humain, est ce qui est vu, notre champs mental (Citta) en fait partie.

Drashtuh, n'est pas l'acte de voir, regarder pour Drashtuh est synonyme d'éclairer.

Il n'appartient pas la Citta. Mais Citta est éclairée par Drashtuh.

na tath svābhāsamdrśyatvāḥ YS IV 19 *Le mental ne s'éclaire pas lui même, il est éclairé*

ekasamaye cobhayānavadhāraṇamḥ YS IV 20 *Le mental ne peut se connaître lui même et simultanément l'objet qu'il perçoit.*

Le mental n'a pas d'éclat en soi (pas de lumière de connaissance propre), puisqu'il est objet de perception. Sa propre lumière est semblable à celle de la lune, qui est la lumière réfléchi du soleil. Grace à la réflexion de la lumière de la conscience pur, le mental connaît le fonctionnement du monde, mais n'ayant pas de lumière propre à lui même, il ne peut s'éclairer lui même. Il n'y a que le témoin, le principe de connaissance à la fois indépendant du mental et l'imprégnant qui peut le percevoir, et l'éclairer.

Dans la **Kena Upanishad**, la relation entre la pensée, le mental et son origine est abordée :

Kena = "par qui dirigé... par qui voulu...?"

La kena Upanishad expose le véritable agent derrière les opérations de la nature et les sens de l'homme.

I-1. Om ! Par qui la pensée (manas) a-t-elle été envoyée voler de-ci de-là ? Par qui attelé au départ, le souffle vital (*prana*) erre-t-il de-ci de-là ? Qui émet les paroles que nous prononçons ? Qui est-il, cet Être lumineux (*deva*) qui attelle l'œil et l'oreille (aux objets qu'ils captent) ?

I-2. Il est l'oreille de l'oreille, **la pensée de la pensée**, le verbe de la parole, la vie du souffle de vie, et la vue du regard...

I-3. L'œil ne peut parvenir jusque là, ni la parole, ni la pensée. Nous ne connaissons pas Cela (*Tat*) et ne comprenons pas comment on peut nous l'enseigner. Car Cela est différent du connu, mais est aussi au-delà de l'inconnu. Voilà ce que les Voyants (*Rishis*) nous ont enseigné à son sujet.

I-4. Cela qui n'est pas exprimable par la parole, mais il est ce par quoi la parole peut être exprimée, Cela seul, connais-le comme Brahman, et non ce que la parole vénère (ou exprime).

I-5. **Cela qui n'est pas pensable par la pensée, mais par quoi la pensée peut être élaborée**, Cela seul, connais-le comme Brahman, et non ce que la pensée vénère (ou pense).

Drastuh est défini **YS II 20 draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ**

Le témoin est pure conscience, il observe la nature sans en dépendre.

Le témoin est exclusivement le pouvoir de voir, bien que pur, il est témoin de ce qu'il voit.

L'observation est défini comme « pur », c'est-à-dire sans mélange, intact, sans différenciations, cela définit la nature de Purusha.

Purusha est Atman (le vrai Soi), Drastha (celui qui regarde) et Drsimatrah (drsi : la vision la conscience, matrah : seulement, dans sa nature innée = la conscience seule) .

Drastuh indique la nature non observable de Purusha par l'activité du mental.

Le Soi n'est pas un objet, il ne peut être nommé, pensé, vu, senti, il est verbe, conscience, regard.

Le langage nous contraint à parler du Soi et du Seigneur sur le mode du "Cela". Il ne peut être réifier (transformer une abstraction en un objet concret), même si cela est nécessaire tant que dure l'enseignement. Parler de "Cela" c'est tenter aussi longtemps que possible d'éviter l'objectivation .)

Il est l'évidence, l'étonnement.

Il est absurde, d'après Abhinavagupta, de chercher à mettre en lumière, l'acte de mise en lumière lui-même (**draṣṭuḥ**).

D'après Jean Bouchard d'Orval Drashtur n'est pas un centre, ni un lieu, ni une chose, ni un état, et ce n'est surtout pas rien. Il est la perception qui permet l'existence consciente, sans aucun but, juste ayant un sens, Lîlâ, de manifester le non manifesté (la survie, la conservation et la reproduction par exemple chez l'homme qui sont la manifestation de Sat Chit ananda).

2) Relation entre ce qui perçoit et ce qui est perçut

Seul ce qui voit est conscience, et peut percevoir les objets tels qu'ils sont.

Mais cela ne remet pas pour autant en cause que l'existence ou la réalité de l'objet.

na caikacittatantram vastu tadḥ apramāṇakaṃ tadā kiṃ syāṭḥ YS IV 16

Un objet existe indépendamment de sa perception par une conscience. Sinon que deviendrais t il quand il n'est pas perçut ?

BKS Iyengar précise alors que Purusha et Prakriti, Drashtur et Dhrshya sont réels et éternels tout deux. L'objet perçut contient dans sa substance les mêmes qualités que le sujet percevant.

La nature réelle ou illusoire du monde concret, observable, fait l'objet de polémique entre les divers traditions (Vedanta, Samkhya, Tantra).

Patanjali dans Sutra IV 15 établit qu'un même objet est perçut différemment suivant le psychisme qui l'observe.

IV 15 vastusamyē cittabhedatḥ tayorvibhaktatḥ panthatḥ

Du fait des différences dans le contenu des psychismes, chacun peut avoir une vision différente du même objet selon sa propre façon de penser.

Cela inspire effectivement des doutes quand à la réalité du monde perçut. Mais ce n'est pas la réalité du monde qui est à mettre en cause, d'après Patanjali, mais la capacité de perception de ce qui observe.

Il n'y a que Le Témoin qui est capable de saisir la totale réalité des objets.

YS IV 17 taduparagapeksatvath cittasya vastu jñatajñatamh : *Un objet est perçut ou non en fonction des conditionnements ou des attentes du mental.*

Notre vision des choses est fragmentaire et sélective car elle répond à nos centres d'intérêts, d'où notre vision subjective et sélective du monde.

La notion d'observateur neutre est aussi remise en cause par la science, entre autre la physique moderne.

En physique quantique, l'homme ne peut pas jouer un simple rôle d'observateur objectif et détaché de son environnement ; il est au contraire impliqué dans le monde qu'il observe, au point d'influencer les caractéristiques des phénomènes examinés. Dans un tel contexte, l'homme n'est plus seulement un « observateur », il devient donc un « participant ». La physique quantique décrit l'interaction de l'observateur avec le monde. Toute mesure modifie la grandeur mesurée. L'observation humaine n'est pas « neutre ». Il n'y a pas de moi isolé indépendant, tout est interdépendant. Une observation est le résultat de l'interaction de l'observateur avec l'objet.

Il est possible à la conscience de percevoir un objet dans sa réalité par une approche sans conditionnement, sans attentes sans préjugés. Il en va de même si la conscience se concentre sur le Témoin, le mental est illuminé et la confusion cesse.

Drashtar est le principe de vision et de connaissance qui imprègne tout. C'est un principe de vie qui imprègne l'homme et qui permet vision et connaissance même sans l'aide de Citta.

Vyasa dans ses commentaires, dit "le sujet n'est pas semblable au psychisme, ni totalement différent."

Il est différent car immuable, sans transformation, et témoin de lui même, sans transfert, alors que le psychisme est le résultat du jeu des gunas, donc en perpétuel changement, et perçoit des objets séparés. Il n'est pas totalement différent car tout en étant pur, il est témoin de ses propres cognitions. Sans changer sa nature le témoin suit les transformations de Buddhi.

Draṣṭuḥ diffère de Buddhi par la capacité de connaissance ininterrompue.

Buddhi fait partie de Prakriti, ce qui est vu.

Par exemple dans la perception humaine on peut percevoir le feu sans la chaleur, alors que la vision claire, influencée par Drahtur, percevra systématiquement, la substance et la qualité simultanément. Dans le cas du Sujet, on ne peut le percevoir sans percevoir aussi la connaissance.

Purusha voit le monde par l'intermédiaire de Buddhi, l'énergie de voir est polarisée par Buddhi, comme la lumière à travers un prisme. Buddhi, peut être obscurcie, ne plus polariser correctement la lumière et aussi s'approprier la vision (drsimatrah), éventuellement se prendre pour ce qui voit. Si l'intelligence reste claire, elle ne se prend pas pour la conscience, elle reste au service de ce qui voit et produit l'arc en ciel de couleurs qui émanent du blanc.

La partie la plus subtile de l'humain, Buddhi laisse selon, sa transparence, apparaitre ce qui voit. Dans le YS I 16 il est question de "purushakhyâteh" : la vision de l'âme, la discrimination suprême, qui est atteinte quand les gunas sont réabsorbés, transcendés, guṇa-vaitṛṣṇyam (indépendance face au jeu des gunas)

citer-aprati-saṅkramāyāḥ tad-ākāra-āpattau svabuddhi saṁ-vedanam YS IV 22

Lorsque le mental n'est pas attiré par des objets extérieurs, il rejoint l'observateur intérieur.

Le champ mental est limpide, et par transparence l'étreté se révèle.

draṣṭṛdr̥śyoparaktaṃ cittaṃ sarvārthamḥ YS IV 23

Le mental coloré à la fois par la conscience, la vision claire (drastr) et par l'objet, ce qui est perçu (dr̥śya) connaît tout.

La conscience est obscurcie par l'identification de ce qui pense avec ce qui est pensé.

Ce qui est pensé, ce qui est vu se prends pour le Témoin, ce qui pense, ce qui voit.

" Le sens de l'ego peut s'identifier soit avec le reflet de la Conscience, soit avec le corps grossier, soit avec le Témoin. La première identification est naturelle ; la deuxième est due au karman antérieur ; la troisième à l'ignorance. " Shankaracharya Drg-Dr̥śya-Viveka

Ceci est décrit dans le YS I17 comme la cause première des souffrances.

II.17 draṣṭṛdr̥śyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ

L'identification entre "celui qui voit" et "ce qui est observé" est à l'origine de notre souffrance.

Dr̥shya : le monde objectif visible

Est ce qui peut être vu : le corps, les organes de perceptions d'action, et de réflexion. Quand je dis, mon mental est agité, c'est que je peux observer ce mental, il est une partie de ce qui est vu. Et il y a quelque chose qui le regarde. Ce qui regarde la totalité ne peut être vu, sinon il reste encore quelque chose qui observe Ce qui voit n'est pas de même nature que ce qui est vu. Nous sommes aussi cette capacité de voir, mais les vṛtti sont comme de la buée sur des lunettes, ils font interférence et nous confondons la buée avec la réalité, ou déforme la réalité.

La nature de ce qui est vu, dans ce Sutra Patanjali résume les caractéristiques, les actions et le sens de la manifestation :

YS II.18 prakāśa-kriyā-sthitiśīlaṃ bhūtenḍriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dṛśyam

Ce qui est vu (la manifestation) dṛśyam, est le jeu des énergies fondamentales prakāśa-kriyā-sthitiśīlaṃ : lumière, activité, conservation qui s'expriment dans les éléments bhūta et les 11 sens Indriyā .

La manifestation fournit la possibilité (au Témoin) de l'expérimenter (d'en jouir) bhogā ou/et de s'en libérer āpavargā.

prakāśa-kriyā-sthiti śīlaṃ sont les propriétés de sattva, rajas et tamas. La lumière est l'énergie de Clarté (la vitesse des ondes , l'espace-temps), l'action est l'énergie du mouvement du changement (l'énergie = ce qui est capable de fournir un travail , le temps), et la conservation est l'énergie du repos, la force d'inertie (la masse , l'espace). Ces trois énergies fondamentales s'unissent et se combinent pour créer "ce qui est vu". Les trois gunas procèdent d'un même principe et sont en même temps en interaction les unes avec les autres.

Trois principes énergétiques fondamentaux gouvernent l'Univers : la création, la conservation et la destruction.

« Au commencement était l'obscurité. Stimulée par la quiddité (son essence), cette obscurité devint instable et la forme de la tendance orbitante apparut. Stimulée elle-même, cette tendance orbitante devint instable et la tendance désintégrant apparut. Stimulée à son tour, elle devint instable et la tendance cohésive se manifesta. » Maitrayani Upanishad

- **Sattva** engendre la création de la matière et en est à l'origine. D'une manière générale, toutes les productions de l'univers et formes de vie sont issues de lui. C'est l'entropie.

- **Tamas** permet à la création d'être stable, c'est-à-dire qu'il empêche la matière de se disloquer. En effet dans l'univers plusieurs forces interdépendantes agissent simultanément. Sans ce deuxième principe, la matière subissant l'expansion se diffuserait dans l'univers et les atomes qui la constituent ne pourraient pas s'agglomérer.

- **Rajas** déstabilise les deux autres pour que la création ne soit pas contrainte et établie une bonne fois pour toute. Sans ce principe, l'univers se figerait. Dès lors toutes possibilités d'évolution et de vie seraient vaines.

Dans le processus de la manifestation, des relations de plus en plus complexes apparaissent entre les gunas.

Dans la manifestation les trois gunas se différencient, Sattva donne naissance au mental, Rajas génère la force vitale et Tamas engendre la forme et la substance à travers lesquelles le corps prend naissance.

II.19 viśeṣāviśeṣa liṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi

Les énergies fondamentales opèrent au niveau particulier, archétypal, manifesté et non manifesté.

Les différentes étapes de la densification du jeu des gunas s'exprime dans quatre types d'états de consciences du **samadhi Samprajñata** décrit au YS I 17 qui décrivent les divers fonctionnement de la conscience du Yogi sur le chemin vers le Samadhi.

Etats de consciences, les mises à l'unisson (Samapatti)	Etapes des gunas	Tattvas
vitarka : mode de connaissance issue du raisonnement de l'étude	Viśeṣa spécifique	Bhuta, Indriya, Manas Anatomie, physiologie
vicāra : analyse de ce qui est vu, sans être perturbé par <i>maya</i>	Aviśeṣa Non spécifique	Tanmatra Psychologie
ananda : expérience de la béatitude provoquée par la coïncidence de la connaissance et de son objet.	Lingamatra caractérisé	Buddhi Intellect
asmita rūpa : état libéré de l'étude, de l'investigation et de l'épanouissement, demeurer dans le soi.	Alinga Non caractérisé	Ahamkara Spirituel

bhogāpavargārthaṃ : en jouir et/ou s'en libérer

Dans le sutra I 16, il avait déjà été question du détachement des Gunas pour accéder (ou concomitant) à la libération.

Le jeu des Gunas permet au Témoin d'expérimenter l'existence mais engendre aussi illusions et souffrances.

Car comme il est précisé dans le YS II 15 **pariṇāma tāpasamskāraduḥkhaiḥ guṇavṛttivirodhā ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ**: *les oppositions dynamiques des Gunas ne laissent rien de permanent, ce qui entraîne de l'anxiété et des empreintes inconscientes génératrices de détresse existentielle; Celui qui a développé son discernement sait que tout cela est souffrance.*

YS II 21 tadārtha eva dṛśyasatma

La manifestation n'existe que pour l'être (servir le but du témoin, l'émancipation.)

La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu.

Le jeu cosmique, Lila est sans but ni pourquoi. Le jeu se joue, et nous participons à ce jeu, consciemment ou inconsciemment.

Vimala Thakar décrit la relation entre Drashtur et Dṛśya, comme, une relation d'amour passionnelle.

Les Samkhya Karika explicitent cette relation, et le rôle que la création joue dans l'émancipation, la réalisation du Samadhi absolu **nirbījaḥ samādhiḥ**

• Kārikā 65

De ce fait -suite à la connaissance des réalités principielles - Purusa, établi dans sa propre nature, tel un spectateur, regarde la Prakṛti qui, dépourvue des sept formes- dispositions-, a cessé de produire (les phénomènes) faute de nécessité.

(les huit dispositions de Prakṛti sont : vertu, connaissance, détachement, puissance et leurs opposés : vice, ignorance, attachement, impuissance. Seul subsiste Jnana, la connaissance.)

• Kārikā 66

L'un (Purusa) pense: la Prakṛti est vue par moi. L'autre (Prakṛti) pense: je suis vue -par Purusa. Elle cesse d'agir. Bien que le lien existe, la nécessité de produire n'existe plus.

svarūpe avasthānamḥ

S'établir dans sa véritable nature, sa forme originelle

avasthānamḥ : établi, se maintient

svarūpe : la forme propre

«Sva» signifie «ma propre, ta propre, sa propre, etc». «Rupa» signifie «la forme caractéristique, la nature réelle et d'identité». Donc, «svarūpe» signifie «sa propre forme personnelle, originale», être présent et être situé dans notre propre forme de notre nature essentielle. Cela est défini par la tradition du yoga comme «le but essentiel», la découverte de la forme personnelle qui se révèle alors en affinité avec la forme suprême.

La Bhagavad Gita répète souvent cette expression «sva»: sva-bhāvah, les propres caractéristiques (2,7), svadharman, les propres principes religieux (2,33), svadharme, les propres devoirs de chacun (3,35), svacaksusā, vos propres yeux (11,8), sva-tejasā, votre rayonnement (11,19), sva-sthah, être situé en soi-même (14,22-25), etc.

La tradition indienne avec l'ayurveda et le yoga insiste sur le sens constant de la recherche de cette forme personnelle originelle.

La forme propre du témoin, sa véritable nature est l'immobilité, la non-action, l'isolement, la totale liberté.

puruṣārthasūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpapraṭiṣṭhā vācitiśaktireti YS IV 34

Les gunas n'ayant plus de rôle à jouer pour la conscience, ils retournent à leur état latent originel.

C'est la plénitude (**kaivalyaṃ**) : seule demeure la conscience pure absolue à jamais établie dans sa véritable nature : **svarūpapraṭiṣṭhā** qui est sa forme propre

3) Samadhi

Samadhi = état d'extase, d'émancipation

Ce titre de chapitre indique que les Yoga sutra commencent par la finalité : le Samadhi étant la réintégration dans l'état originel de la conscience.

C'est le germe ou tout est présent, qui va se développer naturellement une fois mis en place.

Ce premier chapitre s'adresse plutôt à des pratiquants ayant des pré requis ou des dispositions naturelles pour accéder aux états de Samadhi. Ce chapitre donne des repères pour des personnes qui connaissent déjà des états de consciences différents, mais qui ont besoin d'être guidés pour organiser, affiner et cheminer vers un apaisement de l'esprit sans se perdre avec ces perceptions différents de la réalité.

Pour les personnes, n'ayant pas spontanément connu des états de Samadhi ou étant totalement novices, il donne des techniques éprouvées au deuxième chapitre.

Pour ceux la, ce Samadhi Pada servira de « phare », dont la lueur, même lointaine, éclaire le chemin, et donne envie de continuer.

Il peut aussi concerner des personnes à la pensée active qui recherchent une issue à l'agitation mentale. (« l'esprit apaisé », suivant Alain René Gelineau)

Enstase : par référence à l'extase mystique, état de déploiement hors de soi et du monde (Extase = État particulier dans lequel une personne, se trouvant comme transportée hors d'elle-même, est soustraite aux modalités du monde sensible en découvrant par une sorte d'illumination certaines révélations du monde intelligible, ou en participant à l'expérience d'une identification, d'une union avec une réalité transcendante, essentielle.)

L'enstase évoque la condensation. Ce terme est de Mircea Eliade. Il désigne « l'expérience de mystique naturelle », qui s'oppose à celui d'extase, expérience de mystique surnaturelle.

Pour Jean Varenne , Le yogi en état de samadhi ne « sort » pas de lui-même, il n'est pas « ravi » comme le sont les mystiques dans l'extase; tout au contraire il rentre complètement en lui-même, il s'immobilise totalement par extinction progressive de tout ce qui cause le mouvement : instincts, émotions, activités corporelles et mentales, intelligences. Dans le samadhi parfait il y a extinction définitive de la personnalité » (« Upanishads du yoga » : Seule subsiste en amont de la conscience, une sensation « impersonnelle » de l'acte d'exister.)

Le Yogi en samadhi est "comme un morceau de bois", absorbé dans son point d'origine interne , contrairement à un état extatique ou la béatitude transporte le mystique vers le divin, l'immensité de la création dans un ravissement total.

"Affranchi de tous les états comme de toutes les pensées, aussi subtiles soient-elles, le yogi demeure tel un cadavre. Il est un libéré, Mukta" (**nada bindu Upanishad**).

Sama = ensemble, complètement, conformément, réciproquement, de façon équilibrée

Dhâ = fixer, établir ou **Dhi** l'intellect, **Adi** = au delà, hors d'atteinte

Samadhi = contemplation unificatrice (avec retour à l'unité), état de conscience supérieur, "état de conscience méditatif".

mouvement de la citta de l'objet vers le sujet créant un état où tout est absorbé

III.3 tad eva artha mātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ

Lorsque la nature essentielle de l'objet brille en toute pureté, dénuée de forme, c'est le Samadhi.

Samadhi est cette condition d'illumination où l'union en tant que lien disparaît, seule la signification de l'objet demeure. (Dans le Samadhi, le penseur, la pensée et l'objet se dissolvent pour laisser apparaître une conscience complète.)

Dans la Bhagavad Gita, Samadhi est communion, avec le Seigneur, le tout.

Deux types de samadhi sont décrits dans le premier chapitre:

samprajnata et asamprajnata Samadhi

Samprajnata (la connaissance correcte) est ce qui précède le raisonnement, la discrimination, la sérénité et « l'égoïsme inconditionnel », c'est-à-dire le sentiment de pure existence, le « je suis » sans commentaires, comme émanation de l'être lui-même. Les activités du mentales se développent vers des "intuitions métaphysiques" (prajna)

"Samprajnâta samâdhi est le samâdhi basé sur le savoir juste, correct, et non pas sur viparyaya, le savoir déformé, faussé. Samprajnâta samâdhi est donc un état méditatif basé sur un savoir juste. Il est évident que ce savoir est acquis par la conscience du je. Il est le résultat de l'accumulation de ce que l'on apprend et de ce que l'on expérimente. Par conséquent, dans samprajnâta samâdhi, le centre du je est toujours en activité dans la conscience.

"Samprajnâta samâdhi est aussi appelé sabîja samâdhi, l'état de samâdhi dans lequel subsiste le germe du sentiment d'une existence séparée, le JE SUIS, inoffensif, purifié, élaboré, mais cependant toujours présent." Vimala Thakar

Cela reste un processus cognitif, donc fragmenté, et avec support, mais qui si il est soutenu, peut laisser la place à la cessation. C'est une connaissance inspirée par la fusion sujet/objet.

C'est le discernement qui accompagne l'apparition du Samadhi

YS I 17 Vitarka vichara ananda asmitarupa anugamat samprajnatah

Quatres types d'états de consciences (expériences sujet objet) sont engendrées par la pratique et le détachement : l'analyse de soi, ou vision, la synthèse ou compréhension, la béatitude et la connaissance de l'être pur ou sens du Je (BKS Iyengar)

Commentaires de Shri Lahiri Mahasaya:

Samprajnata samadhi (état méditatif basé sur le savoir juste) survient grâce à l'expérience interne née de *vitarka* (raisonnement), *vichara* (discrimination), *ananda* (sérénité), suivis de *asmita* (pur ego).

Commentaires Vyasa

Samprajnata samadhi est accompagné de réflexion, d'investigation, de joie et du pur sentiment d'être.

Ce sûttra expose une forme d'évolution graduelle de samprajnâta samâdhi.

Les quatre modalités de samadhi Samprajnata

1. vitarka : mode de connaissance issue du raisonnement de l'étude, choix basés sur le savoir déductif, l'absorption dans l'analyse, par un effort de discernement. Il est de deux types : savitarka, avec réflexion, questionnement, concerne l'aspect grossier de l'objet, ou nirvitarka sans réflexion, c'est une fonction du mental qui produit une connaissance relative et conditionnée et concerne l'aspect subtil de l'objet.

Tarka = savoir déductif

Samprajnata commence par vitarka, les choix, les alternatives basés sur tarka, le savoir déductif. La conscience du je commence par sélectionner, choisir parmi plusieurs options, plusieurs alternatives basées, non sur l'ego, mais sur le savoir.

I.42 tatra sabdartha jñanavikalpaiḥ samkirṇa savitarka samapattiḥ

YS I 42 le savitarka (argumentatif avec question) samadhi est un état de connaissances verbales, réelles et sensorielles

Lorsque le son émis (le mot), la signification et la connaissance se juxtaposent exactement, c'est le savitarka samadhi : la contemplation discursive

Le terme de **savitarka samadhi** est un peu abusif car savitarka ne constitue pas vraiment un samadhi, mais plutôt un samapattiḥ (une adéquation, une forme de contemplation). C'est un premier regard superficiel sur le monde. Dans, savitarka le mental se concentre sur un objet du monde matériel et des intuitions transcendantes de l'objet émergent, permettant de connaître l'objet de l'intérieur. Le support de méditation est une chose, n'importe laquelle, que nous pouvons voir ou toucher : par exemple une fleur, une divinité, une personne ou un symbole. Quand ces

intuitions, ces visions pénétrantes de l'objet s'évaporent et que le samādhi demeure sur le même objet, cela devient nirvitarka, qui est au-delà de la vision.

I.43 smṛtiparisuddhau svarupasunyeva arthamatranirbhasa nirvitarka

YS I 43 le nirvitarka (non argumentaire) c'est, grâce à la purification du souvenir, lorsque l'esprit vide de lui-même, reflète seulement l'objet

Si l'on supprime les fonctions de mémoires et que l'objet de la concentration brille en lui-même, alors, c'est nirvitarka samadhi

Il est question ici de pénétrer de l'essence des choses, sans mémoires ni associations logiques, l'objet est ainsi connu dans sa propre forme.

De savitarka, il y a progression vers savicāra ; c'est une évolution. Samprajnāta samādhi, basé sur le savoir, évolue graduellement, se déploie progressivement, comme s'épanouit un bouton de fleur. Le questionnement, le doute, l'analyse commencent.

Après avoir exploré, utilisé le savoir déductif (tarka), si le chercheur trouve que cela n'est pas satisfaisant ou ne sert pas son but, il abandonne ce savoir déductif et se tourne vers vicāra, l'intelligence d'investigation. Il met en question cette forme de connaissance du monde, il laisse monter les doutes, il analyse l'héritage du savoir déductif transmis par ses ancêtres et la société.

2. vicara : « procédure », « délibération », « introspection » ou « investigation » analyser ce qui est vu, sans être perturbé par *maya*, état d'investigation, d'examen mental, d'évaluation lié ou libre par rapport aux qualifications à l'espace et au temps : savicara ou nirvicara

"Vicāra, c'est la pensée d'investigation, libérée des griffes de la mémoire, du savoir verbal, des idées, des idéologies, c'est explorer pour soi-même

Avec Savicāra samāpatti, la rencontre avec le monde, qui n'est pas basée sur la mémoire, l'ego ou le savoir, est donc maintenant possible.

L'action de choisir, la possibilité d'avoir des alternatives a disparu avec nirvitarkā samāpatti. C'est enfin terminé, et c'est pourquoi apparaît savicāra samāpatti, le contact, la rencontre avec le monde objectif dans laquelle l'énergie de l'intelligence en arrive à ce travail d'investigation. "

I.44 etayaiva savicārā nirvicārā ca sūksmaviṣayā vyākhyātā

Alors il est possible à la conscience d'appréhender la réalité subtile (Tanmatra) des choses avec ou sans activité mentale.

Après avoir obtenu la connaissance de la forme grossière de l'objet, le Yogi l'abandonne et par le Samyama, parvient à la connaissance de sa forme subtile.

Savicara, est l'état ou est possible la connaissance de l'aspect subtil de la forme (Tanmatra), tout en restant conditionné par l'espace et le temps, la dualité sujet/objet. Les limitations grossières (sthūla) ont disparu ; les mots, les déductions, les conclusions ont disparu, mais pendant l'investigation et l'analyse, la conscience reste marquée d'éraflures, de cicatrices subtiles. Lorsqu'on exerce l'intelligence d'investigation, ces éraflures, ces cicatrices de la conscience dues à la Conscience de la signification des mots, empêchent la pureté, c'est pourquoi ce samāpatti, ce samādhi, est appelé savicāra. Emergent alors des visions transcendantes de l'objet qui peut être un mantra, un chakra, le prana, une idée des nadis, par exemple.

I.47 nirvicara vaisaradye adhyatmaprasadah

I.48 rtambhara tatra prajña

I.49 śrutānumāna prajñābhyām anyaviṣayā viśeṣārthatvāt

YS 47 Nivicara Samadhi amène un état de paix intérieure et de clarté spirituelle

YS 48 Là est la connaissance de la réalité (la pleine conscience) (prajna = connaissance directe)

YS 49 La connaissance fondé sur les textes et le raisonnement est différente, car son champ d'expérience, son objet est différent.(il concerne directement l'essence de la réalité)

Les textes les raisonnements, même si ils sont justes ne peuvent prendre de réel sens en nous qu'éclairés par l'expérience de la réalité décrite, la connaissance directe. Quand les visions disparaissent et que le samādhi demeure sur le même objet, cela s'appelle nirvicāra : un samādhi sans l'émergence de vision, sur un support de méditation subtil.

L'état de Nivicara est libre de toute forme, et temps, l'expérimentateur est non séparée de la chose l'expérimenté.

C'est un état de grande paix ou ne persiste que la Joie de la pure existence.

3. ananda samadhi : éprouver la sérénité seule, l'expérience de la béatitude provoquée par la coïncidence de la connaissance et de son objet.

"Quand l'intelligence d'investigation qui permet l'exploration a donné au chercheur la qualité de compréhension qui est juste (dans savicāra on a une compréhension qui vient du raisonnement et de l'exploration), il y a alors une sensation de joie. On passe donc de savitarka samādhi (état de méditation basé sur le savoir déductif) à un état de méditation basé sur le raisonnement et l'intelligence d'investigation (savicāra samādhi), et celui-ci conduit à l'état de ānanda, la joie." Vimala Thakar

Quand le Yogi a acquis la connaissance de la forme subtile de l'objet, il l'abandonne et ayant pratiqué samyama sur la condition humaine (inscrite dans les Tattva), il connaît la "forme de Joie" (Yogasarasamgraha)

Etat d'abandon de la perception de l'objet, prédominance de l'activité de Sattva guna (au niveau de Manas) qui se traduit par l'expérience de la félicité.

4. asmita rupa samadhi : aller au-delà du corps et de toutes les expériences.

Le Yogi libéré de l'étude, de l'investigation et de l'épanouissement, demeure dans le soi. Il est absorbé dans Buddhi, et deviens le miroir de Purusha.

Il n'y a plus d'identification avec le corps, et, bien que la conscience du corps subtile soit conservée, la séparation avec les êtres et les choses est abolie (Ahamkara).

Alors Samprajnata samadhi est réalisé. Cet état de perception claire et directe inclus la différence entre le témoins et l'objet. Patanjali cite asmitā parmi les obstacles (klesha), lorsque ce Je se méprend pour le Soi réel.

En asmitā-samādhi, on est pleinement présent, sans que le mental n'interrompe l'expérience. C'est le fait d'être entièrement présent, de connaître ce sens du Je, mais sans confondre le Je et le vrai Soi. En asmitā-samādhi, on est pleinement présent, sans que le mental n'interrompe l'expérience. C'est le fait d'être entièrement présent, de connaître ce sens du Je, mais sans confondre le Je et le vrai Soi.

Exemple avec les Asanas (d'après Iyengar)

Les Asanas sont tout d'abord réalisés grossièrement avec le corps physique.

A force d'attention et d'analyse, de réflexion dans la réalisation des postures une compréhension plus profonde et globale du corps s'établie.

De cette intelligence corporelle naît une nouvelle sensibilité et des connections qui permettent une perception directe du corps dans ses divers dimensions sans image, sans mémoires sans perturbations; Alors l'asana, le corps, l'observateurs sont reliés, la pulsation dualiste est en suspension et la Joie est présente ainsi que la possibilité d'un moment d'union, ou le centre est en équilibre, les 3 gunas sont au repos.

asamprajnata ou prakrtilaya

I.18 viramapratyayabhyasapurvaḥ saṃskaraśeṣo'nyaḥ

Il existe une autre sorte « d'enstase » obtenue par l'arrêt total de l'activité mentale et où subsistent seulement les impressions résiduelles (karma).

Tous les Citta vrtti sont définitivement anéantis, mais subsistent les traces inconscientes des actions passées, si elles étaient effacées la conscience individuelle ne pourrait revenir

Le Asamprajnata samadhi, est l'expérience de la cessation complète de l'activité du Je, du mental individualisé, il ne subsiste que l'identité existentielle, la conscience d'être un membre de l'espèce humaine. En asamprajnāta-samādhi, il n'y a aucun contenu mental, mis à part les samskāra, les activateurs inconscients.

Swami Satchitananda rapproche cet état de celui de Jīvan-Mukti- la libération vivante, parce que les prajñā (vision pénétrante, connaissance) qui sont porteurs de vérité font obstacle à tous les autres samskāra.

Iyengar parle d'un état différent pour Asamprajnata samadhi, correspondant plus à une dissolution de Manas et Ahamkara, naturellement créée par la perte de notion du Je et l'aperçu fugace du témoin qui réside dans le soi.

Cet état de dissolution de l'ego, est nommé prakṛtilaya = dissolution dans prakṛiti, fusion avec Prakṛiti. Asamprajnata est aussi décrit comme un état non différencié.

Cet état ou toutes les manifestations sont transcendées, nécessite, d'après les théories du Kriya Yoga, la pratique constante et prolongée du détachement, jusqu'à ce que seule "l'impression latente du détachement demeure".

Cet état de Samadhi est d'une autre nature que les états *Samprajnata samadhi* décrits précédemment, car il ne persiste aucun support, aucune espèces de séparation entre la conscience individuelle et la conscience cosmique.

Vyasa dit que ce type de Samadhi ne peut être obtenu par une "méditation avec support" mais par détachement de toutes pensées (la pratique du neti neti)

Asamprajnāta est un état méditatif qui n'a rien à voir avec le savoir et dans lequel le centre du je est complètement inopérant.

Virāma pratyaya : virāma c'est le repos, la relaxation. Dans ce samādhi asamprajnāta, on fait l'expérience (pratyaya) de la cessation complète de l'activité du je. Que reste-t-il donc dans cet état de samādhi ?

Abhyāsa pūrvah samskāra sheshah, dans cet état de conscience, on trouve ce qui reste (samskāra) du JE SUIS qui était présent quand on a commencé abhyāsa et vairāgya. C'est l'identité existentielle, la conscience d'être un être humain, et non pas le mental individualisé basé sur le savoir. Dans asamprajnata samādhi, le mental de l'espèce est présent, pas le mental individualisé, pas le centre du je, mais pourtant on a conscience d'appartenir à l'espèce humaine et pas à une autre. Le mouvement du mental individualisé s'arrête et pourtant il y a un samskāra, une trace d'être et le sentiment d'être un humain, un animal humain. La substance mentale commune, universelle, que la mutation a fait naître est donc toujours présente. Dans le nirbīja samādhi, au samādhi asamprajnāta ; il n'y a aucune graine du centre de l'ego fabriqué par le mental individualisé et pourtant, il y a ce reliquat très subtil, la conscience d'être un humain, celle qui existait avant de commencer abhyāsa, vairāgya ... Cette conscience existe même dans le nirbīja samādhi, on ne transcende donc pas la conscience du corps. Le savoir, le mental individualisé sont transcendés, mais pas encore la conscience du corps.

Deux voies

Asamprajnata samadhi présente deux facettes suivant la façon dont il survient.

La voie naturelle :

YS I 19 bhavapratyayo videhaprakṛtilayānāmḥ

Mais il arrive que cette forme aboutisse imparfaitement et soit à l'origine de la voie des êtres désincarnés qui s'immergent dans la substance primordiale.

Cet autre état est notamment celui de "ceux qui se sont détachés de leur corps et se sont absorbés dans la Nature" **prakṛtilaya**, autrement dit les morts, les Dieux ou autres êtres surhumains nés selon des conjonctions exceptionnelles.

Le cosmos tout entier est rempli, imprégné de l'énergie de Ce qui voit, drashtṛtvam, la sensibilité, l'intelligence de perception. Tout le cosmos en est imprégné et l'espèce humaine fait intégralement partie du cosmos et participe, non pas passivement, mais activement au processus de l'évolution cosmique. Patanjali appelle citi-shakti (IV.34) cette intelligence cosmique, cette énergie de Ce qui voit, et citta le mental individualisé. Lorsque citta, y compris la "conscience d'espèce" (ces reliquats de la conscience d'être un être humain), se dissout complètement dans l'intelligence cosmique (citi shakti), c'est ce qu'on appelle l'état de prakṛtilaya. Laya, c'est se dissoudre à nouveau. Le

mental individualisé et le mental d'espèce se sont tous deux à nouveau dissouts dans la pure énergie de voir qui imprègne le cosmos. Citta s'est dissout dans citi shakti, alors la conscience du corps est complètement transcendée (videha). La conscience d'être un être humain, d'avoir un corps, cela aussi se dissout. Ce qui reste, c'est bhava pratyaya, la conscience du monde entier, du cosmos. L'expérience de votre être est aussi l'expérience du cosmos. La séparation a disparu. La sensation de séparation, de dualité (vous et le cosmos) a disparu. Un tel être dont la conscience est dans la pure non dualité est appelé videha. Deha est le corps humain, videha c'est vivre dans le corps humain et en avoir transcendé la conscience.

Cela peut survenir de façon inopinée, parfois innée, naturelle et instantanée (quand nous mourons par exemple) et peut être fonction de la qualité de vie précédente.

La voie naturelle, spontanée, est considérée comme inachevée, imparfaite et provisoire. Il y a fusion mais non totale libération de la condition humaine, des cycles de mort et renaissance. Il subsiste une possibilité à l'ego de se recréer, lors du retour dans un corps.

"Pour certains êtres, appelés videhi, dans l'état de citta vrtti nirodhah, la perception, la transcendance du mental individualisé et du mental d'espèce, la transformation, se font instantanément, dans un éclair de conscience. Seule subsiste la sensation de la vibration universelle de la vie, bhava pratyaya. Il n'y a plus ces impressions de différenciation, de dualité, de pluralité, il ne reste que la sensation de vie, l'expérience de la pulsation, de la vibration de la vie. Cet état de conscience est supérieur à sabîja samâdhi et à nirbîja samâdhi, c'est le couronnement de la croissance et de la maturité de la conscience. C'est un état qui amène l'être humain à un niveau presque supra-humain. Toutes les limitations de la conscience humaine disparaissent. C'est à ces êtres qu'on donne le nom de Bouddha ou un autre. Tout en restant au niveau du corps humain, une qualité de conscience supra-humaine, complètement affranchie de toutes les limitations, opère dans ce corps. L'individualité du corps ne peut affecter la conscience qui l'habite. Prakrtilaya signifie que prakrti, ce que la nature a donné, revient se dissoudre (laya) dans la divinité. Cela peut donc se produire de façon instantanée pour certains êtres d'exception.

Ou au cours d'un processus ou l'effort ou l'énergie, la mémoire ou l'étude, et la foi et la confiance sont prépondérants :

La voie technique :

YS I 20 śraddhā vīrya smṛti samādhiprajñā pūrvaka itareṣāṃḥ

Les autres hommes l'obtiennent à force de foi, de détermination, de vigilance (observation de l'activité de la mémoire) et de discernement de la réalité.

"Les autres (itareṣāṃḥ) commencent par la foi (śraddhā) et la profonde dévotion (īshvara pranidhāna). Cette foi leur procure vīrya, l'énergie de la profondeur et de l'intensité. Avec l'aide de la foi et de l'énergie qu'elle génère, ils retrouvent la mémoire (smṛti) de leur identité existentielle qui était enfouie sous l'identité créée par les hommes et la vie en société. Cette résurgence de la mémoire de l'identité existentielle mène au samâdhi. Ce n'est pas instantané, c'est un processus d'évolution progressif, graduel : śraddhā, vīrya, smṛti, samâdhi."

Pour les êtres incarnés, les vivants, la voie technique, de l'engagement, donnera des résultats définitifs (qui subsistera lors de la réincarnation). Mais elle est fonction, de la vitalité, l'intelligence naturelle de chacun et aussi de la qualité de vie précédente.

tīvra-samvegânâm âsannah (I.21).

"Tīvra, c'est une intelligence aiguisée, pénétrante : âsannah signifie relativement rapide, presque immédiat, dans un temps assez court. Ceux qui ont la chance d'avoir une intelligence particulièrement vive atteignent le but assez rapidement.

Par rapport à la voie spontanée du sūtra I.19 c'est progressif, il y a effort, mais cela peut prendre moins de temps si l'intelligence est vive. Cependant, ceux qui sont gratifiés d'une vive intelligence n'ont pas nécessairement un cœur ouvert. Après cette transcendance, cette transformation, ils peuvent demeurer très froids, très durs. Les particularités de tempérament subsistent, même dans l'état de samâdhi.

En psychologue, Patanjali s'intéresse à deux aspects de la vie humaine : l'intellect et l'émotionnel.

Patanjali dit donc : mrdu-madhya-adhimâtravât tatah api visheshah (I.22). La transcendance se produit relativement vite pour celui qui a le bonheur d'avoir une intelligence vive. Si, de plus, il a la chance d'avoir une certaine tendresse, une certaine qualité de cœur, cette transcendance aura un rayonnement différent, elle resplendira de compassion.

Les hommes de savoir ne sont pas forcément tendres, affectueux, attentionnés, pleins d'intérêt pour les autres ; dans ce cas, il n'y a pas de compassion.

Ici sont décrits les 5 moyens de réalisation du Samprajnata, qui forment une chaîne chacun produisant le suivant : "Chez celui qui a la foi, qui vise la discrimination, naît l'énergie. Chez celui en qui l'énergie est née, la présence de l'esprit apparaît. Et quand la présence à l'esprit est apparue, le psychisme est arrêté. Alors apparaît la discrimination, par quoi il connaît la réalité telle quelle est. Par la pratique de cette expérience et par le dépassement à son égard, il y a arrêt sans objet de connaissance " Yogabhyasa de Vyasa.

YS I 46 ta eva sabijah samadhih

Ces états de consciences constituent des Samadhi relatifs.

Les "quasi-non-activités" génèrent des germes (samskara, de quasi-non-activité). Ces nirudha-samskara de quasi cessation, préparent le terrain par leurs accumulations, pour la cessation totale, l'isolement, kaivalya.

La semence posée est un Bija de cessation.

Dernier stade du samadhi :

le Nirbijasamadhi : le samadhi sans germe.

YS I 51 tasyāpi nirodhe sarvanirodhāt nirbījah samādhiḥ

Lorsque cette nouvelle « lumière de sagesse », (la connaissance directe, sans résidu), est également abandonnée, il y a identification avec le témoin, c'est le Samadhi absolu.

Lorsque les samskāra créés par le mouvement de prajñā sont eux aussi dissous, c'est nirbīja samādhi.

C'est la cessation de la cessation, par la grâce dans le total abandon.

Le temps est aussi résolu, toutes empreintes (germe), de forme, d'identité, sont détruites sans aucun résidu, c'est le « silence parfait » (J. Bouchard d'Orval)

Il s'agit du stade où même le sentiment « J'ai réalisé Dieu » a disparu. Aucun samskāra ne demeure, pas même le plus subtil des prajñā, ni non plus les semences de cessation.

Swami Vivekananda page 146 de *Raja Yoga* :

« Ce samādhi de concentration se nomme sans graine ; il ne laisse rien, l'Âme se manifeste telle qu'elle est, dans sa gloire propre. Alors seulement, nous pouvons savoir que l'âme n'est pas un composé, c'est l'unique éternel et simple dans l'univers, et en tant que telle elle ne peut pas naître, elle ne peut pas mourir, elle est immortelle, indestructible, l'essence toujours vivante de l'intelligence. »

Le samadhi du nuage de vertu.

YS IV 29 prasaṃkhyāne'pyakusīdasya sarvathāvivēkakyāterdharmameghaḥ samādhiḥ

le Dharma megha samadhi est atteint quand il y a renoncement aux fruits même de la connaissance sur l'essence des choses, cela est unification avec le nuage de vertu et de justice.

YS IV 30 tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ

(Ainsi cesse toutes douleurs et conditionnement.)

Celui-ci élimine toutes les causes de souffrance et d'asservissement aux actes et au destin

dharmā : la vertu, bénédiction

megha : nuage, pluie

C'est l'état qui demeure inaltéré par les transformations de quelques natures que ce soit et qui fait pleuvoir des bénédictions, toutes les vertus et toute la joie. Cet état est décrit comme le but ultime du Yoga; La notion de nuage implique des retombées (la pluie) pour les autres. BKS Iyengar souligne cet aspect : le Yogi réalisé tout en ayant

atteint la complétude et la libération, acquière aussi une infinie bienveillance, en faisant pleuvoir autour de lui sa sagesse.

Ainsi, le yogin ou la yogini est prêt(e) pour la dernière phase de sa transformation : kaivalya – le fait d’être seul. L’être parfaitement libéré est pur Esprit ; il n’y a ni corps, ni mental. C’est videha mukti – la libération désincarnée. Cet esprit ne fera plus jamais l’expérience d’une renaissance. Fin de l’histoire.

Etapes du Samadhi	
Vitarka : Forme de concentration discriminante sur les éléments denses, étude intellectuelle état de connaissance verbales, raisonnement : Savitarka sans raisonnement : Nivitarka	Samprajnata Samadhi Etat conscient. Processus cognitif vers le discernement basé sur le savoir, le centre du je étant actif d’une manière paisible
Vicara Forme de concentration discriminante sur les éléments denses et subtils Avec persistance de la dualité : Savicara Avec résolution de la dualité : Nivicara	
ananda Samadhi contemplation en béatitude Etat de Joie obtenue grâce à la connaissance profonde	
asmita rupa samadhi conscience d’être pleinement	
Dissolution de l’ego Expérience de la cessation de l’activité du mental Fusion avec Prakriti	Asamprajnata samadhi Etat de conscience instantané basé sur citta vrtti nirodhah, le centre du je étant inopérant
prakrtilyânâm videha bhavapratyaya, la transcendance instantanée ou progressive	Nirbija samādhiḥ Etat d’union parfaite

Causes de fluctuations de l'absolu

Intellectuelles : Vrttis , fluctuations		Mentales, émotionnelles : Kleshas , Afflictions		Obstacles : Antaraya		
Pramana La connaissance juste (pratyaksa la perception directe, Anumana : la déduction, Agama ; le témoignage)		Avidya Ignorance		la maladie (vyadhi), la fatigue, l'abattement (styana), le doute, l'indécision (samsaya), la négligence (pramada), la paresse, la mollesse (alasya), la complaisance, les habitudes (avirati), les fausses connaissances, les illusions (bhranti), l'incapacité à trouver sa voie, le découragement (alabdha bhumikatva), l'instabilité, l'inconstance (anavasthitava),		
Viparyya L'erreur		Asmita Individualité				
Vikalpa La fantaisie, l'imagination		Raga Attachement, désir				
Nidra L'inconscience		Abhinivesa Attachement à la vie, peur de la mort				
Smrti La mémoire		Dvesa Répulsion, haine				
				Ces obstacles s'accompagnent de la souffrance (duhka), du désespoir (daurmansya), de l'instabilité du corps (angamejayatva) de l'irrégularité de la respiration (svasa- prasvasa)		
Toutes ces causes se manifestent de façon subtile ou grossière En différents états :						
Klista douloureux		Aklista Non douloureux	Udara actif	Vichinna fluctuant	Tanu atténué	Prasupta Latent
Elles sont déterminées par						
Karmasaya Empreintes accumulées au cours des vies antérieures		Karmavipara La maturation des actes par la naissance, la vie, les expériences		Hlada Paritapa phala Fruits des actes, sources de plaisir et de douleurs		

Dans le deuxième et troisième chapitre Patanjali détaille le(s) processus vers le Samadhi.

4) yogāṅgā : les disciplines, les techniques, les réalisations ou les pouvoirs merveilleux.

YS II 28 Grâce à la pratique soutenue des divers membres du Yoga, les impuretés disparaissent progressivement et la lumière de la connaissance porte le discernement à maturité.

Les **yogāṅgā** sont à la fois "instruments de la réalisation de la connaissance parfaite" et des réalisations en soi.

a) mahāvratam : Yama, Niyama : YS II 30 à 34

L'engagement solennel est la première chose préconisée. Et cet engagement ne souffre d'aucune exception. Ces grands vœux, **mahāvratam** seront à respecter tout au long du chemin, et pourront servir de repères, suivant la difficulté ou l'aisance à les appliquer.

1) Yama : YS II 35 à 39

Yama sont la maîtrise des impulsions naturelles, inhérentes à tous les êtres vivants. Les **yama** sont de forme négative et portent principalement sur l'harmonisation des rapports de l'homme avec la société humaine et le monde des êtres vivants en général.

ahimsā *Lorsqu'un être est fermement établi dans le non désir de nuire (le respect de la vie), toute hostilité disparaît en sa présence.*

satya *Lorsqu'un être est fermement établi dans la vérité, ses actes se réalisent.*

asteya *Lorsqu'un être est fermement établi dans la non convoitise, l'abondance vient à lui.*

brahmacharya *Lorsqu'un être est fermement établi dans la continence (la chasteté), il bénéficie d'une grande vitalité.*

aparigrahāḥ *Lorsqu'un être est fermement établi dans le non désir de possession, il peut connaître le sens de la vie.*

2) Niyama YS II 40 à 45

Les **Niyama** sont de forme positive et constructive et visent à l'organisation de la vie intérieure, personnelle (Ni = intériorité, intimité). Patanjali propose de restructurer la personnalité profonde au moyen de cinq observances, qui doivent être pratiquées régulièrement, jour après jour.

śauca *(Par la propreté) il y a pureté du psychisme, par cette dernière conscience joyeuse, par cette dernière capacité d'attention, par cette dernière victoire sur les organes des sens et d'action, par cette dernière aptitude du psychisme à la conscience du Soi.*

saṃtoṣa *Un bonheur insurpassé découle du contentement.*

tapah *Grâce à l'ascèse, les impuretés sont éliminées et le corps et les sens fonctionnent parfaitement.*

svādhyāya *Grâce à l'étude (de soi) (des textes sacrés), la communion avec sa divinité de prédilection est réalisée.*

īśvarapraṇidhānāni *L'abandon au Seigneur permet de réaliser l'état de parfait Samadhi.*

b) Asanas YS II 46 47 48

Quoi ? *L'assise sera stable et aisée*

Comment ? *En pratiquant sans effort et en laissant l'esprit se fondre avec ce qui n'a pas de fin.*

Pourquoi ? *Alors le jeu des opposés n'affecte plus le pratiquant.*

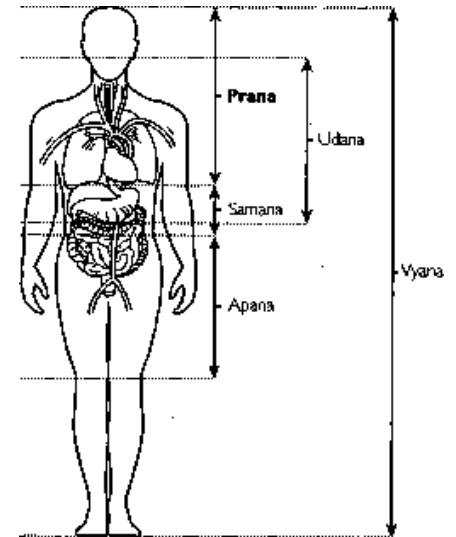
L'âsana serait une assise, une posture ou une manière d'être (stable et joyeuse), qui n'est pas perturbé par la dualité, par l'abandon de toutes tentatives volontaire et sous l'influence du mouvement de réintégration.

c) **Prāṇāyāmaḥ** YS II 49 à 53 "maîtrise du souffle" ou "rétention du souffle"

Prāṇā est un terme utilisé pour désigner le Principe de Vie. Dans un sens plus restreint **prāṇā** désigne à la fois **les cinq mouvements de l'énergie de la vie dans le corps humain** et l'une de ses cinq forces vitales.

Prāṇāyāmaḥ décrit alors la maîtrise de toutes les circulations physiologique de la vie. La respiration est l'acceptation la plus réductrice de **prāṇāyāmaḥ**.

- Il a trois mouvements : externe, interne, ou immobilisé, observés dans l'espace, le temps et la quantité, ils seront long et subtils.
- Le quatrième état transcende les domaines de l'interne et de l'externe.
- Alors, ce qui voilait la lumière s'affaiblit.
- Et le mental deviens apte au recueillement



La respiration, les autres fonctions physiologiques et le psychisme s'influencent mutuellement.

L'immobilisation progressive du mouvement de la respiration entraîne un ralentissement physiologique et un apaisement psychique. Le mental n'étant plus agité ni sollicité par ses relations avec le métabolisme, il sera éclairé et apte à se fixer sur un seul objet.

d) **Pratyāhāraḥ** YS II 54 et 55

Après s'être occupé de l'agitation inhérente au fonctionnement physico psychique, Patanjali, va nous indiquer la voie à suivre pour éviter de recommencer à produire de nouvelles perturbations.

"Exactement comme les abeilles s'envolent lorsque leur reine s'envole, et se posent quand elle se pose, lorsque la psyché est maîtrisée les organes des sens le sont aussi". Vyasa

Pratyāhāraḥ est traduit par retrait, mouvement d'abandon, intériorisation, non identification. Il s'applique aux **indriyā**, organes des sens décrits dans le Samkhya. Grâce à la clarification et l'apaisement de l'organisme par les **Asanas**, des circulations physiologique par **prāṇāyāmaḥ**, une nouvelle forme de relation va s'établir entre les organes des sens et le monde : **Pratyāhāraḥ**. Le mouvement des sens n'est plus initié par les habitudes ou les conditionnements. On peut dire que la pratique de **Pratyāhāraḥ** est le jeûne des sens. La psyché ne subit plus les mouvements des fonctions sensorielles. Elle peut choisir librement d'y répondre ou pas. Cette interaction se **maintient au niveau de la complétude, du silence, sans mots, sans pensées, sans appropriation.**

e) **Samyamah** = **Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhiḥ** YS III 1 à 5

YS III 1 Dhāraṇā, la concentration est la fixation du mental sur un objet.

C'est la capacité mentale d'immobilité et de liaison qui est recherchée dans **dhāraṇā**, une nouvelle capacité relationnelle est en développement : la distance, la séparation illusoire entre l'objet et le sujet va disparaître.

YS III 2 Dhyāna la contemplation est le maintient stable et continu du flot de l'attention sur cet objet.

Dhyāna stabilise et approfondit le processus de **dhāraṇā**. La relation entre le sujet et l'objet est totalement exclusive par immobilisation du mental.

YS III 3 Lorsqu'il ne reste que l'objet de la contemplation resplendissant dans sa nature essentielle c'est le (quasi) **Samādhiḥ, la méditation.**

Ici **Samādhiḥ** est un moyens (il est répertorié dans les Angas). Cet état est circonscrit dans le temps et l'espace. Au moment de la focalisation alliée à la perception immédiate, il a fusion et pleine connaissance d'un seul objet.

YS III 4 Les trois ensemble forment **saṃyamah** : *l'intégration, le control intégral.*

D'après Vimala Thakar, **saṃyamah** s'opère par la dissolution de la concentration et de la contemplation dans un état méditatif. Ces trois états réunis dans **saṃyamah** permettent le "rayonnement de la lumière de la pure conscience" : **prajñā**.

YS III.5 tadjayāṭh prajñā''lokaḥ

En maîtrisant ce saṃyamah jaillit la lumière de l'intelligence.

Samyamah réalise le but des "auxiliaires du Yoga" (**les Angas**) le discernement continu entre la conscience et sa manifestation(**vivekakhyaṭih**). **vivekakhyaṭih** est un état illuminé du champ mental, un contact direct avec la réalité. Il est parfois traduit par éveil à la réalité.

1)Les processus internes du saṃyamah YS III 6 à 15

saṃyamah est une voie interne (YS III 7) (un état d'être) qui procède par étapes (YS III 6) ou les empreintes, les conditionnements sont encore présents (YS III 8). Il y a apparition et disparition d'un état de vide selon la manifestation des empreintes persistantes.

Donc tant que les germes sont encore présents, la stabilité ne peut s'établir. Pour que le mental devienne apte à la perception de l'unité, les allers retours cessation/activité (centripètes /centrifuges) doivent arrêter.

L'alternance de cette pulsation intérieur/extérieur diminue en laissant agir les mouvements centripètes du mental : la méditation. Ce mouvement devenant autonome, il s'opère une métamorphose de la structure du psychisme et celui ci est révèle de plus en plus sa nature sattvique : lumineuse et spatiale. (YS III 9 à 12) Cette nouvelle structure psychique permet de comprendre la structure subtile du monde. Le Yogi a parcouru le chemin inverse décrit par le Samkhya lors de la densification/diversification de la manifestation. Il est capable de percevoir la nature dans ce qu'elle est hors du processus de transformation : les **gunas** et les **Tanmatras** et hors du déroulement passé, présent, avenir, **Krama**. (YS III 13 à 15).

Cette métamorphose implique l'apparition des Pouvoirs : **Siddhi et Vibhūti**

Siddhi : la réalisation de quelque chose, les perfections. Ce terme concerne la réalisation de techniques.

Vibhūti : manifestation de puissance, pouvoirs supra normaux.

La notion de **Siddhi**, pouvoirs extraordinaires sont des attributs classiques des **Siddhas** (les êtres parfaits) dans la littérature indienne, bouddhiste ... Il semble exister une liste de huit (chiffre de la perfection) **siddhis**, récurrente, qui se retrouve à peu près identique, dans la *Caraka samhita*, des textes Tantriques et Agama, cité par Gaudapada, par divers textes Bouddhistes, par Shankara etc.

Ces huit **Siddhis canoniques** sont :

- **aṇimā** : revêtir une forme infime; la faculté de réduire le corps en atomes des plus ténus
- **gariman** : devenir dense et lourd; la faculté d'aller n'importe où;
- **laghimā** : devenir aussi léger qu'une plume ; la faculté de flotter en l'air
- **mahimā** : devenir immense ; la faculté de s'étendre de façon indéfinie
- **prāpti** : la capacité d'atteindre tout ; se rendre présent à n'importe quel lieu ou de réaliser n'importe quel objectif

- *prākāmya* : la volonté irrésistible ; la faculté de surmonter les obstacles naturels;
- *vaśīva* : la toute puissance; la domination sur la création tout entière;
- *īśīva* : la souveraineté sur tout ; la faculté de créer ou de contrôler;

Samyamaḥ est une triple puissance que l'on peut utiliser pour éveiller des potentiels contenus dans le psychisme humain. D'autres moyens existent pour éveiller le potentiel psychique.

YS IV1 janmauśadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ

Les perfections procèdent de la naissance, de plantes (drogues), d'incantations (mantras) de Tapas (mortifications ardentes) et/ou du Samadhi (enstase mentale).

Et il sera précisé dans le YS IV 6 que parmi ces moyens seul le Samādhi n'engendre pas de Karma, d'empreintes et d'effets négatifs.

2) Pouvoirs cognitifs (16 à 29). Ils portent sur :

- des concepts (16 17 18 19) : la temporalité, l'expression, l'existence, la pensée
YS III 16 - On connaît le passé et le futur de la transformation d'un phénomène, en accomplissant (sur elle) samyama. (cf YS III 13)
YS III 17 - Il y a confusion entre le son d'un mot, l'objet et sa signification. En pratiquant samyama sur leur différenciation, on acquiert la compréhension du langage de tous les êtres vivants.
Les êtres vivant sont l'expression d'une vibration qui se densifie, et s'exprime par la vibration. Samayama sur le "son" émit par chaque créature permet de percevoir sa vibration propre et la comprendre.
YS III 18 - Par l'expérience directe (au moyen de Samyama) sur les empreintes résiduelles on obtient la connaissance d'incarnations précédentes.
YS III 19 - Par la perception directe (au moyen de Samyama) du contenu du mental, on accède à la connaissance du mental d'autrui.
YS III 20 - Samyama ne donne accès qu'à la connaissance des pensées, mais pas à ce qui en a été la cause.
- l'invisible
YS III 21 - La perception de l'invisible s'obtient en faisant samyama sur la forme du corps et en déconnectant l'oeil/organe et la vue/fonction, de ce qui est visible.
YS III 22 - Ce qui précède décrit la déconnexion des perceptions communiquées par les sens et non la disparition de la matière visible.
- la prescience, la bienveillance, la vitalité
YS III 23 - En faisant samyama sur la vitalité ou son affaiblissement (résultats de la somme des actes du sujet) on constate son état, ce qui permet de déterminer l'extrémité vitale.
YS III 24- Faire samyama sur la bienveillance... et autres qualités (détermination, courage, endurance...) développe les capacités en cause.
YS III 25 - Pour développer sa propre puissance, faire samyama sur le symbole de force le plus évocateur pour soi.
- les flux énergétiques et leurs correspondances cosmiques (26, 27, 28), ils portent sur le vide, le soleil, la lune, l'étoile polaire.
YS III 26 Méditer sur le soleil donne la connaissance de l'univers.
L'univers externe, les sept mondes et la porte du soleil, l'univers interne, les sept centres et l'illumination.
YS III 27 Méditer sur la lune donne la connaissance de la disposition des étoiles, du monde intuitif. Le centre lunaire se situe à l'arrière de la tête, c'est la perception intuitive.
YS III 28 Méditer sur l'étoile polaire donne la connaissance du mouvement des planètes.

L'étoile polaire est le point céleste stable. C'est aussi la connaissance de l'astrologie. dans le corps ce point est soit le bout du nez, soit le Ajna Cakra.

3) Pouvoirs actifs (30 à 49)

Ils s'appliquent aussi sur les autres, sur la densité et les mouvements du corps, sur les éléments, sur l'espace, sur les Indriyas, sur le mental Il est possible, grâce à ces pouvoirs de bouleverser l'ordre du monde, mais cela est à éviter car cela remettrait en cause ce qu'un autre "Siddha" a réalisé.

YS III.29 Méditer sur la région du nombril (Nabi ou Manipura Cakra) donne la connaissance du corps.

YS III.30 Méditer sur le fond de la gorge (Visudhi Cakra) permet de maîtriser la faim et la soif.

YS III.31 Méditer sur le thorax (Kurma nadi) apporte stabilité et calme.

YS III.32 Méditer sur la lumière au sommet du crâne (Sahasraha Cakra) permet de visualiser des être accomplis.

YS III.33 Par ce moyens, on peut aussi acquérir la connaissance intuitive de toutes choses.

YS III.34 Se concentrer sur le cœur (Anahata Cakra) permet de connaître le fonctionnement de la psyché.

YS III.35 Le mental purifié (sattva) et l'état de conscience pure sont distincts. En faisant le samyama sur la perception et sur "ce qui perçoit", on obtient la connaissance du purusha – la faculté de perception en nous.

YS III.36 Ainsi on acquière spontanément des aptitudes de perception extraordinaires, au delà des sens.

YS III.38 Par le relâchement de la loi des causes et effets, qui lie le psychisme, et par la connaissance parfaite des mouvements de ce psychisme, le Yogi peut entrer à volonté dans le corps d'autrui.

YS III.39 Par la maîtrise du souffle Udana on peut léviter et ne plus être affecté par l'eau, la boue, les épines. (et choisir le moment de l'élévation)

YS III.40 Par la conquête de Samana - le souffle de digestion - le Yogi flamboie. (resplendit comme le feu)

YS III.41 Par Samyama sur le lien entre l'espace, l'éther (Akasha) et l'audition, le Yogi entend les sons surnaturels.

YS III.42 En étudiant la relation entre le corps et l' Akasha, on devient léger comme du coton.

YS III.43 Grâce à cela apparait l'état "d'activité sans recours au corps et à la psyché" (Maha videha siddhi), état de désincarnation, qui détruit ce qui voile la lumière.

YS III.44 Par samyama sur les éléments de la matière (masse, forme, aspects subtils, interpénétration et raison d'être) le Yogi les maîtrise tous.

YS III.45-46 Une fois les éléments maîtrisés, le Yogi acquiert les facultés de rendre son corps minuscule, de résister au jeu des éléments, il devient indestructible, et son corps devient parfait. La perfection du corps est beauté, grâce, force et solidité, tel le diamant.

YS III.47-48 Par Samyama sur la raison d'être de la relation entre les organes de perception et d'action (Indriya), l'individuation (asmita ou ahamkara), le jeu des gunas, et Purusha, le Yogi maîtrise les facultés de connaissance et d'action. Grâce à cela, il peut se déplacer à la vitesse du mental, agir sans "instruments" et il maîtrise le premier principe de la manifestation (pradhana).

YS III.49 La simple compréhension de la distinction entre "l'intelligence éclairée" (sattva buddhi) et la conscience pure (purusha), donne le pouvoir sur toutes formes d'existence et la connaissance de toutes choses.

Mais il ne faut confondre ces perfections avec l'état d'émancipation **Nirbîja Samādhiḥ** , car même s'ils agissent sur un plan très subtil, ils restent des actes et donc sont producteurs d'empreintes : **Vasana**.

La triple puissance de **Samyamah** éveille des potentiels contenus dans le psychisme humain. L'exploration et l'utilisation de ces pouvoirs latents peuvent servir l'humanité, ou seulement la personne qui les développe.

Exercer ces pouvoirs peut être un choix, mais celui qui les utilise renonce à la liberté inconditionnelle, que la motivation soit altruisme ou égoïsme.

YS III 38 Te samâdhâvupasargâ vyutthâne siddhayah

Les facultés psychiques utilisées vers le manifesté font obstacle au Samadhi sans objet. Obstacles pour l'enstase parfaite, ce sont des perfections dans l'activité.

Certains auteurs ou commentateurs insistent particulièrement sur ce Sutra. Cette même idée de renoncer à appliquer les pouvoirs acquis est repris à la fin du troisième pada. Ces **Siddhi** sont alors des opportunités de renoncement.

III 50 tadvairāgyādapi doṣabījakśaye kaivalyamḥ

kaivalya (l'émancipation) résulte de l'indifférence à cela (les **siddhi**) et de la destruction de l'origine de la séparation (**samyoga**).

III 51 sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṃ punaḥ aniṣṭaprasaṅgāḥ

S'abstenir "même de sourire" ou de s'attacher à ces manifestations "supranormales".

"La Siddhi est en fait la perfection spirituelle qu'acquière le Yogin qui au seuil d'un pouvoir qui se présente à lui, y renonce et par là, renonce à l'ultime point de focalisation de son mental." Michel Angot.

Les Siddhi permettent une assimilation des réalité sur lesquels le Yogin pose son esprit, et donc une forme de possession, qui se présente ici en termes de connaissance. Les Siddhi découlent naturellement de pratiques faisant partie des Angas, qui fut préconisé pour ceux qui n'avait pas accès à **Abhyāsa et Vairāgya**.

Abhyāsa est l'effort, l'énergie, les tentatives inlassables, déployées en vue de maintenir une stabilité mentale. Toute pratique devient fermement établie en soi seulement si l'on s'y adonne sans interruption, avec ferveur et dévotion pendant longtemps.

Vairāgya donne la direction générale complémentaires à toute pratique : le non attachement. Swami Shyam dit " **Vairāgya** est l'absence d'intérêt pour ce qui n'est pas Cela".

Le Yogin a pu décrypter toutes les formes de la manifestation.... il ne reste que le vide interstitiel, ici et maintenant.