

PATANJALI YOGAS-SUTRA

Chapitre 2- Sadhana Pada

Sādhana : stratégie.

Dans ce deuxième chapitre, Patanjali nous donne les outils spécifiques qui vont nous permettre de travailler l'attention et systématiquement écarter les obstacles présents dans le mental qui voilent la perception du Soi.

Ce chapitre comporte 5 des 8 Membres du Yoga connus sous le terme d'**Ashangha Yoga**.

Le chapitre 2 se divise de la manière suivante :

- 3 modalités pour agir pour réduire les fluctuations mentales 1-9
- Éliminer le retour des traces subtiles 10-11
- Couper les liens karmiques 12-25
- Les 8 membres du yoga et la discrimination 26-29
- Yamas et Niyamas 30-34
- Bénéfices de Yamas et Niyamas 35-45
- 3-Asana 46-48
- 4-Pranayama 49-53
- 5-Pratyahara 54-55

Les 8 membres du Yoga :

1-Yamas – Principes relationnels

- Non-violence **Ahimsa**
- Vérité **Satya**
- Non-vol **Asteya**
- Respect. Suivre Brahma
- Brahmacharya**
- Non-convoitise **Aparigraha**

2. Niyamas – Principes personnels

- Pureté **Sauca**
- Contentement **Santosha**
- Discipline **Tapas**
- Étude du Soi, textes **Swadhyaya**
- Lien à la conscience supérieure
- Ishwara Pranidhana**

3. Asana - Les postures, l'assise

4. Pranayama - Le contrôle du souffle et du Prâna

5. Prathayhara - Retrait des sens

6. Dharana - La concentration

7. Dhyana-La méditation

8. Samadhi - La fusion

PATANJALĪ		YOGA SUTRA	2- SADHANA PADA
Définition et buts	Moyens : Kleshas, discrimination, 8 membres	Obstacles	Étapes
<p>°Yoga de l'action en 3 modalités : 1-2</p> <p>-Tapas (Pratique régulière)</p> <p>-Swadhyaya (études des textes, du Soi)</p> <p>-Ishwara Pranidhana (humilité devant la création)</p> <p>°Réduire la souffrance Kleshas ; objectif (bhâvanâ) atteindre le Samadhi</p>	<p>°Élimination des Kleshas 10-11 et de leurs manifestations</p> <p>Vrittis par la méditation Dhyâna</p> <p>°Nous pouvons éviter la souffrance non encore manifestée 16</p> <p>°Supprimer tout lien avec l'ignorance Avidya, qui est le problème souterrain 23-24</p> <p>°La discrimination Viveka est la clé de l'éveil 26-27</p> <p>°Les 8 membres Ashta Anga sont l'outil 28</p> <p>°Yamas Niyamas 29</p> <p>1- YAMAS 30-31 Relationnel</p> <p>2- NIYAMAS 32 Personnel</p> <p>°Méditer sur les opposés 33-34</p> <p>3- ASANA 46-48</p> <p>°La posture ferme et agréable, détente et concentration sur l'infini, arrêt des fluctuations duelles.</p> <p>4- PRANAYAMA 49-50</p> <p>Respiration linéaire.</p> <p>Les 3 modalités du souffle, la 4ème est une suspension subtile transcendante 51</p> <p>Alors ce qui voile la lumière se dissipe 52</p> <p>5- PRATYAHARA Retrait des sens</p>	<p>°5 afflictions 3-9</p> <p>L'ignorance : Avidya</p> <p>L'égoïsme : Asmitâ</p> <p>Attachement : Raga</p> <p>Aversion : Dvêsha</p> <p>Peur de la mort : Abhinivêshâh</p> <p>°Les semences karmiques 12-14 Les impressions laissées par la souffrance Kleshas demeurent dans le mental à l'état de semence et portent des fruits de différentes nature, dans le Karma à venir, tant qu'elles ne sont pas déracinées.</p> <p>°Celui qui a pratiqué le discernement voit que le monde mouvant est souffrance Dukha 15</p> <p>°L'identification, Samyoga 17 à la souffrance en est la cause, le mental se confond et dissimule la Conscience</p> <p>°Les Gunas 18-19</p> <p>Coloration des objets perçus Sattwa pureté, Rajas activité, Tamas inertie</p>	<p>° L'observateur est pure Conscience même s'il reflète le changement 20</p> <p>°La manifestation existe seulement pour que la conscience Atman expérimente 21</p> <p>Les objets sont perçus pour nous permettre de réaliser que c'est la conscience sous-jacente qui perçoit.</p> <p>°Pour celui qui a réalisé la conscience, l'illusion n'existe plus 22</p> <p>°La libération Kaivalya apparaît 25</p> <p>°Bénéfices des YAMAS 35-39</p> <p>° Ahimsa s'établir dans la non-violence et l'hostilité s'apaise</p> <p>° Satya, entretenir la vérité crée un chemin direct et sans embûches</p> <p>° Aparigraha Le non-désir de possession apporte des bijoux</p> <p>° Brahmacharya La conscience dans les plaisirs libère</p> <p>°Bénéfices des NIYAMAS 40-45</p> <p>°Saucha Pureté</p> <p>°Santosha Contentement</p> <p>°Tapas Pratique</p> <p>°Swadhyaya Étude</p> <p>°Ishwara pranidana Dévotion</p> <p>4- DHARANA la concentration encore affinée 53</p> <p>°Alors il y a moins d'attrait extérieur 55</p>

