

PATANJALI YOGAS-SUTRAS

Chapitre 1- Samadhi Pada

Qui était Patanjali ?

Le compilateur du recueil des Yoga Sutras, rédigé entre l'an 300 av. J.-C. et l'an 500 apr. J.-C. et (ou) le grammairien qui écrivit en 200 av. J.-C «Commentaire de la Grammaire de Panini » ainsi qu'un traité de médecine ?

Il fut en tous cas, le premier à codifier le Yoga et à distiller les enseignements de centaines de maîtres pour les compiler dans son texte.

Il synthétise en 196 aphorismes, sur la connaissance (Vidya) qui consiste à sortir l'homme de sa condition, pour trouver la libération (Moksha)

Patanjali analyse et expose pas à pas, les principes et techniques du Yoga, qui permettent d'atteindre progressivement le Samadhi. Ses sūtras (fil) sont la référence la plus ancienne, la plus précise et la plus respectée dans ce domaine.

Ils définissent entre autre, l'Aṣṭāṅga Yoga « le Yoga aux huit membres : Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi (Chapitre 2).

Ils sont l'éthique du Sadhaka. Le « Yoga Darshana »

Un des commentateurs reconnus est Vyasa. Mais ils sont nombreux nos jours.

Ce texte spécifique se veut concis et ne se perd pas en mots inutiles. La mémorisation, autrefois orale y est facilitée et la puissance de formules brèves permet par la pratique, le cheminement intérieur jusqu'à l'éclaircissement.

En aucun cas, il n'est destiné aux discours intellectuels, mais bien à une mise en pratique progressive qui fertilisera un terreau de mieux en mieux préparé, jusqu'à l'éveil.

Le premier chapitre est appelé Samadhi Pada, ce qui signifie chapitre sur la méditation. Il définit et décrit le yoga par, l'observation 5 sortes de pensées, comment les déconditionner, les principes jumeaux de pratique et non attachement, les étapes de la concentration, les efforts et engagements nécessaires, les obstacles et leurs solutions, le sens et les résultats de la stabilisation du mental.

Définition du Yoga

Le yoga est l'arrêt (Nirodah) des fluctuations du mental (Chitta vritti) qui permet au vrai Soi, la Conscience pure, de se révéler, sans yoga on confond le mental et notre vraie nature 2-3

La méthode

⇒ Observer les 5 modifications (Pancha Vrittis) heureuses ou malheureuses

1-le raisonnement juste

2-l'erreur

3-l'imagination

4-le sommeil

5-la mémoire

⇒ Les déprogrammer en utilisant les 2 outils indissociables (l'un ne valant rien sans l'autre)

°La pratique (Abyasa)

°Le détachement (Vaïragya) 12-16

La pratique est une base solide si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue et pendant longtemps.

⇒ Autres outils

Pour accéder à la conscience :

° Le raisonnement (Vitarka) et l'investigation (Vichara) 17-18

° Japa la répétition, OM Japa permet de s'intérioriser et de réintégrer la source 23-28

° La concentration sur un seul principe (Eka Tattwa) 32-39

° Dans la joie (Sukha) comme dans la peine (Dukha) rester dans la compassion (Karuna) et la bienveillance.

° La concentration sur le souffle, la suspension (Khumbaka)

° La concentration sur la perception sensorielle dans le corps

° La concentration sur un état intérieur serein

⇒ Les obstacles

°Le Samskara car nous sommes différents 19- 22 dans l'accès au Samadhi (Inné ou désir ardent, ou étude intuitive) et selon l'intensité de la pratique

°Autres obstacles

Maladie, doute, déprime, tergiversations, déséquilibre, paresse, qui nous rendent nerveux, anxieux et nous font souffrir : 30-39

⇒ Solutions

°Utiliser les outils cités ci-dessus pour accéder progressivement à différents stades de méditation

°Le mental stable 40-41

°La méditation sur la perception subtile 45

°La méditation au delà de toute activité mentale 47

PATANJALĪ YOGA SUTRA 1-SAMADHI PADA

Définition, but du Yoga

Moyens : pratique, détachement, étapes, Om

Obstacles : Vrittis, Samskara

Progression : stabilisation, méditation, Samadhi

°Définition : 2-3
Le yoga est l'arrêt (Nirodah) des fluctuations du mental (Chitta) qui permet au vrai Soi, la conscience pure, de se révéler
°Sinon : 4-11
Identification, la conscience s'identifie au mental en 5 modalités (**Pancha Vrittis**) heureuses (**Klishta**) ou malheureuses (**Aklishta**) :

- 1-le raisonnement juste
- 2-l'erreur
- 3-l'imagination
- 4-le sommeil
- 5-la mémoire

°Méthode : 12-16
Pratique (**Abyasa**) du détachement (**Vaïragya**) des **Vrittis**
°Efficace si persévérance
°Définition du détachement (**Vaïragya**) des **Gunas** pour l'accès au Soi (**Purusha**)

°Accès à la conscience : 17-18
Samadhi Samprajnata puis **Samadhi Asamprajnata** à la béatitude, par le raisonnement (**Vitarka**) et l'investigation (**Vichara**)

°Bhakti : la dévotion: 23-28
Japa la répétition, pratique, facilitée par la dévotion à **Ishwara** : Être (**Purusha**) suprême, non soumis à la souffrance (**Kleshas**) ni ses empreintes (**Karma**)
Il contient le germe (**Bija**) de la conscience illimitée.
Il est le maître (**Guru**) originel son nom est **OM** Japa permet d'entrer en lui et de s'intérioriser

°Se concentrer sur un seul principe (**Eka Tattwa**) 32-39
Dans la joie (**Sukha**) comme dans la peine (**Dukha**) rester dans la compassion et la bienveillance. Ou se concentrer sur le souffle, la suspension (**Khumbaka**) ou sur la perception sensorielle, ou sur un état serein (**Vishokā**) et lumineux (**Jyotishmatī**) Ou expérimenter la pensée(**Chitta**) sur un objet ou une personne dénué de désir (Vīta rāga), ou trouver la connaissance (**Jnāna**) dans des rêves conscients (**Nidra**) , ou méditer (**Dhyānā**) sur un sujet qu'on approuve.

°Le Samskara
Nous sommes différents_19-22 dans l'accès au Samadhi (Inné ou désir ardent, ou étude intuitive) et selon l'intensité de la pratique

°Obstacles : 30-39
Maladie, doute, déprime, tergiversations, déséquilibre, paresse. Ils nous rendent nerveux, anxieux, nous souffrons

°Mais cette connaissance (**Jnana**) est encore troublée par les constructions mentales (**Vikalpa**) (**Sa vitarka Samapatti**) 42

°Le mental stable : 40-41
maîtrise l'infiniment grand (Parama Mahattva) et l'infiniment petit (Parama Anu) la complète absorption (Samāpatti) conscience claire comme le cristal (Mani) apparaît fondue au sujet par l'apaisement (Kshīna)des Vrittis

°Méditation mémoire vide : 43
C'est seulement lorsque la mémoire (Smriti) est vide (Shunya) que l'objet (Artha) de méditation est perçu sans signifiant et sans raisonnement (**Nir vitarkā Samadhi**)
Qu'alors on expérimente les états subtils (Sukshma Vishayā) de méditation 44.
°La méditation sur la perception subtile permet de connaître l'indifférencié (**Alinga**), l'unité 45
°Ces stades sont des Samadhi avec germe 46 **Sa (Bija) Samadhi**
°La méditation au-delà de toute activité mentale : (**Nirvichāra Samadhi**)_conduit à la paix intérieure (Adhyātma) et illumine (Prasādah) la conscience 47
°Là réside la connaissance **Prajnā** 48
°Le nouveau samskara né de la connaissance (**Prajnā**) neutralise le Samskāra 50
°Lorsque même cela est supprimé, tout est supprimé et on expérimente la méditation sans semence 51 (**Nir bīja Samādhi**)

Invocation à Patanjali
Yogena Cittasya
(Se chante en début de pratique)

Yogena Cittasya padena vācām
malam śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottam pravaram munīnām
patañjalim prāñjalir ānato'smi
ābāhu purusākāram
śankha cakrāsi dhārinam
sahasra śirasam śvetam
pranamāmi patañjalim

Je m'incline devant le plus noble des sages,
Patanjali, qui apporta la sérénité de l'esprit par son oeuvre sur le yoga,
la clarté du discours par son oeuvre sur la grammaire et la pureté du corps par son oeuvre sur la
médecine. Je me prosterne devant Patanjali, une incarnation d'Ādiśesa dont la partie supérieure
du corps a forme humaine, dont les bras tiennent une conque et un disque, qui est couronné par
le cobra à mille têtes.