

## YOGA SUTRA DE PATANJALI (vers 2<sup>e</sup> siècle avant JC ?)

### Selon la lecture de BKS Iyengar

Le yoga est un des 6 Darshanas, points de vue philosophiques dits orthodoxes de l'hindouisme (classification tardive, 19<sup>e</sup> siècle).

Le yoga selon le texte dont nous parlons est un état de stabilité (Shtiti) caractérisé par l'arrêt des fluctuations du mental (Yoga Citta Vrtti Nirodha ; Yoga Sutra I,2). Vrtti : quelque chose qui remue en vrille, qui crée des turbulences.

Le Yoga désigne aussi la pratique qui permet cet état. C'est une pratique d'involution : des éléments/tattva les plus grossiers on revient vers les éléments/tattva les plus subtils jusqu'au principe neutre de pure conscience qui observe, immobile et silence que l'on nomme Purusa, afin de reposer en Samadhi (flot de méditation continu).

Yoga : démarche d'involution (racine in = retour vers int.)

Cette phrase «Yoga Citta Vrtti Nirodha », le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental, décrit le Samadhi.

Le Yoga est à la fois le But = Samadhi / arrêt des fluctuations du mental ; et le Moyen = Sadhana (cheminement, voie, réalisation).

Intro Light on yoga : Selon la pensée hindoue tout est imprégné par l'Esprit Universel Suprême (ou réalité ultime) (Paramatma) dont l'esprit individuel (jivatma) de chaque être humain est une partie. Le yoga donne les moyens d'unir les 2, ce qui permet la libération (autre manière de dire le samadhi). Racine du mot yoga est JUG, le joug, unir.

Dans le livre II des Yoga Sutra est expliquée la stratégie du yoga Sadhana, ce cheminement. Pour cela les Yoga Sutras de Patanjali sont un enseignement aux formulations condensées (= à aphorismes ; bref énoncé résumant une théorie ou un savoir) qui nécessitent une exégèse (interprétation): nombreux commentateurs.

Livre II : sadhana pada = Voie de la Réalisation ; Ashtanga yoga

Dans le sutra II, 29 est expliquée la stratégie du yoga sadhana ; ashtanga yoga le yoga aux huit membres qui permet cette remontée tattvique des éléments les plus grossiers vers l'élément neutre Purusa, pure conscience.

Les 2 premiers membres représentent le code de conduite

Yama : commandements universels

Niyama : discipline personnelle

Asana : assise, être installé en soi, posture

Pranayama : régulation du souffle, circulation du souffle vital, de l'énergie vitale, cosmique

Pratyahara : retrait des sens vers l'intérieur

Dharana : concentration

Dhyana : contemplation méditation

Samadhyah : flot continu de méditation ; absorption ; extase (expérience mystique naturelle différente de l'extase dans le sens où le yogi en samadhi entre en lui-même).

Astau angani (sont les 8 membres du yoga)

1/ Tattva = éléments, principes constitutifs du réel.

**Yama** commandements universels : Ahimsa la non violence ; Satya la vérité ; Asteya l'honnêteté (ne pas voler) ; Brahmacharya modération/vie pure/apprentissage de la science sacrée ; Aparigraha la non convoitise (aussi idée de ne pas accumuler).

**Niyama** 5 observances éthiques individuelles : Saucha la propreté (idée aussi de purification par la pratique) ; Santosha le contentement (que l'on doit cultiver) ; Tapas ferveur religieuse mais aussi ardeur ; Svadhyaya la connaissance (ou étude) des textes sacrés et de soi même ; Ishvara pranidhana l'abandon au divin, s'installer dans une conscience cosmique.

Ces 2 premiers anga correspondent au code de conduite qui favorise le Dharma (sens nombreux) = ce qui maintient la cohésion : Ordre social / Ordre universel.

Tout s'interpénètre dans l'ashtanga yoga. Yama et Niyama traversent les asanas.

Etats méditatifs : pas volontaires. Dharana devient Dhyana quand on reste un certain temps dans concentration. Dhyana devient Samadhi quand cela dure. Les 3 n'ont pas de frontière.

Pranayama (exploration du souffle) : clé entre le monde ext. ou grossier et le monde int. ou subtil, entre une pratique grossière et une pratique plus profonde et subtile.

Deux termes très importants présents dans **la Bhagavad Gita** (essentiel dans les textes traditionnels indiens) : Abhyasa = pratique répétée, Vairagya = détachement ou non attachement. Une pratique assidue réalisée avec détachement (sans attendre les fruits de l'action) permettent l'apaisement de l'esprit agité.

Dans le **yoga Iyengar** l'Asana a une place importante (support de contemplation qui permet ce cheminement vers le samadhi). Et il n'a en aucun cas une fonction grossière. Peut amener à un état intérieur stable, base pour qu'apparaisse un infime début de Dharana qui peut glisser vers le samadhi. Savasana est une posture considérée comme difficile puisque l'on tend vers l'arrêt des fluctuations du mental.

La pratique sert à traverser le temps.

Asanas selon **le Yoga Iyengar** : exercices pour l'ensemble du corps conscience.

La posture : stabilisation de l'ensemble du champ de conscience. Chaque forme posturale est comme un noeud qui crée un circuit énergétique particulier. De l'extérieur on crée des actions internes qui agissent sur l'organique et sur le mental.

Sutra II 47 : Prayatna saithilya ananta samapattibhyam

Lorsque l'effort (prayatna) se relâche (saithilya) et que l'esprit entre en coïncidence (samapatti) avec l'infini (ananta), la perfection dans la posture est atteinte.

Par le yoga on réalise l'essence intime de toute chose qui est la même chez tout le monde.

Reconnaissance de la nature profonde au fond des autres, qui est également notre nature profonde.