

## Message 55

Londres, 40 Dalberg Road, 19 Mai 2003

### YOGA SUTRAS DE PATANJALI SAMADHI PADA

La libération est la première étape.

La libération est au début. Elle n'est pas le résultat final d'une tentative, d'un effort ou d'activités égocentriques de quelque sorte. C'est l'énergie de la vision intérieure et de la compréhension, et non celle de la recherche et des activités. L'illumination ce n'est pas s'empêtrer dans quelque idée préconçue ou dans quelque postulat fixé à l'avance ; «cela est» - et non «cela sera» ou «cela devrait être».

Le fait de vouloir se libérer du mental tout en usant de ce mental, c'est un vrai déni de cette liberté. Etre à même de comprendre cela est la confirmation suprême de cette liberté. Afin de percevoir cette liberté directement par soi et pour soi, toutes les recherches et tous les paradoxes concernant la liberté doivent prendre fin. La liberté se trouve dans l'intelligence et l'énergie désincarnées, non-mentales, et non dans l'intellect ni dans l'ego.

#### 1. Ataha yoganushasanam

Le Yoga (discipliner le soi apparent de manière subtile, pour être connecté au soi réel) est maintenant, c'est à dire dans l'énergie de la présence de la vie et non dans le passé ou dans le futur qui sont les résidences du mental. Le mental est l'expression de la vie, mais pas la vie dans son expression euphorique et extatique. Le mental est la servitude et le fardeau de la vie, pas sa béatitude et sa bénédiction.

#### 2. Yogaschitta vrtti nirodhah

Des pauses occasionnelles dans la circulation des caractéristiques et des tendances du mental (les gunas) conduisent au Yoga – la connexion de l'intellect personnel avec l'intelligence universelle.

#### 3. Tada drastuh swarupeavasthanam

La perception de ces discontinuités est la vision du soi divin ou soi réel, c'est à dire être établi dans son propre soi naturel.

#### 4. Vrtti sarupyamitarata

Tout le reste est mental, conscience séparatrice, avec ses différentes formes et formulations.

#### 5. Vrittayah panchatayyah klistaklistah

Les cinq constituants du mental sont responsables de la souffrance et de la non-souffrance.

#### 6. Pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah

Ce sont :

- 1) la constatation
- 2) les croyances
- 3) le choix
- 4) l'inertie
- 5) la mémoire

(Le champ de la mémoire est celui dans lequel les quatre autres constituants se manifestent. La constatation est placée au sommet parce qu'elle n'engendre pas de souffrance, en raison de sa capacité à susciter des associations d'idées et des déductions sans laisser de place aux illusions ou aux tromperies).

#### 7. Pratyakshanumanagamah pramanani

La constatation est la perception directe et la déduction qui en découle.

8. Viparyayo mithyajnanamatadraprathistham

Les systèmes de croyances sont des illusions désastreuses et des dogmes dans la mesure où ils sont basés sur une fausse connaissance et sur ce qui devrait être ( fantasmés et fantaisies).

9. Shabda jnananupati vastu shunyo vikalpah

Les choix ( ceux qui sont d'ordre psychologique et non ceux qui sont du domaine technique) sont des activités sans substance qui se manifestent en fonction des acquis conventionnels, culturels et verbaux.

10. Abhava pratyayalambana vrttirnidra

Nous sommes pris au piège des postulats et des paradoxes quand nous sommes insuffisamment en contact avec nos perceptions directes. C'est cette dimension du mental qui est bornée et non-éveillée.

11. Anubhutavisayasampramosah smrtih

La mémoire ne permet pas aux contenus de l'expérience de s'échapper. La mémoire naturelle n'est pas sujette à l'obsession ni à l'inhibition, elle ne garde pas non plus de résidus psychologiques telles que les influences et les implications.

12. Abhyasavairagyabhyam tannirodhah

Vairagya c'est la persévérance dans le détachement. Vairagya c'est le refus de s'impliquer dans l'attraction ou dans l'aversion. Cela conduit finalement à la discontinuité dans le barattage continu de la pensée et à des pauses occasionnelles dans le mouvement des constituants et des tendances du mental.

13. Tatra sthithau yatno'bhyasah

De cette façon sois établi dans un processus sincère et vigilant (de détachement)!

14. Sa tu dirghakala nairantaryasatkarasevito dridhabhumih

Ce processus de détachement est fermement ancré dans une attitude de dévotion durable, dédiée et ininterrompue.

15. Dristanushravika visayavitrishnasya vashikara sanjna vairagyam

Le détachement (vairagya) vient par une attention totale (vashikara sanjna). Ceci est le résultat d'une prise de distance vis à vis des objets des sens (visaya vitrishna), c'est à dire quand les perceptions des sens ne sont pas converties en sensualité par la classification en plaisant ou déplaisant.

16. Tat param purusakhyatergunavaitrisnyam

On comprend alors que la plus haute intelligence (purusha) est une conséquence de cette attitude de distanciation (vitrishna) vis à vis des gunas (constituants du mental, chittavritti)

17. Vitarka vicharanandasmitanugamat samprajnatah

L'équanimité se manifeste lorsque la rationalisation et la contemplation interviennent dans une atmosphère d'unité pleine de félicité, c'est à dire où n'existent ni le conformisme (\*1) ni le devenir (\*2).

18. Virampratyayabhyasapurvah samskarashesonyah

Le processus de perception de la discontinuité (dans le barattage de la pensée) précède l'achèvement de toutes sortes de conditionnements (samskara-shesa-anya).

19. Bhavapratyayo videhaprakritilayanam

La perception directe de l'intelligence désincarnée (chaitanya ou purusha) intervient avec la dissolution des caractéristiques et des tendances du mental (gunas ou prakriti).

20. Shraddhaviryasmritisamadhiprajnapurvaka itaresam

Avant que la dissolution des gunas ne se produise (ce qui conduit à l'état naturel), les vertus suivantes sont indispensables :

- 1) La confiance ou consécration
- 2) L'énergie ou vigueur
- 3) La mémoire ou intellect
- 4) La perception détachée ou équanimité (samadhi prajna).

21. Tivrasamveganamasannah

Une forte impulsion (vers l'état naturel) va alors s'éveiller.

22. Mridu madhyadhimatratvattatopi visesah

La puissance de l'impulsion passe de faible à moyenne, puis à forte, et son caractère en devient de plus en plus unique et supérieur.

23. Ishvarapranidhanadva

Elle conduit à la perception directe et immédiate du tout.

24. Kleshakarmavipakashayairhaparamristah purusavishesa Isvarah

Dans le tout, la divinité est la plus haute intelligence (purusha vishesa), non contaminée par la souffrance qui résulte de l'emprise ou de l'attente des fruits des actions. Les activités fragmentées du mental sont la cause de la souffrance. Le tout, l'intelligence, n'est point touché par le mental.

25. Tatra niratishayam sarvajna bijam

Dans le tout (c'est à dire le non-mental) est la racine de la perception illimitée et holistique (purusha).

26. Purvesamapi guruh kalenanavacchedat

La perception holistique, libérée du temps ( le mental) est le plus grand professeur de tous.

27. Tasya vachakah pranavah

Si on devait associer un son à cette perception holistique de la conscience cosmique (purusha ou chaitanya purna) ce ne pourrait être que OM (pranava).

28. Tajjapastadarthabhavanam

OM peut être chanté ou contemplé.

29. Tatah pratyakchetanadhigamopyantarayabhascha

OM est la focalisation de la conscience qui surmonte tous les obstacles (qui proviennent des tendances centrifuges).

30.

Vyadhistyanasamsayapramadalasyaaviratibhrantidarsanalabdhahumikatvanavasthitatvanichittaviksepasteantarayah

Les obstacles à la perception holistique sont les suivants:

- 1) Une mauvaise santé
- 2) La lourdeur et l'inertie
- 3) Le doute et l'appréhension
- 4) Des activités désordonnées
- 5) La paresse
- 6) Le désir
- 7) Une observation illusoire ou erronée
- 8) Ne pas être enraciné dans le silence du mental, la dimension de la "non-pensée" ou du "non- mental"
- 9) L'instabilité
- 10) La tension et la distraction

31. Duhkhadaurmanasyangamejayatvashvasaprashvasaviksepasahabhava

Les souffrances qui accompagnent la conscience séparatrice (le mental) sont :

- 1) La douleur
- 2) La dépression
- 3) Un corps non maîtrisé, l'hystérie or la folie
- 4) Une respiration non harmonisée.

32. (I) Tatpratishedharthamekatattvabhyasah

L'antidote contre les obstacles à la perception holistique (en vue de se libérer du mental) est de persévérer dans la direction de la liberté sans se laisser divertir de quelque manière.

33. (II) Maitrikarunamuditopeksanam sukhaduhkhapunyapunyavisayanam bhavanataschittaprasadanam

La conscience holistique est une attitude bienveillante qui implique:

- 1) L'équanimité en ce qui concerne: le bonheur / la souffrance, le plaisant / le déplaisant, le vice / la vertu
- 2) La bienveillance
- 3) La compassion
- 4) L'humeur joyeuse
- 5) La renonciation.

34. (III) Prachchhardana vidharanabhyam va pranasya

La régulation du souffle conduit aussi au calme et partant, à la conscience holistique.

35. (IV) Visayavati va pravrittirutpanna manasah sthitinibandhani

La libération de l'esclavage mental (qui résulte du fonctionnement naturel des organes sensoriels) met fin à l'attraction du mental pour les objets et les obsessions.

36. (V) Vishoka va jyotismati

La fin de la souffrance qui est illumination intérieure (vision intérieure) conduira aussi à la libération vis à vis du temps (c'est à dire du mental).

37. (VI) Vitaragavisayam va chittam

Le détachement des biens matériels fait aussi partie de la conscience holistique (chaitanya chitta).

38. (VII) Svapnanidrajanalambanam va

Comprendre la vraie nature du sommeil et du rêve conduit à se libérer de la conscience fragmentée.

39. (VIII) Yathabhimatadhyanaadva

Toute méditation qui est en accord avec sa propre compréhension et intuition devrait conduire à la libération essentielle. (Il n'y a pas de méthode de méditation).

40. Paramanuparamamahattvaantosya vasikarah

La méditation ( qui convertit le savoir emprunté en connaissance intérieure personnelle) entraîne une maîtrise sur tout, du phénomène le plus élevé au plus insignifiant.

41. Ksinavritterabhijatasyaeva manergrahitirgrahanagrahyesu tatsthatadanjanata samapattih

Chez un être accompli, à l'intérieur duquel les caractéristiques et les tendances (gunas et vrittis) sont en train de disparaître (ksina), le connaissant et l'objet de la connaissance deviennent une dynamique unifiée, en raison de la pureté des perceptions sensorielles qui demeurent non contaminées par la sensualité (le mental), de la même manière qu'un cristal pur prend la couleur de l'objet sur lequel il est posé.

(Ici un bref commentaire sur le mot Samapatti auquel très souvent on substitue le mot Samadhi:

Samapatti = sama + apatti = égal / sans-choix + attitude distante. Cela signifie: être parfaitement distancé de tout ce qui attire la conscience vers l'extérieur. En d'autres termes, une absorption

complète dans l'équanimité. La différence entre vigilance détachée et distance détachée est que dans la

vigilance détachée, on peut encore être attiré par ce qui est à l'extérieur tandis qu'une «distance égale» implique une absorption complète dans l'intériorité. Aussi on peut substituer le mot samadhi au mot samapatti).

42. Tatra shabdarthajnanavikalpaih samkirna savitarka sama pattih

Par la suite, la conscience superficielle et critique qui vient des choix et qui se manifeste par des mots avec leurs interprétations ainsi que les concepts et conclusions qui leur sont associés, est complètement dissoute.

43. Smritiparishuddhau svarupashunyevarthamatranirbhasa nirvitarka

La fin de toutes les images de soi (svarupashunyeva) conduit au déconditionnement (smritiparishuddhau) et à la fin de la conscience critique qui entretient une simulation subtile de la réalité (arthamatra-nirbhasa).

44. Etayaiva savichara nirvichara cha suksmavisaya vyakhyata

C'est ainsi que l'on peut expliquer et comprendre les questions subtiles du mental et du «non-mental»

45. Sukshmavisayatvam chaalingaparyavasana

Comprendre ces questions subtiles conduit à la disparition de toutes les formes et de toutes les formulations du mental (alinga).

46. Ta eva sabijah samadhih

Même à l'intérieur de cette liberté, les semences du mental peuvent toujours être là.

47. Nirvichara-vaisharadyeadhyatma-prasadah

De l'excellence et de la perfection du «non-mental» (l'intelligence pure) résulte la bénédiction de la connaissance du «tout autre» (adhyatma).

48. Ritambhara tatra prajna

Dans le «non-mental», demeure la sagesse de l'intelligence cosmique – le tout autre – ritam.

49. Shruta-anumana-prajnabhyam amanya-visaya vishesa-arthatvat

Ce ritam a une signification très spéciale, qui est au delà de la connaissance intellectuelle ou du savoir que le mental acquiert au travers du témoignage et de la déduction.

50. Taj-jah samskaro-anya-samskara-pratibandhi

L'intelligence cosmique (ritam) génère la conscience pure qui nous protège du conditionnement et de la fragmentation.

51. Tasyapi nirhodhe sarva-nirodhan nirbijah samadhih

La libération absolue et inconditionnelle sans aucune semence dans le mental, est l'achèvement de tous les achèvements.

(se conformer à des codes moraux imposés ou sociaux)

(2) (chercher à être autre chose que ce qu'on est, devenir convenable aux yeux d'autrui).