

Message 56

Londres, 40 Dalberg Road, 26 Mai 2003

YOGA SUTRAS DE PATANJALI SADHANA PADA

Vivre les pratiques sans aucune attente (sadhana) est la seconde étape

1. Tapah-swadhyaya-ishwara-pranidhanani kriya-yoga

Le Kriya-Yoga est la perception (pranidhanani) du tout (ishwara) par la méditation sur l'ego-mental (swadhyaya) et l'extinction de tous les conditionnements (tapah) à l'aide de certaines pratiques.

2. Samadhi-bhavana-artha klesha-tanu-karana-arthash cha

Il (le Kriya-Yoga) réduit les conflits et permet de développer l'équanimité dans les attitudes et les sentiments (samadhi bhavana).

3. Avidya-asmita-raga-dwesa-abhiniveshah kleshah

Etre sujet à (abhiniveshah) ce qui suit est la cause première de la souffrance (kleshah):

- 1) L'incapacité à apprendre (avidya)
- 2) Le je et l'ego (asmita)
- 3) Les attachements (raga)
- 4) Les aversions (dwesa)

4. Avidya-ksetram-uttaresam prasupta-tanu-vichchhino-daranam

L'incapacité à apprendre (avidya) est l'incapacité à voir ce qui est. Avidya peut se manifester de manière subtile (tanu) ou rester dormante (prasupta) ; elle peut se manifester de manière épisodique (vichchhina) ou être là de façon permanente (daranam).

5. (I) Anitya-ashuchi-duhkha-anatmasu nitya-shuchi-sukha-atma-khyatir avidya

Avidya est la non compréhension de "ce qui est". Avidya est l'illusion qui vient de ce qu'on prend ce qui est éphémère comme quelque chose d'éternel, ce qui est profane comme quelque chose de sacré, la souffrance comme un plaisir, l'ignorance du soi comme la connaissance de soi.

6. (II) Drig-darshana-shaktyor-eka-atmata-eva-asmita

La dichotomie entre le soi éternel (atma) et l'ego (asmita) se produit à cause de la séparation entre l'observateur et ce qui est observé (drig-darshana).

7. (III) Sukha-anushayi ragah

Rechercher des récompenses conduit à l'attachement (ragah).

8. (IV) Duhkha-anushayi dwesah

La souffrance est une conséquence de l'aversion et de l'hostilité (dwesha).

9. (V) Swarasa-vahi vidusoapi tatha rudho abhinivesa

Donner une continuité au Je et à l'ego (swarasa-vahi) fait partie des conditionnement et des acquis culturels qui imprègnent même ceux qui sont instruits (vidusoapi).

10. Te pratiprasavah-heyah suksmah

La souffrance subtile (psychologique) est atténuée par l'introspection et la contemplation intérieure (pratiprasavah).

11. Dhyana-heyas tad-vrittayah

L'activité de la souffrance mentale peut être réduite par une vigilance méditative.

12. Klesa-mulah karma-ashayo drista-janma-vedaniyah

La cause première de la souffrance est le réservoir de conditionnement (karma) accumulé de façon volontaire ou involontaire depuis la naissance.

13. Sati mule tadvipako jaty-ayur-bhogah

L'existence de cette cause (ce réservoir de conditionnement) met en route le tourbillon des épreuves et des tragédies de la vie.

14. Te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat

Et le résultat en est le plaisir et la douleur, le vice et la vertu.

15. Parinam-tapa-samskara-dukhair guna-vritti-virodhch cha dukham eva sarvam vivekinah

Pour celui qui comprend (vivekinah), le plaisir et la douleur sont tous les deux douloureux. Ils sont la conséquence des impressions et des influences (samskara), des caractéristiques et des tendances (gunas), du mental (vritti) et de la dualité (virodhah) permanente dans laquelle fonctionne le mental – ce qui ne produit que de la souffrance.

16. Heyam dukham anagatam

La souffrance qui n'est pas encore arrivée peut être réduite ou évitée.

17. Drasta-drishyayoh samyogo heya-hetuh

Cela est possible par une fusion entre l'observateur et ce qui est observé.

18. Prakasha-kriya-sthiti-shilam bhutendriya-atmakam bhoga-aparvargartham drishyam

L'observation pure (drishyam) conduit à l'émergence d'un mouvement unitaire entre la matière et les organes des sens (bhutendriyatmakaram). Le but de cela est d'être libéré de l'expérience (bhoga-aparvarga-artham) et établi dans l'ordre parfait de l'action illuminée.

19. Vishesa-avishesa-linga-matra-alingani guna-parvani

Il y a quatre niveaux dans les caractéristiques et les tendances (gunas): profond (vishesha c-à d gunatit), moins profond (avishesha c-à d. satvique), seulement une trace de profondeur (lingamatra c-à d rajasique) et finalement rien du tout (alinga c-à d tamasique).

20. Drasta drshi-matrah suddhoapi pratyaya-anupashyah

L'observateur réel (le non-mental), c'est l'observation pure, non contaminée par l'observateur qui sépare (le mental). L'observation pure voit de manière subtile par la perception directe (pratyaya).

21. Tad-artha eva drishyaya-atma

Le but de l'observation pure est la disparition de l'observateur qui sépare, et l'apparition de l'observateur éternel.

22. Krita-artham prati nastam apyanastam tad anya-sadharanatvat

Un aperçu du «tout autre» (kritartham) détruit tout, bien que rien ne soit détruit (anya-sadharanatvat) en ce qui concerne la relation avec toutes les activités cognitives habituelles.

23. Swa-swami-shaktayoh swa-rupopalabdhi-hetuh samyogah

Le but de la fusion entre l'observateur qui sépare (swa) et l'observateur réel (swami) est d'établir l'individu dans son état naturel (swa-rupopalabdhi).

24. Tasya hetur avidya

Cette fusion est empêchée par un manque de vigilance intérieure (avidya).

25. Tad-abhavat samyoga-abhavo hanam tad-drishteh kaivalyam

Notre servitude (hanam) est due à l'absence de fusion, qui est elle-même absence de conscience du «tout autre», alors qu'un aperçu du «tout autre» donne la libération (kaivalyam).

26. Viveka-khyatir aviplaya hanopayah

La discrimination, la vigilance et la non fluctuation sont les moyens d'éviter la servitude.

27. Tasya saptadha pranta-bhumih prajna

Il y a sept étapes vers la sagesse-intelligence (c'est à dire purusha).

28. Yoga-anga-anusthanad ashuddhi-ksaye jnana-diptir a viveka-kyateh

Ce sont :

- 1) Vivre en Yoga
- 2) La cérémonie (célébration)
- 3) Réduire l'impureté (pollution mentale et physique)
- 4) La connaissance subtile
- 5) Le rayonnement
- 6) La discrimination
- 7) L'éveil

29. Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samdhyo asta-angani

Les huit aspects de la vie en Yoga sont les suivants:

- 1) Yama : règles de comportement
- 2) Niyama : recommandations éthiques
- 3) Asana : posture (s'asseoir dans le calme)
- 4) Pranayama : régulation du souffle
- 5) Pratyahar : détachement
- 6) Dharana : aperçus de l'intelligence universelle (chaitanya)
- 7) Dhyana : méditation sans activité mentale
- 8) Samadhi : être établi dans l'équanimité, ni comateux ni intoxiqué, mais immunisé contre les problèmes du mental (samadhan).

30. Ahimsa-satya-asteya-brahmacharya-aparigraha yamah

Les cinq Yamas:

- 1) Dire toujours la vérité (satya)
- 2) Ni excès ni addiction (asteya)
- 3) Ni esprit d'acquisition ni vol (aparigraha)
- 4) Ni malice ni animosité, c'est à dire non-violence (ahimsa)
- 5) Pas d'inconduite sensuelle ou sexuelle (brahmacharya).

31. Jati-desha-kala-samaya-anavachchinnah sarva-bhauma mahavratam

Les yamas sont des obligations importantes (mahavratam), quelles que soient notre naissance, notre position ou les circonstances.

32. Shaucha-santosa-tapah-swadhyaya-iswara-pranidhanani niyamah

Les cinq Niyamas sont:

- 1) La propreté (soucha)
- 2) Le contentement (santosha)
- 3) La retenue ou austérité (tapah ou dama)
- 4) L'abandon de la connaissance empruntée pour pouvoir s'ouvrir à la connaissance de l'ego-soi (swadhyay or daan)
- 5) La perception du tout et la compassion pour tous (ishwara pranidhan ou daya).

33. Vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam

C'est le fait d'être pris au piège du raisonnement qui engendre les ennemis et le conflit.

34. Vitarka himsa-adayah krita-karita-anumodita lobha-krodha-moha-purvaka mridu-madhyadhimatra duhkha-ajnana-ananta-phala iti pratipaksa-bhavanam

Quelles que soient leur intensité, légères, moyennes ou fortes, la dispute, l'avidité, la colère, l'illusion et la violence (faites par nous-mêmes, ou par d'autres avec notre assentiment) conduiront à la souffrance, à l'ignorance et à l'hostilité perpétuelles.

35. Ahimsa-pratisthayam tat-sanidhau vaira-tyagah

L'hostilité disparaît de l'environnement de celui qui est établi dans la non-violence.

36. Satya-pratisthayam kriya-phala-ashrayatvam

La conséquence des actions de celui qui est établi dans la vérité, c'est une bonne base pour vivre une vie juste.

37. Asteya-pratisthayam sarva-ratno-pasthanam

Tous les trésors de la vie sont à la disposition de ceux qui sont établis dans la non-dépendance.

38. Bramacharya-pratisthayam virya-labhah

Une énergie invincible est acquise à celui qui est établi dans la conscience céleste (bramacharya).

39. Aparigraha-sthairye janma-kathanta sambodhah

Celui qui est fermement établi dans la non-avidité est réceptif à la sagesse suprême qui conduit à la perception des merveilles de la naissance et de la mort.

40. Shauchat swa-anga-jugupsa parair samsargah

La propreté dans tous les domaines conduit à la libération de la conscience du corps et de l'attachement à d'autres corps.

41. Sattva-shuddhi-saumanasya-ekaagrya-indriya-jaya-atma-darshana-yogyatvani cha

De l'être pur (et non du devenir) émergent l'équanimité, la libération des distractions et de la sensualité, et des aperçus du soi éternel.

42. Santosad anuttamah sukha-labhah

Le contentement (l'absence de désir) donne naissance au bonheur suprême.

43. Kaya-indriya-siddhir ashuddhi-ksayat tapasah
Vivre de manière austère et sobre engendre la disparition de la disharmonie dans la structure psycho-corporelle, et l'émergence de la perfection.
44. Swadhyayad ista-devata-samprayogah
La méditation sur la nature du soi-ego provoque sa dissolution en bénédiction et en sainteté.
45. Samadhi-siddhir ishwara-pranidhanat
Être établi dans l'équanimité, c'est la perfection. Alors se manifeste la perception holistique.
46. Sthira-sukham asanam
Le calme et la stabilité sont possibles seulement si la posture (asana) est confortable.
47. Prayatna-shaithilya-ananta-samapattibhyam
La liberté éternelle (ananta) est l'abandon (shaithilya) des attentes (espoirs) et des efforts (prayatna). Ce qui signifie être indifférent de manière constante.
48. Tato dvandva-anabhighatah
Alors seulement, les conflits et l'agitation n'auront plus d'impact.
49. Tasmin sati shvasa-prashvasayor gati-vichchhedah pranayamah
Consolidez ensuite cette libération par la pratique du pranayama! Il s'agit de faire intervenir une pause (un processus d'internalisation) dans le cours de l'inspiration et de l'expiration.
50. Bahya-abhyantara-stambha-vrittir desha-kala-sankhyabhih paridristo dirgha-suksmah
La santé et l'âge du corps détermine la durée, la subtilité et la fréquence du pranayama. On peut classer le pranayama dans les différentes catégories suivantes :
Interne (comme indiqué ci-dessus)
Externe (anulom-vilom-vastrika)
Rétention (stambha or kumbhaka)
Ou bien il peut être cyclique (vrittih) : inspiration, rétention et expiration.
51. Bahya-abhyantara-visaya-aksepi chaturthah
Un autre type de pranayam consiste à observer les influences extérieures et les réflexes conditionnés intérieurs en suivant le rythme du souffle, et ainsi arriver à transcender de telles influences et de tels réflexes (c'est ce qu'on appelle adjapajap ou anapanasati).
52. Tatah ksiyate prakasa-avaranam
De cette manière, ce qui voile la lumière commence à disparaître (c'est cela la méditation – dhyana – qui enlève le voile de la connaissance empruntée et nous introduit dans la lumière de notre propre connaissance intérieure).
53. Dharanasu cha योग्यात मानसाह
La conscience séparatrice peut alors se rendre disponible à ce qui soutient toute vie.
54. Swa-visaya-asamprayoge chittasya swa-rupa-anukara iva indriyanam pratyaharah
Le détachement (pratyahar) consiste à éviter de s'impliquer dans l'égoïsme (swavisaya asamprayoge) et à ne pas s'adonner (anukarah) à la sensualité (indriyanam) du mental.
55. Tatah parama vashyate indriyanam
Par la suite se produit la maîtrise suprême sur la sensualité (le mental).