

Offert par VenerabilisOpus.org
Dédié à préserver le riche patrimoine
culturel et spirituel de l'humanité.

I **YOGA SUTRA DE PATANJALI**

1. Voici l'enseignement traditionnel du Yoga
2. Le yoga consiste à suspendre l'activité psychique et mentale.
3. C'est alors que le voyant, le Soi, réside en sa propre nature ;
4. Dans les autres cas on l'identifie aux opérations mentales ;
5. Celles-ci présentent cinq sortes de modifications de douleur ou non :
6. Connaissance juste, non discrimination, opinions personnelles, inconscience du sommeil et mémoire.
7. Les preuves d'une connaissance juste sont la perception sensorielle directe, la déduction exacte par inférence, l'enseignement traditionnel.
8. La non-discrimination aboutit à une connaissance erronée parce qu'elle n'est pas fondée sur la vraie nature des choses
9. Les opinions personnelles proviennent de l'attribution d'une valeur à des mots privés de sens réel et sans objet.
10. Le sommeil est événement qui entraîne l'absence de connaissance.
11. La mémoire est la persistance des impressions laissés par les objets perçus dans la substance mentale.
12. la suppression de ces états de consciences s'obtient par la pratique et le non-attachement.
13. Mais l'exercice exige un effort soutenu,
14. Et il devient efficace quand il est durable, répété et enthousiaste.
15. Quand au non-attachement, il consiste à écarter le désir des objets sans cesse offerts à notre vue ou à nos sens, et à s'en libérer totalement.
16. Le degré ultime, c'est l'intuition directe du Soi par le rejet des fonctions inhérentes de la manifestations.
17. L'entasse appelée « connaissance différenciée ou avec support » est celle de l'argumentation sur les éléments grossiers, de la discrimination sur les éléments subtils, de la félicité et de l'abandon de la notion d'ego.
18. Il existe une autre sorte « d'entasse » obtenue par l'arrêt total de l'activité mentale et où subsistent seulement les impressions résiduelles.

Les impressions résiduelles (Samskàra) sont les mémoires accumulées dans cette vie ou d'en d'autres par le Karma

19. Mais il arrive que cette forme aboutisse imparfaitement et soit l'origine de la voie des Dieux et des êtres désincarnés qui s'immergent dans la substance Primordiale.

20. Les autres hommes l'obtiennent par la foi, la détermination, l'activité de la mémoire, l'unification et le discernement de la réalité.

21. Ce but est très vite atteint par ceux qui s'y appliquent avec ardeur.

22. Donc la rapidité du succès est fonction de la mollesse, de la demi mesure ou de l'ardeur de la pratique;

23 Ou bien de l'abandon total au Seigneur suprême.

24. Le Seigneur est le Soi transcendant. Les afflictions, les actions avec leurs conséquences et les traces subconscientes laissées par elles ne l'atteignent pas.

25. En lui le germe de toute connaissance devient infini.

26. Même pour les anciens et les Dieux originels, il reste le Maître, car il n'est pas lié par le temps.

27. On le perçoit par le son de la syllabe OM.

28. La répétition de la syllabe OM dévoile sa signification et sa nature essentielle.

29. Par cette pratique, nous obtenons la révélation de notre être profond et les obstacles s'évanouissent.

30. Ces obstacles qui perturbent le mental s'appellent maladie, indolence, doute, négligence, paresse, sensualité, impossibilité d'atteindre la concentration et de s'y maintenir.

31. La souffrance physique, la dépression, le tremblement des membres et la respiration anarchique accompagnent cette distraction de l'esprit.

32. L'exercice répété de la concentration sur un seul point permet d'écarter ces écueils.

33. La sérénité de l'esprit s'installe lorsque, devant les événements heureux, tristes, bons ou mauvais qui se présentent, nous réagissons par l'amitié, la compassion, la joie et le désintéressement.

34. On parvient également au contrôle de la fluidité psycho-mentale par expiration et rétention du souffle vital.

35. Mais si on se concentre volontairement sur les objets perçus par les sens, on provoque aussi la stabilité intérieure ;

36. ou bien en méditant sur l'état lumineux, au-delà de la douleur ;

37. ou sur la substance mentale elle-même, mais privée de tout désir ;
38. ou encore en prenant comme support la connaissance née dans le rêve ou le sommeil profond ;
39. On le provoque également par la méditation sur un quelconque objet qui exerce une attirance heureuse.
40. Ainsi on établit le contrôle sur toutes choses, depuis l'atome jusqu'à l'infiniment grand.
41. Quand cessent tous les mouvements de la pensée et les impressions du subconscient, l'esprit ressemble au plus pur cristal ; le sujet, l'objet et l'instrument de la connaissance coïncident : c'est l'unification.
42. Lorsque le son émis, la signification et la connaissance se juxtaposent exactement, on obtient l'unification qualifiée d'argumentative.
43. Que l'on supprime les fonctions de la mémoire et que l'objet de la concentration brille en lui-même, on parvient alors à l'unification appelée non-argumentative.
44. Les formes avec discrimination et sans discrimination qui concernent les objets subtils sont expliquées de la même manière.
45. La perception la plus fine s'arrête au dernier état potentiel de la manifestation.
46. Telle se présente la série des modes de concentrations dite « avec semence ».
47. L'enstase « sans discrimination » étant acquise, la Paix du Soi se reflète dans l'esprit dégagé de la pensée.
48. A ce stade, la connaissance devient plénitude de vérité ;
49. Elle est infiniment supérieure à celle issue des écritures ou de l'inférence concernant les choses ordinaires.
50. L'impression laissée par cette expérience efface toutes les autres traces subconscientes.
51. Si enfin on supprime cette dernière impression, toutes sont abolies. L'enstase « sans semence » survient alors.

II

Du chemin spirituel

1. Le travail préliminaire comprend l'ascèse, l'étude des Ecritures et l'abandon au Seigneur suprême;

2. Ceci facilite l'accès à la réalisation et réduit les causes de douleur.
3. Ignorance, affirmation de la personnalité, attachement, haine et soif de vivre ; voilà les cinq afflictions.
4. Elles ont toutes leur origine dans l'ignorance, quel que soit leur état, assoupi, atténué, masqué ou déployé.
5. La Nescience repose sur la confusion entre le transitoire et l'éternel, le pur et l'impur, le tourment et le bonheur, l'impermanence et la stabilité du Soi.
6. Le sentiment de l'individualité se dévoile quand on s'identifie aux moyens de perception.
7. L'attachement a sa racine dans l'attrait du plaisir,
8. La haine dans celui du déplaisir.
9. Enfin, on sait très bien que, même chez les plus avertis, l'amour de la vie n'est qu'un flot de complaisance envers soi-même.
10. Toutes les souffrances doivent être résolues en remontant jusqu'en leur source, et détruites
11. Et la méditation éliminera les tourbillons mentaux qu'elles occasionnent.
12. Ces misères laissent une foule d'empreintes qui conditionnent cette vie et les suivantes;
13. Il s'ensuit une inévitable série de conséquences hérédité, longévité, expérience du plaisir et de la douleur,
14. Apportant leurs fruits de joies ou de peines, nées des vertus ou des vices.
15. Tout est vraiment souffrance pour celui qui sait. Tout évolue vers elle. Toutes nos tendances innées s'y acheminent. Toutes les forces contradictoires de la nature y aboutissent.
16. C'est pourquoi il faut rejeter, par anticipation, les tourments à venir.
17. les afflictions germent dès que le voyant, le Soi, et le manifesté se conjuguent. On doit donc éliminer cette cause.
18. Ce qui appartient au conditionné est un mélange des modalités de clairvoyance, d'activité volontaire et d'inertie, un composé des objets des sens et de l'entendement. Son but est la jouissance, mais aussi la délivrance.
19. Ce qui est différencié et ce qui ne l'est pas, l'intelligence que l'on distingue et la conscience pure, sans attributs, désignent les états des trois fonctions de la Manifestation
20. Tout en restant pur et inaltéré, le Soi connaît du dedans, par réflexion dans l'intelligence.
21. et c'est pour sa libération que le monde existe.

22. Pour celui qui a atteint le but, l'univers tel qu'on l'éprouve est aboli, mais pour les autres, il ne cesse pas de fonctionner
23. De l'amalgame des Pouvoirs respectifs de la Nature et de son maître, le Soi, résulte la perception ordinaire;
24. L'ignorance en est la cause;
25. Et quand elle s'efface, cette relation disparaît pour faire place à l'autonomie de la conscience de l'Etre.
26. Cela s'obtient par une discrimination permanente et sans faille;
27. Celui qui y parvient franchit les sept étapes des plans supérieurs et accède à la connaissance de la réalité.
28. Grâce à la pratique assidue de tous les niveaux du yoga, l'impureté s'annule et la lumière de la connaissance s'intensifie jusqu'au discernement le plus complet.
29. Il y a huit degrés ; les réfrènements, les disciplines, la posture, le contrôle du souffle, le retrait des sens, la concentration, la méditation et l'identification.
30. Non-violence, véracité, absence de vol, continence et pauvreté, tels sont les réfrènements.
31. C'est la grande observance à appliquer sans restriction de race, de lieu, de temps et en toutes occasions.
32. Purification, sérénité, ascèse, étude des Ecritures et abandon total au Seigneur suprême constituent les disciplines.
33. Afin d'écartier le trouble que fait naître le doute, on doit s'exercer à l'implantation de la pensée contraire.
34. Les erreurs, violences et autres, que l'on commet soi-même, que les autres font ou approuvent, s'accompagnent de cupidité, de colère, ou d'égarement; qu'elles soient faibles, modérées ou grossières, leurs effets aboutissent tous à l'obscurantisme et à la douleur c'est pourquoi il faut leur opposer la pensée inverse.
35. En présence de celui qui a adopté la non-violence tous les êtres renoncent à l'inimitié.
36. Celui en qui la véracité s'est établie obtient et maîtrise le fruit de ses oeuvres.
37. Celui qui prend pour règle la totale honnêteté voit les richesses venir à lui.
38. Celui qui pratique la continence acquiert et contrôle l'énergie vitale.
39. Enfin, celui qui respecte une stricte pauvreté se souvient de ses vies antérieures.

40. la purification provoque l'indifférence à son propre corps et l'absence de contact avec autrui.
41. On y gagne en outre la pureté lumineuse et la paix du mental, la concentration, la conquête des sens, la capacité de réaliser l'âme universelle.
42. la sérénité procure le bonheur parfait.
43. L'ascèse donne des pouvoirs spéciaux au corps et aux sens. Elle détruit l'impureté.
44. L'étude des écritures et de Formules sacrées nous permet le contact direct avec notre divinité tutélaire.
45. Et Si on s'abandonne complètement au Seigneur suprême, on parvient à l'enstase.
46. la posture doit être stable et agréable.
47. C'est en se concentrant sur l'infini que l'on calme l'agitation physique,
48. de façon à n'être plus affecté par le trouble provenant du jeu des contraires.
49. Après avoir assimilé la posture, on en vient au contrôle du souffle qui consiste à arrêter les mouvements d'inspiration et d'expiration.
50. Ces mouvements de l'énergie respiratoire, vers l'extérieur dans l'expiration, vers l'intérieur dans l'inspiration et bloqués dans la rétention, doivent être dirigés sur des points précis et réglés selon une cadence et sa répétition. Ils sont prolongés ou brefs.
51. Enfin, dans une quatrième phase, le contrôle du souffle conduit au dépassement de la perception des objets extérieurs ou des visualisations intérieures
52. Ainsi se lève le voile qui empêchait la clairvoyance.
53. Et désormais le mental gagne la capacité de concentration.
54. Lorsque les sens se sont écartés de leurs objets et qu'ils se réduisent simplement à leur élément de conscience, cela s'appelle le retrait,
55. et procure leur maîtrise totale.

III

De la puissance du Yoga

1. Etablir la fixation du mental sur un seul point, c'est la concentration;

2. L'y maintenir dans un courant ininterrompu, c'est la méditation.
 3. Quand disparaît la forme même de l'objet de la contemplation et qu'on saisit uniquement sa signification, c'est l'enstase.
 4. Coordonner les trois mouvements sur ce seul point, cela s'appelle la convergence.
 5. Et le succès dans cette triple voie révèle la connaissance.
 6. Mais son application se fait par étape.
 7. Par rapport aux précédents degrés, cette triade constitue le stade dit "intérieur";
 8. Cependant, en comparaison de l'enstase sans semence", elle reste une issue extérieure,
 9. En supprimant les tendances à la dispersion, se manifestent celles de maîtrise et, sans perdre ses qualités, le mental obtient l'arrêt de ses modifications;
 10. il devient ainsi un fleuve de sérénité.
- II. Ne plus donner libre cours à la multiplicité des phénomènes mentaux, mais soutenir la concentration sur un seul, aboutit à cette modification particulière qu'est l'enstase.
12. L'immobilisation de l'esprit a pour résultat l'équivalence des événements passés ou présents.
 13. Ceci nous explique par ailleurs le mécanisme des changements formels, temporels et qualitatifs qui se produisent à la fois dans le monde de la matière et dans celui des phénomènes subjectifs;
 14. Car la substance manifestée conserve sa cohérence au travers de son évolution passée, présente et à venir;
 15. Evolution dont la variété a pour cause le devenir.
 16. Réussir "concentration-méditation et unification" sur les impressions résiduelles des trois changements de forme, de temps et d'état, apporte la connaissance du passé et du futur.
 17. Le mot énoncé, sa signification et ce qu'il représente sont habituellement mêlé~ mais si on établit concentration-contemplation et enstase sur ces éléments séparés, on obtient la connaissance de tous les langages et les cris du monde animal.
 18. Quand on découvre les impressions enfouies dans le subconscient, on a la révélation de sa vie antérieure
 19. La pratique de la "convergence" appliquée aux notions permet de connaître les états psychiques et mentaux des autres hommes
 20. Mais non leur substance mentale elle-même puisque la concentration ne la concerne pas précisément.

21. En dirigeant la même concentration sur la forme du corps, la puissance de perception d'autrui ne s'exerce plus, car le contact avec la lumière de ses yeux se trouve supprimé. Le corps devient donc invisible.
22. Si on l'applique au devenir, entamé ou latent, ou aux présages, on est exactement renseigné sur l'heure de la mort,
23. à l'amitié et aux autres qualités, c'est la force occulte de ces vertus qui survient;
24. à la puissance de l'éléphant, par exemple, on obtient cette même puissance.
25. Se fixer volontairement sur la lumière intérieure apporte la connaissance de tout ce qui est subtil, caché et lointain.
26. De la parfaite concentration sur le soleil découle la connaissance de l'univers,
27. de celle sur la lune, la connaissance des constellations,
28. de celle sur l'étoile polaire, la connaissance des mouvements des étoiles,
29. de celle sur le centre ombilical, la connaissance de la constitution du corps,
30. de celle sur le creux de la gorge, la cessation, de la faim et de la soif,
31. de celle sur le courant d'énergie situé au niveau du cœur, la stabilité du corps,
32. de celle sur la lumière au sommet du crâne, la vision des yogin doués des grands pouvoirs.
33. mais on peut aussi tout connaître par l'illumination spontanée.
34. la contemplation sur le centre du cœur ou de la tête mène à la connaissance de l'esprit.
35. la modalité lumineuse du mental et le Soi sont totalement différents ; mais leur confusion provoque l'expérience du monde. On connaît le Soi en pratiquant la concentration sur sa signification propre, indépendamment de l'expérience sensorielle.
36. Cela a pour effet secondaire l'acquisition des pouvoirs occultes concernant l'audition, le toucher, la vue, le goût et l'odorat.
37. Jugés comme des perfections par le profane, ces pouvoirs sont des entraves à l'unification.
38. En réduisant la cause des liens qui asservissent l'esprit, on peut découvrir le passage pour se transférer dans le corps d'autrui.
39. La conquête de l'énergie vitale de la toux et de l'expiration donne le pouvoir de flotter sur l'eau ou la boue, de marcher impunément sur les épines, de s'élever en l'air ou de mourir quand bon nous semble.
40. La maîtrise de l'énergie vitale de la digestion fait apparaître un rayonnement lumineux.

- 41 La triade concentration-méditation-enstase appliquée à la relation entre l'oreille et l'espace vibrant produit l'audition surnaturelle;
42. Appliquée à la relation entre le corps et l'espace vibrant et accompagnée de la méditation sur des objets légers comme le coton, elle permet le vol magique;
43. Appliquée aux modifications mentales séparées de l'influence extérieure des sens, on la nomme "grande désincarnation" et elle cause la levée du voile qui cachait la lumière
44. Appliquée aux objets denses et subtils, à leurs principes essentiels et à leur exploration, elle donne la maîtrise des éléments
45. C'est à ce stade qu'apparaissent les pouvoirs tel que devenir aussi petit qu'un atome etc. Désormais les lois de la nature ne concernent plus l'adepte dont le corps est "glorifié".
46. Charme, force, incorruptibilité du diamant, énergie, sont les caractéristiques de ce "corps glorieux
47. Se concentrer parfaitement sur la perception des objets, sur leur forme propre, puis sur le sentiment d'individualité par rapport à eux et enfin sur la relation existant entre ces facteurs qui provoquent l'expérience, aboutit à la conquête des sens
48. on acquiert ainsi la faculté de se déplacer aussi vite que l'esprit, de percevoir sans l'aide des organes sensoriels, et l'empire sur la Substance Primordiale?
49. Celui qui par cette méthode, apprend à discriminer entre l'Etre et la fonction la plus pure du mental, devient tout puissant et conquiert l'omniscience.
50. mais c'est en renonçant à ces pouvoirs surnaturels eux-même que l'homme détruit l'imperfection dans son germe et atteint l'émancipation.
51. Car, se complaire dans cette situation supérieure et céder à la convoitise et à l'orgueil, ce serait retomber dans le malheur.
52. Arrêter la contemplation sur la fraction la plus infime du temps et sur ses séquences antérieures et postérieures apporte connaissance et discernement continuels.
53. Ce que l'on ne décèle ni par l'espèce, ni par des signes particuliers, ni par la position, peut être néanmoins révélé grâce à la concentration, à la méditation et à l'unification.
54. Cette sagesse suprême issue de la discrimination est délivrance et révélation absolue de toutes choses et de leurs modifications.
55. Quand la pureté de l'intelligence et du Soi coïncident, c'est l'émancipation définitive.

IV

De l'émancipation

1. Les pouvoirs occultes s'obtiennent: de naissance, par l'absorption de drogues, l'utilisation de formules hermétiques, la pratique des austérités ou par la concentration.
2. Etre capable de prendre la forme d'une espèce autre que la sienne dépend de la faculté de pénétration dans la substance,
3. Le but n'est pas de bouleverser l'ordre de la Nature, mais d'écarter les obstacles à son évolution, à l'instar d'un cultivateur qui dégage son champ.
4. C'est uniquement de la conscience de l'individualité que proviennent les esprits créés
5. Mais malgré leur nombre et leurs différentes fonctions, un unique support mental les contrôle
6. et, parmi eux, celui seul provenant de la contemplation est exempt de tout attachement.
7. les actions d'un yogin ne sont ni blanches ni noires, alors que les autres hommes ont trois manières d'agir (blanche, noire et grise).
8. Les actes ne laissent de traces subconscientes qu'en rapport avec leurs qualités et leurs résultats.
9. En dépit des barrières de l'hérédité, du temps ou de l'espace, les impressions résiduelles les plus lointaines ne perdent pas de leur intensité, car elles sont de même nature que la mémoire
10. On les dit sans commencement à cause de la permanence du désir.
11. Ces empreintes subconscientes persistent en raison du maintien de leurs causes et de leurs effets ; en détruisant causes et effets, les empreintes s'effacent.
12. Passé et avenir existent par eux-même, car l'expérience du monde est multiple;
13. L'unité des éléments de l'évolution entraîne celle des principes de la création.
15. Les informations sensorielles varient par rapport à un même objet; donc le mental et l'objet de l'expérience sont distincts.
16. De plus, l'existence de l'objet ne dépend pas d'un seul observateur; sinon le monde serait irréel.
17. Mais c'est l'imprégnation mentale qui détermine la connaissance ou la non-connaissance des choses.
18. Les états de conscience sont toujours révélés par le Maître de l'esprit, le Soi, qui est immuable.
19. Cependant Je mental n'est pas lumineux par lui-même, puisqu'il reste aussi un objet de perception;

20. Il lui est impossible d'avoir le discernement simultané de lui-même et de ce que les sens lui proposent;
21. Et en supposant qu'un autre mental le saisisse, il devrait alors exister une autre faculté de détermination pour appréhender l'intelligence; il s'ensuivrait un excès d'incertitudes aboutissant à la confusion de la mémoire.
22. Le principe de l'esprit, non sujet au changement, se reflète en Lui, et c'est ainsi qu'il révèle l'intelligence.
23. Imprégnée par le "voyant", le Soi, et par le "vu" (le monde des phénomènes), la substance mentale peut tout saisir;
24. Et, bien que marquée par d'innombrables traces subconscientes dues à l'assemblage des modifications, elle a pour fin autre chose qu'elle-même;
25. Pour qui découvre cette qualité spécifique, toute spéculation concernant l'existence de l'âme universelle s'arrête.
26. Le mental alors enclin à discriminer aborde l'état d'émancipation.
27. Mais les différentes impressions qui ont échappé à la perspicacité, se réveillent aussitôt pour y faire obstacle,
28. et leur abolition s'effectue comme celle des afflictions dont il a été parlé plus haut.
29. Quand on renonce aux fruits mêmes de la connaissance sur l'essence des choses, le résultat de cette parfaite discrimination est appelé unification dans le "nuage de vertu".
30. C'est à ce niveau que cessent la douleur et le conditionnement.
31. La sagesse étant dès cet instant infinie, dégagée de toute souillure et de toute obscurité, il reste bien peu à connaître.
32. A cause de cela prend fin le processus de transformation des qualités qui maintiennent l'activité du monde; le but est atteint.
33. L'évolution se présente sous la forme d'un principe de succession perceptible seulement au terme de toutes les plus infimes séquences de fragmentation du temps par lesquelles elle passe.
34. l'involution retire aux fonctions de la Nature leur utilité vis à vis du Soi c'est l'état d'émancipation dans la quintessence du pouvoir de l'Être.