

Patanjali, le père du Raja Yoga (le yoga royal)

Patanjali est partout reconnu comme étant la référence du Yoga, et il n'y a aucune école de Yoga, ou centre de formation d'enseignant de Yoga, qui ne fasse référence au texte qu'il a écrit : Le sutra de Patanjali (nommé aussi 'Les Aphorismes du Yoga de Patanjali').

Patanjali a décrit dans son deuxième aphorisme le yoga:

Yogash chitta vritti nirodhah.

Cette phrase dit tout. Le reste n'est qu'explications ou la clarification. Traduisons quand-même la phrase :

Le yoga consiste à suspendre l'activité mentale.

Il continue par :

1.3 Alors le Témoin, le Soi, réside en sa propre nature ;

1.4 Dans les autres cas (quand le Témoin ne réside pas dans sa propre nature) il s'identifie aux vagues de l'esprit (les vrittis, à ce que vous avez vu, entendu, aux douleurs, aux craintes, les pensées).

La fois passée, nous avons essayé d'expliquer schématiquement le fonctionnement de notre esprit.

Nous avons fait connaissance avec les termes Atman, Buddhi, Manas, chitta, ahamkara ...

Et bien sûr, les vritti's.

1.5 Les modifications du mental (les vrittis) sont de cinq sortes, et elles sont douloureuses ou non douloureuses.

Il y a donc cinq sortes de vrittis, de vagues dans le mental, le chitta. Et on peut classifier les vrittis dans deux catégories, l'une douloureuse, l'autre non-douloureuse.

Patanjali a choisi de ne pas utiliser le terme 'agréable', mais bien le terme 'non-douloureux' parce que la différence entre agréable et douloureux est dual, ce sont des opposés. Tandis que 'non-douloureux' signifie l'absence de la condition douloureuse.

Les vrittis douloureuses sont celles qui rendent l'état yogique, l'état de Samadhi, plus difficile, qui font obstacle à notre progrès. Les vrittis non-douloureuses sont des vrittis qui facilitent notre progression.

1.6 Les fluctuations (les vagues dans le mental, les pensées) sont : la connaissance correcte, l'opinion erronée, la fantaisie, le sommeil et la mémoire.

Patanjali déclare la connaissance correcte comme suit :

1.7 La base de la connaissance correcte est la vision directe, le raisonnement et le témoignage d'autrui connu juste.

La solution aux vrittis douloureuses :

1.12 La suppression de ces modifications (les vrittis) est amenée par la pratique persistante et le non-attachement.

1.15 Le Non-attachement est le fait d'avoir surmonté ses désirs.

Il suffit donc d'arriver à contrôler les pensées, les vagues dans le mental, pour arriver à l'état décrits comme Yoga.

Où réside alors le problème ? Si c'est si facile ...

Il y a aussi des obstacles sur le chemin : les kleshas.

2.3 Les afflictions qui affectent le disciple sont l'ignorance, l'Égoïsme, le Désir, l'Aversion et un Attachement tenace pour l'existence sur terre.

Les kleshas sont au nombre de cinq :

- Avidya, l'état d'ignorance
 - Avidya est ce qui empêche de connaître la réalité du monde " telle qu'elle est " et qui fait que nous la voyons " telle que nous voulons qu'elle soit ". C'est elle qui nous entraîne dans les identifications erronées.
- Asmita
 - le sentiment de l'égo, le « je » par lequel nous nous positionnons dans nos expériences au monde. C'est cette conscience individuelle qui nous sépare de l'absolu. C'est elle qui nous fait croire que nous agissons de notre propre volonté.
- Raga et Dvesha
 - Le désir et la haine sont les kleshas qui animent en permanence nos comportements. Ces modes de fonctionnement sont ancrés en nous, dès l'enfance.
 - Raga : le désir. C'est une insatisfaction permanente. Nous ne sommes jamais contents de ce que nous avons et nous en voulons toujours plus.
 - Dvesha : la haine. Dvesha est une répulsion naturelle ressentie envers une personne, ou un objet, qui peut provoquer la souffrance.
- Abhinivésa : le désir, ou la volonté de vivre. Aussi, surtout, la peur de la mort.

La problématique posée par Patanjali: Comment éviter ou diminuer la souffrance venant des kleshas ?

2.11 Quand ces afflictions modifient le mental en s'imposant à l'attention, c'est par la méditation qu'on s'en débarrasse.

Donc, les perturbations mentales (vrittis) qu'entraînent les afflictions (kleshas) peuvent être éliminées par la Méditation (Dhyâna).

➔ C'est pourquoi nous proposons la méditation 😊

Patanjali a divisé la pratique du yoga en 8 étapes, ou membres :

- **YAMA : 5 codes moraux**

Ahimsa

Satya

Asteya

Brahmacharya

Aparigraha

- **NYAMA : 5 vertus ou disciplines personnelles**

Shoucha

Santosha

Tapas

Swadhyaya

Isvara Pranidhana

- **ASANAS: postures de yoga**

- **PRANAYAMA: Techniques de respiration**

- **PRATYAHARA: retrait des sens**

- **DHARANA: Concentration de l'esprit sur un objet**

- **DHYANA: Méditation**

Dégager l'esprit de toutes perturbations extérieures en focalisant l'attention sur « l'ici et le maintenant ».

- **SAMADHI: Contemplation**

Etat de béatitude atteint par l'union de la conscience individuelle et la conscience universelle.