

Etude sur les Yogas Sutra.

Jean Pierre FACHE 2017 – 1^{ère} année IdP

Maîtrise mentale (p.40/41) : LIVRE 1 – SUTRA 40-41 – Mécanisme du mental

Par une dévotion intense à Ishvara (Christ en manifestation) , la connaissance d'Ishvara est obtenue. Mais le dévot doit fouler le Sentier du Raja Yoga et allier la connaissance intellectuelle à la maîtrise mentale et à la discipline, avant que la révélation puisse vraiment avoir lieu. En définitive, le mystique doit devenir un occultiste : les qualités de la tête et les qualités du cœur doivent être également développées, car les unes et les autres sont également divines. [23@47]

Ainsi le moyen de lutte contre l'Obstacle II. Inertie mentale (l'inaptitude à fixer clairement la pensée sur le problème de la réalisation) est pour la majorité des gens, l'éveil du corps mental, l'apparition d'un intérêt intellectuel et **la substitution de la maîtrise mentale à la prédominance des émotions**, doivent précéder tout savoir ultérieur concernant les exigences de la culture de l'âme. Il est nécessaire d'établir un contact avec le mécanisme de la pensée, et de s'en servir, avant de pouvoir intelligemment évaluer la nature du penseur. [23@64]

L'adepte peut s'identifier à la conscience de l'infiniment petit ou pénétrer dans sa conscience (de l'atome ou à la substance et connaître ce qui reste encore inconnu aux savants modernes). Il prend également conscience du fait que le règne humain (composé d'atomes humains) étant, sur l'échelle de l'évolution, le point ou degré médian, l'infiniment petit se trouve par rapport à lui aussi éloigné que l'infiniment grand (système solaire). Néanmoins, la méthode de maîtrise est la même pour tous ces niveaux de conscience ; elle consiste en une méditation parfaitement concentrée, conduisant à un empire total sur le mental. La constitution du mental est telle qu'il peut fonctionner à la fois comme un télescope permettant à l'observateur d'entrer en contact avec le macrocosme, et comme un microscope mettant à sa portée le plus minuscule des atomes. [23@91]

Celui dont les vrittis (modifications de la substance mentale) sont entièrement maîtrisés aboutit à un état d'identité et de similitude avec ce dont il est pris conscience. Le connaisseur, la connaissance et le champ de connaissance deviennent un.

Une connaissance parfaite de la nature serait la révélation de toutes les âmes qui se trouvent sur l'échelle de l'évolution. Le processus, à partir de la forme externe en direction de l'intérieur, en remontant vers le père est toujours le même :

- **la Réconnaissance** : l'emploi des organes des sens, y compris le mental, pour l'appréciation de la forme et ses parties constituantes. **L'objet La forme produite par le son pour exprimer l'idée.** [23@92].
- **La Concentration**, un acte de volonté par lequel la forme est répudiée par les sens, le sujet connaissant passant derrière la forme pour s'attacher à ce qui vibre à l'unisson de sa propre âme. Ainsi la connaissance est acquise, la

connaissance de ce que la forme (ou champ de connaissance) cherche à exprimer : son âme, sa tonalité ou qualité. **Le mot Le son qui produit la forme.**

- Ensuite vient **la Contemplation**, l'identification de celui qui connaît avec ce qui en lui est identique à l'âme contenue dans la forme. Les deux alors ne font plus qu'un et la réalisation complète s'ensuit. **L'idée La cause sous-jacente à la forme objective.**

Trois groupes d'aspirants

"Dans **la Salle de l'Ignorance** les triples gaines sont connues. La vie solaire à son point le plus dense est contactée et l'homme émerge pleinement humain." L'occultiste, au cours du travail auquel il se livre pour atteindre à **la compréhension de la nature**, afin de découvrir le son qui créa cette forme, ou l'agrégat de forces qui produisit l'apparence extérieure ; tout agrégat de forces rend un son qui lui est propre, produit par le jeu réciproque de ces forces. [23@96]

"**Dans la Salle de l'Enseignement** il est pris contact avec le mystère central. La méthode de libération est vue, la loi est correctement accomplie, et l'homme émerge, sur le point d'être adepte." L'homme prend conscience d'autre chose, du groupe auquel il appartient ; il le fait en découvrant que sa propre réalité inférieure est latente en sa personnalité. Il apprend que lui, l'atome humain, fait partie d'un groupe, ou centre, dans le corps d'un Homme céleste, un Logos planétaire, et qu'il doit prendre conscience : De la vibration de son groupe, du dessein de son groupe, du centre de son groupe. C'est le stade allant du sentier de probation ou du Sentier de l'état de Disciple, jusqu'à la troisième initiation. [23@131]

Dans la Salle de la Sagesse, où il était admis occasionnellement (et de plus en plus fréquemment) après avoir passé par la première grande initiation, et il s'instruit de la place qu'occupe son groupe dans le plan planétaire, en jetant aussi un regard sur l'ordre cosmique. L'occultiste pénètre plus loin, jusqu'à prendre contact avec la cause, l'idée ou la pensée divine (émanant du Logos, planétaire ou solaire) qui suscita le son et produisit ainsi la forme. Pour son travail créateur, l'adepte prend son point de départ au-dedans, car il connaît l'idée qu'il cherche à incorporer en une forme ;

Obstacles à connaissance de l'Ame (p.68/78) : au nombre de 5

Deux des obstacles : **avidya (ignorance)** et **le sens de la personnalité**, se rapportent à l'homme en tant que synthèse sur le plan physique : la cause originelle de tout mal, la raison de l'existence du bien et du mal, ainsi que la raison de la présence évidente de l'égoïsme et des désirs personnels de toutes sortes. **Le désir** concerne son corps astral, véhicule de la sensibilité, **La haine et le sens de l'attachement** sont les produits du sens de l'égoïsme qui anime le corps mental.

L'Ignorance

Pas encore de distinction entre le réel et l'irréel, entre la mort et l'immortalité et entre la lumière et l'obscurité ; en conséquence, il régit la vie dans les trois mondes, car la correspondance de l'avidya sur le plan physique où l'homme en incarnation l'expérimente, existe sur tous les plans. [23@132]

Par la discrimination et l'absence de passion, le soi qui est, lui, permanent, pur et bienheureux peut en définitive se dissocier du non-soi impermanent, impur et douloureux. L'homme qui n'a pas réalisé cette condition est en état d'avidya : quand elle est en voie de réalisation, il suit le quadruple sentier de vidya, ou de la connaissance, et quand l'âme est connue telle qu'elle est et que le non-soi est relégué à sa juste place d'enveloppe, de véhicule et de moyen d'action, la connaissance elle-même est alors transcendée et seul demeure celui qui connaît. C'est la libération et l'arrivée au but.

Le sens de la personnalité est imputable à l'identification de celui qui connaît avec les instruments de la connaissance.

Le désir est l'attachement aux objets de plaisir. Ils englobent le désir pour les objets grossiers du plan physique, autant que l'attachement aux choses, occupations et réactions que provoquent les émotions ou les recherches intellectuelles ; ils couvrent toute la gamme ou portée de l'expérience sensible, depuis la réaction du sauvage à la chaleur ou un bon repas, jusqu'à l'extase du mystique.

La haine est l'aversion pour quelque objet des sens. La haine cause la séparation, tandis que l'amour révèle l'unité sous-jacente de toutes les formes. La haine est le résultat de la concentration sur la forme et de l'oubli de ce que chaque forme révèle à un plus ou moins haut degré. La haine est un sentiment de répulsion et incite l'homme à se détourner de l'objet haï. La haine est l'opposé de la fraternité et constitue en conséquence la violation d'une des lois fondamentales du système solaire. La haine est la négation de l'unité ; elle dresse des barrières et produit les causes qui mènent à la cristallisation, à la destruction et à la mort. Elle est l'énergie utilisée à répudier au lieu de synthétiser, allant ainsi à l'encontre de la loi de l'évolution. La haine est en fait le résultat de l'ignorance et du sens de la personnalité jointe au désir mal employé, et elle constitue presque le point culminant de ce triple ensemble. Ce furent le sens de la personnalité et une extrême ignorance, accompagnés d'un désir de gain personnel, qui suscitèrent dans le cœur de Caïn sa haine à l'égard d'Abel.

Un intense désir pour l'existence sensible constitue **l'attachement**

L'attachement à la forme ou l'attraction que celle-ci exerce sur l'Esprit, constitue la grande impulsion involutive. La répudiation de la forme et sa désintégration consécutive sont le grand stimulant évolutif.
--

Techniquement : Les obstacles à la connaissance de l'âme sont l'invalidité du corps, l'inertie mentale, l'interrogation irrationnelle, la négligence, la paresse, la non impassibilité, la perception erronée, l'inaptitude à la concentration, l'échec dans le maintien de l'attitude méditative après qu'elle a été réalisée.

1. Immuniser le corps contre les assauts de la maladie 2. Fortifier et affiner le corps éthérique

I. Les cinq commandements. (Voir Livre II, Sutras 30 et 31)

II. Les cinq règles. (Voir Livre II, Sutras 32 à 46)

III. Le juste équilibre. (Voir Livre II, Sutras 46 à 48)

Obstacles

1. Invalidité du corps
2. Inertie mentale
3. Interrogation irrationnelle
4. Négligence
5. Paresse
6. Attitude passionnée
7. Perception erronée

Remèdes

- Mode de vie sensé et sain. (I. 33)
- Maîtrise de la force vitale. (I. 34)
- Fixité de la pensée. (I. 35)
- Méditation. (I. 36)
- Discipline de soi. (I. 37)
- Analyse correcte. (I. 38)
- Illumination. (I. 39)

Les gaines ou véhicules sont tout simplement ses corps de manifestation sur les différents plans du système, et ces gaines doivent exprimer le principe constituant la caractéristique ou la qualité sous-jacente à chaque plan. Par exemple, les sept principes auxquels l'homme a affaire sont :

1. Prana	Energie vitale	Corps éthérique	Plan physique
2. Kama	Désir, sentiment	Corps astral	Plan astral
3. Manas inférieur	Mental concret	Corps mental	Plan mental
4. Manas supérieur	Mental abstrait	Corps égoïque	Plan mental
5. Bouddhi	Intuition	Corps bouddhique	Plan bouddhique
6. Atma	Volonté spirituelle	Corps atmique	Plan atmique
7. La Monade			

Sept méthodes de réalisation (p.83/85)

Il est parlé de sept méthodes de réalisation : nous pouvons donc en déduire que les sept centres y sont impliqués. Quelques-unes des qualités du soleil sont les qualités des centres.

Chaque centre correspond à une planète sacrée, corps de manifestation de l'un des sept Hommes célestes.

Méthode II. Sutra 34. **Le centre situé à la base de l'épine dorsale** La paix de la chitta s'acquiert également par la régulation du prana. Qualité du centre situé à la base de l'épine dorsale : feu de kundalini.

Méthode V. Sutra 37. **Le centre sacré** La chitta est stabilisée et délivrée de l'illusion lorsque la nature inférieure est purifiée et cesse d'être prise en considération. Qualité du centre sacré humidité.

Méthode I. Sutra 33. **Le centre du plexus solaire** La paix de la chitta (ou substance mentale) peut être réalisée par l'exercice de la sympathie, de la tendresse, de la fermeté d'intention et de l'absence de passion à l'égard du plaisir et de la douleur, comme envers toutes formes de bien ou de mal. Qualité du plexus solaire chaleur.

Méthode VII. Sutra 39. **Centre cardiaque** La Paix peut aussi être atteinte par la concentration sur ce qui est le plus cher au cœur. Qualité du centre cardiaque lumière rayonnante ou magnétique

Méthode VI. Sutra 38. **Le centre de la gorge** La Paix (stabilité de la chitta) peut être atteinte par la méditation sur la connaissance que donnent les rêves. Qualité du centre de la gorge lumière rouge.

Méthode III. Sutra 35. **Le centre situé entre les sourcils** Le mental peut être entraîné au calme par des modes de concentration se rapportant aux perceptions des sens. Qualité du centre ajna, lumière donnant l'illumination.

Méthode IV. Sutra 36. **Le centre de la tête** Par la méditation sur la Lumière et sur le Rayonnement, la connaissance de l'Esprit peut être atteinte et la paix peut alors s'ensuivre. [23@82]. Qualité du centre de la tête lumière froide.

Les Yogas (p.114/118 - 161/163)

- 1- Les Ecoles et leur dessein
- 2- Le triangle enflammé du disciple
- 3- Les moyens de Yoga

Les principales Ecoles de yogas sont au nombre de trois, les divers autres "yogas" se situant dans l'un de ces trois groupes :

1. **Le Raja Yoga** yoga de l'intention synthétise toutes les forces dans la tête Lecture spirituelle (1^{er} pas)
2. **Le Bhakti Yoga** yoga du cœur transmutation/transfert cœur/gorge. Dévotion à Ishvara
3. **Le Karma Yoga** : yoga de l'action éveil 4 inférieurs Aspiration ardente

1. Une aspiration ardente et l'empire sur l'homme physique, afin que chaque atome de son corps soit enflammé de zèle et voué à l'effort.
2. La lecture spirituelle, qui se rapporte à la capacité du corps mental de percevoir ce qu'il y a derrière un symbole ou de prendre contact avec le sujet qui gît derrière l'objet.
3. La dévotion à Ishvara, concernant le corps astral ou émotif, le cœur entier se répandant en amour pour Dieu – Dieu dans le cœur même de l'être, Dieu dans le cœur de son frère et Dieu tel qu'Il Se voit en toutes formes.

Provoquer la vision de l'âme et éliminer les obstructions par réflexion : [23@126]

1. Vers quel objectif tendent tous les désirs et aspirations de mon âme ? Vers Dieu ou vers les choses matérielles ?
2. Ma nature inférieure tout entière est-elle placée par moi sous la domination d'Ishvara ou homme spirituel véritable ?
3. Au cours de mes contacts quotidiens, Dieu est-Il vu par moi à l'arrière-plan de toute forme et de toute circonstance ?

L II-29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements (yama), les règles (nijama), la posture (asana), le contrôle correct de la force vitale (pranayama), le transfert (pratyahara), l'attention (dharana), la méditation (dhyana) et la contemplation (samadhi)

MOYEN IV. PRANAYAMA

49. Quand la posture (asana) correcte a été réalisée, elle est suivie d'une maîtrise correcte du prana et d'un processus approprié d'inspiration et expiration du souffle.
50. La maîtrise correcte du prana (ou des courants vitaux) est externe, interne ou immobile ; elle est subordonnée au lieu, au temps et au nombre et elle est aussi prolongée.

Régulation du prana

L I-34. La paix de la chitta peut également être obtenue par la régulation du prana ou souffle vital.

Mauvaise direction des courants vitaux. C'est l'effet produit dans le corps éthérique par la tourmente intérieure. Il y a (pour l'étudiant en occultisme) deux de ces courants :

a. Le souffle vital ou prana, b. La force vitale ou les feux du corps.

le mauvais usage du souffle vital (mauvaise utilisation du prana) qui sont à l'origine de 80% des maladies physiques actuelles. Le 20% qui reste est provoqué par la mauvaise direction de la force vitale à travers les centres et atteint profondément, au sein de l'humanité, une part de vingt pour cent qu'on peut appeler mentalement polarisée. Cependant, pour l'étudiant en occultisme qui aspire à la libération, la clé ne se trouve pas dans la pratique d'exercices respiratoires, ni dans un travail quelconque intéressant les sept centres du corps, mais dans une **intense concentration intérieure sur le mode rythmique de la vie et l'organisation attentive de cette vie**. Ce faisant, la coordination des corps subtils avec le corps physique d'une part et avec l'âme d'autre part, aura pour résultat automatique l'ajustement ultérieur des énergies praniques et vitales.

LII-3. La transmission de l'énergie, par la voie du corps éthérique, à toutes les parties du corps physique dense. Cette énergie peut provenir de sources diverses :

a. De l'aura planétaire. Dans ce cas, il s'agit de prana planétaire, et cela s'applique donc principalement à la rate et à la santé du corps physique.

b. Du monde astral, par la voie du corps astral. Il s'agira alors d'une force purement kamique, ou de désir, qui affectera en premier lieu les centres situés au-dessous du diaphragme.

c. Du mental universel ou force manasique. Il s'agira en majeure partie d'une force de pensée qui sera dirigée sur le centre de la gorge.

d. De l'égo lui-même, stimulant principalement les centres de la tête et du cœur.

La plupart des gens ne reçoivent de la force que des plans physique et astral ; mais les disciples reçoivent de la force également des niveaux mental et égoïque.

LIII-3. La rate - Centre du cœur

"Au cœur se trouvent les débouchés de la vie." C'est à partir de lui que circule le courant du sang vital ; en raison de son développement dans la race atlantéenne, avec la coordination et la croissance consécutives du corps astral ou émotif, le centre du cœur est devenu le plus important du corps. Son activité et son développement ont eu pour parallèle la rate, qui est l'organe de la vitalité, du prana, ou force physique solaire, dans le corps. [23@306]

La totalité de la force nerveuse, appelée prana par l'Hindou, se répand dans tout le corps. Elle est placée sous le contrôle du mental, en passant par le cerveau ; elle constitue la vitalité qui met en activité les organes des sens et produit chez l'homme l'expansion de la vie ; son agent de distribution est le système nerveux, par l'entremise de certains grands centres [23@329] distributeurs appelés plexi ou lotus. Les ganglions nerveux, connus de la médecine orthodoxe, sont les reflets ou ombres des plexi plus vitaux. L'étudiant ne se trompera guère s'il considère que la somme du prana qu'il y a dans le corps humain constitue le corps vital ou éthérique. Ce corps éthérique est entièrement formé de courants d'énergie, et il est le substratum de la substance vivante sous-jacente à la forme physique dense.

Les "airs vitaux" est une des expressions appliquées à cette énergie. Le prana est quintuple en sa manifestation, et correspond ainsi aux cinq états du mental – le cinquième principe – et aux cinq modifications du principe pensant.

Dans le système solaire, le prana devient les cinq grands états d'énergie que nous appelons plans, les moyens d'expression de la conscience ; ce sont :

1. Le plan atmique ou spirituel.
2. Le plan bouddhique ou intuitif.
3. Le plan mental.
4. Le plan émotif, astral ou kamique.
5. Le plan physique.

Les cinq différenciations du prana dans le corps humain sont :

1. Prana, s'étendant du nez au cœur et étant particulièrement en relation avec la bouche et la parole, le cœur et les poumons.
2. Samana, qui s'étend du cœur au plexus solaire ; il concerne la nourriture, et l'alimentation du corps par le truchement de la nourriture et de la boisson ; il est particulièrement relié à l'estomac.
3. Apana est prépondérant depuis le plexus solaire jusqu'à la plante des pieds ; il concerne les organes de l'élimination, de la déjection et de la naissance, étant ainsi en relation [23@330] particulière avec les organes générateurs et éliminateurs.
4. Udana se trouve entre le nez et le sommet de la tête ; il est surtout en relation avec le cerveau, le nez et les yeux et produit, quand il est correctement dirigé, la coordination des airs vitaux et leur manipulation correcte.
5. Vyana est le terme appliqué à la somme de l'énergie pranique telle qu'elle est répartie également à travers tout le corps. Ses instruments sont les milliers de nadis ou nerfs qui se trouvent dans le corps et il est en relation particulière et bien déterminée avec les canaux sanguins, veines et artères.

3. Les pratiques et méthodes ne sont pas la vraie cause du transfert de la conscience, mais elles servent à écarter les obstacles, tout comme le laboureur prépare le sol pour les semailles.

Ce sutra est parmi les plus simples et les plus clairs et ne nécessite qu'un bref commentaire.

Les pratiques concernent en premier lieu : Les moyens d'écarter les obstacles (voir Livre I, Sutras 29 à 39). Dont ,

L'application soutenue à un principe. b. La sympathie pour tous les êtres. c. La réglementation du prana ou souffle vital.

Processus de libération (p.152/153)

Dans notre système, la méthode du processus de libération (émancipation) se réalisera par la voie de l'absence de passion au sens occulte ; [3@722]

Quand l'ignorance prend fin par l'absence d'association avec les choses perçues, cela constitue la grande libération.

Au cours du processus d'incarnation, le voyant – l'âme – est submergé par la grande maya ou illusion. Il est prisonnier [23@170] de ses propres formes-pensées et des créations de sa pensée, comme de celles des trois mondes. Il se considère comme faisant partie du monde phénoménal.

Lorsque son expérience et sa discrimination le mettent à même d'établir une distinction entre lui-même et ces formes, le processus de libération peut alors se poursuivre et atteindre finalement son point culminant dans la grande renonciation qui libère définitivement l'homme de l'emprise des trois mondes.

Ce processus est progressif et ne peut être accompli en une fois. Il comprend deux stades :

1. Le stade de la probation ou, selon l'expression chrétienne, du Sentier de la Purification.

2. Le stade de l'état de disciple, en deux parties :

a. L'état de disciple proprement dit, ou l'entraînement régulier et la discipline imposés au soi personnel par l'âme, sous la direction de son gourou ou maître.

b. L'Initiation, ou les degrés successifs d'expansion de la conscience, par lesquels passe le disciple, guidé par son maître.

Certains termes décrivent ce double processus :

a. Aspiration.

d. La pratique des
moyens de yoga, ou
d'union.

e. Initiation.

b. Discipline.

f. Réalisation.

c. Purification.

g. Union.

Les 7 stades du Sentier [23@177] – les 7 initiations

Les sept stades de l'illumination ont été décrits comme suit par un instructeur hindou :

1. Le stade où le chela se rend compte qu'il a parcouru toute la gamme des expériences de la vie dans les trois mondes, et peut dire : "J'ai connu tout ce qu'il y avait à connaître. Il n'y a plus rien à connaître." Il a la révélation de l'échelon sur lequel il se trouve. Il sait ce qu'il doit faire. Ceci se rapporte à la première modification du principe pensant, **le désir de connaissance**.

2. Le stade où il se **libère de toute limitation connue** et peut dire : "**Je me suis délivré de mes chaînes**." Ce stade est long, mais il en résulte l'obtention de la liberté ; il se rapporte à la seconde des modifications.

3. Le stade où **la conscience s'évade complètement de la personnalité inférieure** et devient la véritable conscience spirituelle, centrée sur l'homme réel, sur l'égo ou âme ; ce qui fait entrer en jeu la conscience de la nature du Christ, laquelle est amour, paix et vérité. Il peut dire alors : "J'ai atteint mon but. Rien, dans les trois mondes, ne m'attire plus." **Son désir de bonheur est satisfait**. La troisième modification est transcendée.

4. Le stade où il peut dire en toute vérité : "J'ai accompli mon dharma et rempli tout mon devoir." **Il s'est acquitté de son karma** ; il a observé la loi ; il devient par là un Maître et un soutien de la loi. Ce stade se rapporte à la quatrième modification.

5. Le stade où, la maîtrise complète du mental étant accomplie, le voyant peut dire : "Mon mental est en repos." Alors, et alors seulement, le repos complet étant réalisé, le voyant peut connaître la **véritable contemplation** et le plus haut samadhi. **La gloire de l'illumination obtenue dissipe le chagrin**, qui est la cinquième modification. Les paires de contraires ne se combattent plus.

6. Le stade où le chela se rend compte que la matière ou la forme n'ont plus aucun pouvoir sur lui. Il peut dire alors : "Les gunas, ou qualités de la matière dans les trois mondes, ne me séduisent plus ; elle ne provoquent de ma part aucune

réaction." **La peur est en conséquence éliminée**, car il n'est rien, chez le disciple, qui puisse attirer sur lui le mal, la mort ou la douleur. La sixième modification est ainsi également surmontée ; il s'y substitue une **prise de conscience de la véritable nature de la divinité** et une **félicité** parfaite.

7. La pleine et entière conscience de soi constitue le stade suivant et dernier. Maintenant, l'initié peut dire en pleine connaissance consciente : "Je suis ce que Je suis." Il se connaît comme ne faisant qu'un avec le Soi du Tout. **Le doute n'a plus de pouvoir**. La pleine lumière du jour, l'illumination complète, intervient et inonde l'être entier du voyant.

Tels sont les sept stades du Sentier, les sept stations que les Chrétiens appellent le Chemin de la Croix et qui sont les sept grandes initiations, les sept voies menant à la béatitude. C'est alors que le "Sentier du juste brille de plus en plus, jusqu'au jour de la perfection". [23@178]

Moyens d'écarter les obstacles (p.318/319)
--

1. Définition des obstacles : les 5 graines [23@127]
2. Moyens d'écarter les obstacles (Livre I, Sutras 29 à 39)
3. Pour surmonter les obstacles et leurs suites, une application intense de la volonté à quelque vérité (ou principe) unique est exigée. (Livre I-32)

1. Définitions des 5 obstacles producteurs de difficultés (à la connaissance de l'âme)

Ce sont les cinq idées ou concepts erronés qui, pendant des âges sans nombre et à travers maintes et maintes vies, empêchent les fils des hommes de prendre conscience de leur filiation divine.

L'ignorance (avidya-non connaissance) est la cause de toutes les autres obstructions **PHYSIQUE**

Le sens de la personnalité : identification de celui qui connaît avec les instruments de la connaissance **PERSONNALITE**

Le désir : est l'attachement aux objets de plaisir **ASTRALE**

La haine est l'aversion pour quelque objet des sens **MENTALE**

L'attachement est constitué par un intense désir pour l'existence sensible ; Il est inhérent à toute forme. **MENTALE**

Ce sont ces graines qui provoquent les obstructions ou obstacles à la vision de l'âme et au libre jeu de l'énergie spirituelle. Patanjali poursuit en les analysant selon leur espèce. Ces graines se classent en trois groupes produisant chacun une ample moisson d'obstacles ou d'obstructions sur les trois plans de l'évolution humaine : les graines latentes dans le corps physique, celles qui provoquent les obstructions du corps astral, et les graines latentes dans le corps mental. Elles sont dans chaque cas de trois sortes, formant exactement neuf types ou espèces de graines :

1. Les graines rapportées de vies antérieures.
2. Les graines semées en cette vie.
3. Les graines introduites dans le champ de la vie d'un être par la race ou la famille auxquelles il est apparenté.

Le terme "obstruction" est plus techniquement correct quand il s'applique au **plan physique**.

Le terme "obstacle" est plus clairement approprié quand il s'applique aux choses qui, par le truchement du corps astral, empêchent la vision de l'âme.

Le mot "distraction" se rapporte plus spécialement aux difficultés qui assaillent l'homme lorsqu'il cherche à pacifier le mental et à réaliser par-là la vision de l'âme.

- **subtile** : comprend celles qui existent en une condition latente sous forme d'impressions ; ne peut être complètement supprimée que par l'obtention de la maîtrise sur la totalité du principe sur lequel elles reposent, à savoir le principe pensant."
- **grossière** : celles qui affectent le mental de façon concrète [23@140]

Lorsque ces cinq obstacles sont subtilement connus, ils peuvent être surmontés par une attitude mentale opposée : la méditation. Ils peuvent alors être exterminés à leurs stades latents par des habitudes de pensées correctes, qui auront pour résultat la mise en œuvre de moyens apportant la liberté.

Chacun sait que les quatre vidyas et les quatre nobles vérités, jointes aux quatre éléments fondamentaux, constituent, en cette quatrième race de ce quatrième globe de la quatrième ronde, la somme de cette connaissance. [23@141]

Le karma lui-même a sa racine dans ces cinq obstacles et doit porter ses fruits en cette vie ou en quelque vie ultérieure. [23@143]. Tant que les racines (ou samskaras) existent, leurs fruits seront la naissance, la vie, et les expériences d'ou résultent plaisir ou douleur. [23@144]

2. Moyens d'écarter les obstacles (Livre I, Sutras 29 à 39) : les pratiques et les méthodes

Les pratiques et méthodes ne sont pas la vraie cause du transfert de la conscience, mais elles servent à écarter les obstacles, tout comme le laboureur prépare le sol pour les semailles.

Les pratiques concernent en premier lieu les moyens d'écarter les obstacles

- a. L'application soutenue à un principe.*
- b. La sympathie pour tous les êtres.*
- c. La réglementation du prana ou souffle vital.*
- d. La stabilité du mental.*
- e. La méditation sur la lumière. [23@384]*
- f. La purification de la nature inférieure.*
- g. La compréhension de l'état de rêve.*
- h. La voie de la dévotion.*

La voie d'élimination des obstructions. (Voir Livre II, Sutras 2)

Ces obstructions sont éliminées : a. attitude mentale opposée. b. méditation. c. culture de la pensée correcte.

Celles-ci concernent plus particulièrement la préparation, dans la vie, au véritable entraînement à la pratique du yoga ; lorsqu'elles sont pratiquées, elles amènent la nature inférieure tout entière à un état où les méthodes plus énergiques pourront produire des effets rapides.

Les obstacles à la connaissance de l'âme sont : l'invalidité du corps, l'inertie mentale, l'interrogation irrationnelle, la négligence, la paresse, la non impassibilité, la perception erronée, l'inaptitude à la concentration, l'échec dans le maintien de l'attitude méditative après qu'elle a été réalisée.

La douleur, le désespoir, l'activité corporelle inopportune et la mauvaise direction (ou mauvais contrôle) des courants vitaux résultent de la présence d'obstacles dans la nature psychique inférieure.

Lorsque le Maître intérieur est connu, ses pouvoirs, se confirmant, se font de plus en plus sentir et l'aspirant soumet sa nature inférieure tout entière à l'autorité de ce nouveau chef.

L'élimination complète de tous [23@61] les obstacles n'a lieu, en définitive, qu'après le premier éclair initial dont il a pris conscience. (1° initiation = touche d'appropriation ? JPF)

La succession des événements est la suivante : (entre la 1ère et la 2ème initiation)

1. Aspiration à la connaissance de l'âme.
2. Prise de conscience des obstacles s'y opposant
3. Compréhension intellectuelle de la nature de ces obstacles.
4. Résolution de les éliminer.
5. En un éclair soudain, vision de la Réalité de l'âme.
6. Aspiration renouvelée et décision résolue de faire, de cette vision fugitive, une réalité permanente sur le plan inférieur de l'existence.
7. La bataille de Kurukshetra, avec Krishna, l'âme, encourageant Arjuna, l'aspirant, à persévérer en un effort ferme et continu. (2° initiation = JPF) (idem : Ancien Testament, Josué devant Jéricho)

31. Lorsque, par l'élimination des obstacles et la purification de toutes les enveloppes, la totalité de la connaissance est devenue accessible, il ne reste à l'homme rien de plus à faire.

32. Les modifications de la substance mentale (ou qualités de la matière) ont pris fin, au moyen de la nature inhérente aux trois gunas. (par la construction de l'antahkarana, et résolution de l'épreuve des gémeaux = JPF)

Le Temps, qui est la succession des modifications du mental, prend fin également, pour faire place à l'Eternel Maintenant.

GUNAS

En sanskrit « guna » veut dire corde. Donc ce sont des qualités qui nous attachent au monde matériel comme les ficelles des marionnettes. Nos actions, pensées et modes de vie en général déterminent l'influence de telle ou telle corde.

L'état d'Unité isolée devient possible lorsque les trois qualités de la matière (les trois gunas ou pouvoirs de la Nature, A.A.B.) abandonnent leur emprise sur le Soi. La pure Conscience spirituelle se retire dans l'Un. [23@62]

Les noms des gunas sont :

SATTVA : l'amour, l'équilibre, la pureté

RAJAS : l'énergie, la passion, la force, le désir

TAMAS : l'inertie, la lourdeur, l'ignorance

[Bhagavad Gita](#), le traité védique fondamental, l'essence de la connaissance en parle dans le chapitre 14 (14.6 de sattva, 14.7 de rajasa et 14.8 de tamasa).

Guna c'est une énergie qui « colore » l'être spirituel pur et transparent, que chacun de nous est initialement, en diverses qualités matérielles. Bien que le monde matériel n'en ait que trois, les gunas se mélangent en différentes proportions, ce qui crée une diversité infinie de formes d'existence et modes de vie.

On peut également comparer les gunas aux tenues que l'homme porte. La même personne va se comporter différemment si elle porte une robe blanche ou une salopette en jean sale. Ces tenues, donc les gunas, peuvent être changées si on y met de l'effort. Par exemple on peut salir la robe blanche ou laver la salopette.

Ces qualités ne sont pas catégoriquement mauvaises, moyennes et bonnes, elles ont chacune leur rôle dans le processus de mouvement qu'est la vie. Dans la conception védique les gunas correspondent également à la trimurti : les trois formes du Divin : Vishnu, Brahma, Shiva, qui incarnent les processus de préservation, création et destruction. Tous les trois sont indispensables pour l'existence de l'Univers, comme le lever et le coucher de Soleil (sattva), le jour (rajas) et la nuit (tamasa) sont indispensables pour le l'avancement du Temps.



VISHNU / PAIX, MAINTIEN
SATTVA GUNA



BRAHMA / PASSION, CREATION
RAJA GUNA



SHIVA / DESTRUCTION
TAMA GUNA

Jonction entre tête et cœur (p.249)

Les qualités de la tête et les qualités du cœur doivent être également développées, car les unes et les autres sont également divines. [23@47]

1. De l'égo lui-même, stimulant éthériquement principalement les centres de la tête et du cœur. [23@220]
2. Le centre situé entre les sourcils est celui à travers lequel la lumière qui est dans la tête est projetée sur les choses "subtiles, obscures, cachées ou distantes", et il résulte du développement de la tête et du cœur. [23@305]
3. La personnalité en attente, consacrée, pleine de dévotion et l'âme. Vous établissez ainsi un plus grand triangle : âme, tête et cœur. [6@479]

Dans la science du yoga, qui doit être menée à bien et appliquée avec maîtrise dans le corps physique, le terme "organe central" s'applique à la tête ou au cœur, et cette distinction ressortit principalement au temps. Le cœur est l'organe central aux premiers stades de développement sur le Sentier ; plus tard, c'est au sein de l'organe situé dans la tête que la véritable lumière a sa demeure. [23@293]

Dans le processus d'épanouissement, le développement du cœur précède celui de la tête. La nature émotive et les sens se développent avant le mental, comme on peut le constater en étudiant l'humanité dans son ensemble. Le centre du cœur s'ouvre avant le centre de la tête. L'amour doit toujours être développé avant que le pouvoir puisse être employé sans risques. C'est pourquoi la lumière de l'amour doit être mise en œuvre avant que la lumière de la vie puisse être consciemment employée.

Comment peut s'obtenir cette jonction entre la tête et le cœur, produisant la luminosité de l'organe central et l'émission du rayonnement intérieur. En bref, il se produit comme suit :

1. Par la sujétion de la nature inférieure, qui transfère l'activité de toute la vie se trouvant au-dessous du plexus solaire – y compris le plexus solaire lui-même – dans les trois centres situés au-dessus du diaphragme : la tête, le cœur et la gorge. Cela s'accomplit par la vie, l'amour et le service ; non par les exercices respiratoires ou les pauses consacrées au développement.

2. Par la pratique de l'amour, en concentrant l'attention sur la vie du cœur et sur le service, tout en prenant conscience du fait que le centre du cœur est en l'homme le reflet de l'âme et que cette âme doit, depuis le trône ou siège entre les sourcils, régir les questions se rapportant au cœur.

3. Par la connaissance de la méditation. C'est grâce à la méditation, qui constitue la démonstration de l'aphorisme fondamental du yoga "l'énergie suit la pensée", que s'effectuent [23@295] tous les déroulements et développements que désire l'aspirant. Par la méditation, le centre du cœur qui, chez l'homme non développé, est dépeint comme un lotus fermé et tourné vers le bas, est inversé, tourné vers le haut et épanoui. En son cœur se trouve la lumière de l'amour. Le rayonnement de cette lumière, étant dirigé vers le haut, illumine le sentier conduisant à Dieu, mais n'est pas le Sentier, sauf dans le sens impliquant que lorsque nous y trouvons ce que notre cœur désire (en un sens inférieur), ce sentier nous conduit plus avant sur le Sentier lui-même.

Cela s'éclairera peut-être pour nous si nous nous rendons compte que le Sentier est partiellement en nous-mêmes, et cela le cœur le révèle. Il nous conduit à la tête,

où nous trouvons le premier portail du Sentier proprement dit, et pénétrons alors dans le secteur du sentier de vie qui mène, hors de la vie corporelle, à la délivrance totale des expériences inhérentes à la chair et aux trois mondes.

Tout cela ne constitue qu'un seul sentier ; mais le Sentier de l'Initiation doit être foulé consciemment par le penseur fonctionnant à travers l'organe central situé dans la tête et qui, de là, passe intelligemment sur le Sentier qui conduit, à travers les trois mondes, au domaine ou royaume de l'âme. On peut dire ici que l'éveil du centre du cœur amène l'homme à prendre conscience de la source dans la tête, du centre cardiaque. Ce fait, à son tour, conduit l'homme jusqu'au lotus aux douze pétales, le centre égoïque se trouvant sur les niveaux supérieurs du plan mental. Le sentier allant du centre du cœur à la tête est, quand il est suivi, le reflet dans le corps de la construction de l'antahkarana sur le plan mental. "Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas." [23@296]

4. Par la méditation parfaitement concentrée dans la tête. Cette réalisation provoque automatiquement une stimulation accrue, et l'éveil des centres, au nombre de cinq, situés dans le haut de l'épine dorsale. Elle éveille le sixième centre qui se trouve entre les sourcils et, le moment venu, elle révèle à l'aspirant la voie de sortie au sommet de la tête, laquelle peut être vue comme un cercle rayonnant de pure lumière blanche. Ceci n'est au début rien de plus qu'une pointe d'épingle et passe par divers stades de gloire accrue et de lumière radieuse, jusqu'au moment où le Portail lui-même se révèle. Il n'est pas permis d'en dire plus à ce sujet. Cette lumière dans la tête est la grande révélatrice, la grande purificatrice, et le truchement par lequel le disciple accomplit le commandement du Christ : "Que votre lumière brille."

Il est intéressant de noter ici que les mots "vision de l'âme" précèdent l'idée d'élimination des obstacles ou obstructions, montrant par là que la vision est possible pour ceux mêmes qui ne sont pas encore perfectionnés. [23@126]

La transmission de l'énergie, par la voie du corps éthérique, à toutes les parties du corps physique dense. Cette énergie peut provenir de sources diverses :

- a. De l'aura planétaire. Dans ce cas, il s'agit de prana planétaire, et cela s'applique donc principalement à la rate et à la santé du corps physique.
- b. Du monde astral, par la voie du corps astral. Il s'agira alors d'une force purement kamique, ou de désir, qui affectera en premier lieu les centres situés au-dessous du diaphragme.
- c. Du mental universel ou force manasique. Il s'agira en majeure partie d'une force de pensée qui sera dirigée sur le centre de la gorge.
- d. De l'égo lui-même, stimulant principalement les centres de la tête et du cœur.

La plupart des gens ne reçoivent de la force que des plans physique et astral ; mais les disciples reçoivent de la force également des niveaux mentaux et égoïque.

Plexus Solaire et autres centres (p.257/261)
--

Il est l'organe de la nature astrale, des émotions, humeurs, désirs et sentiments, et en conséquence, extrêmement actif en tout. C'est par lui que sont stimulées les fonctions corporelles inférieures : le désir de manger, de boire, de procréer ; par lui s'établit un contact avec les centres inférieurs et le travail commun se poursuit. Chez le disciple, le cœur se substitue au plexus solaire ; chez le Maître, c'est la tête.

Tous les centres, cependant, sont l'expression de la vie et de l'amour de Dieu et expriment, en leur totalité et leur perfection, la vie christique.

Le contact avec le plan astral est établi au moyen du grand centre qu'est le plexus solaire, lequel relie les trois centres supérieurs aux centres inférieurs. [23@274]

3. **C'est le centre au sein duquel se poursuit la grande œuvre de transmutation**, en désirs supérieurs, de tous les désirs inférieurs et animaux. C'est littéralement par lui que [23@308] doivent passer les forces de la nature inférieure. Il rassemble les forces du corps situées au-dessous du diaphragme et les dirige vers le haut.

4. Dans le plexus solaire, l'âme animale vient s'immerger dans l'âme de l'homme et la conscience christique apparaît en germe. Par l'analogie avec l'état prénatal et la germination du Christ en tout être humain, les étudiants dont l'intuition est développée verront la correspondance existant entre l'activité du plexus solaire et sa fonction, d'une part, et les trois premiers mois et demi de la période prénatale, d'autre part. Puis vient ce qu'on appelle l'"accélération" et la vie se fait sentir. Un soulèvement a lieu et la correspondance se décèle entre le processus physiologique naturel et la naissance du Christ dans la cavité du cœur. Là, gît le profond mystère de l'initiation et il n'est révélé qu'à ceux qui foulent jusqu'au bout le Sentier du Disciple.

Il est dit dans ce sutra que la connaissance concernant la condition du corps vient par la méditation sur ce centre. La raison en est la suivante : quand l'homme atteint à la compréhension de son corps émotif et du centre de force à travers lequel il fonctionne sur le plan physique, il découvre que tout ce qu'il est (physiquement et éthériquement) constitue le résultat du désir – de kama – et que ce sont ses désirs qui l'enchaînent sur la roue de la renaissance. D'où l'accent mis par le yogi sur la discrimination fondamentale grâce à laquelle l'homme développe l'aptitude à choisir entre le réel et l'irréel, et qui [23@309] entretient en lui le sens exact des valeurs. Puis vient l'impassibilité qui, lorsqu'elle est développée, lui donne le dégoût de la vie où règne la perception sensible.

Quand l'aspirant peut comprendre la place que tient le désir dans sa vie, quand il se rend compte que c'est son corps émotif, ou astral, qui engendre la plus grande partie des difficultés de sa nature inférieure, et quand il peut saisir le côté technique du processus suivi par l'énergie du désir, alors il comprend ce qu'est l'activité du plexus solaire, et il peut entreprendre le grand et double travail du transfert et de la transmutation.

Il lui faut transférer l'énergie des centres placés au-dessous du diaphragme, dans ceux qui sont au-dessus, et par ce processus, transmuier et changer l'énergie.

Correspondances des centres (p.270/272)

[23@339] Tout n'est qu'une substance unique et, dans le corps humain, se trouvent les correspondances à ses diverses différenciations. Quand un homme se connaît lui-même, et quand il est conscient de la relation existant entre les énergies à l'œuvre à travers les sept centres et les sept états de la matière et de la conscience, il est alors affranchi, libre, et peut à volonté prendre contact, sans limitations temporelles, avec tous ces états. Il y a une relation entre l'un des sept états de la matière et l'un ou l'autre des centres. En chacun des centres se trouve une porte donnant accès à un certain plan des sphères planétaires.

Dès les premiers âges, la tortue fut le symbole du lent processus créateur et de la longue route de l'évolution parcourue par l'esprit.

D'où la justesse de ce terme, appliqué à ce qui est considéré [23@313] comme le plus bas des trois centres majeurs et comme étant celui qui représente l'aspect Créateur, ou Brahma, de la divinité, de Dieu le Saint- Esprit, en Sa fonction de stimulant énergétique du corps.

Sur le plan astral ou plan du désir, et dans le corps astral de l'aspirant, ce processus doit être mené à bien et parachevé. Il constitue le grand champ de bataille, que symbolise si grandiosement pour nous le corps humain, avec ses trois centres supérieurs, ses foyers inférieurs d'énergie, et le grand centre médian qu'est le plexus solaire, caractérisant le plan astral et son activité.

Ces détails ont été donnés, et les renseignements comparatifs ci-dessus réunis, en raison de l'importance qu'a le plexus solaire en cette quatrième ronde de la quatrième Hiérarchie créatrice (la Hiérarchie des monades humaines ou esprits), qui est en l'homme le quatrième centre, qu'on le considère à partir du haut ou à partir du bas. Un point technique pourrait encore être touché ici. Dans le processus de transmutation, l'étudiant devrait se souvenir que :

- a. L'énergie qui est à la base de l'épine dorsale doit aller à la tête.
- b. L'énergie du centre sacré doit aller à la gorge.
- c. L'énergie du plexus solaire doit aller au cœur. L'énergie de la rate concerne uniquement le corps physique et va à tous les centres.

Les trois Centres majeurs :

1. Le centre de la tête le cerveau, la glande pinéale et le corps pituitaire.
2. La gorge le larynx, les cordes vocales et le palais, la glande thyroïde.
3. Le cœur le péricarde, les ventricules, les auricules, affectés par la rate.

Les quatre Centres mineurs :

4. Le plexus solaire l'estomac.
5. La rate la rate.
6. Le centre sacré les organes génitaux.
7. La base de l'épine dorsale les organes éliminateurs, les reins, la vessie. [23@310]

L'ordre correct de cette maîtrise des organes de la perception physique, ou des cinq sens, se présente comme suit :

1. Sur le plan mental, la perception intellectuelle correcte de l'idéal.
2. Sur le plan astral ou émotionnel, le désir pur, libéré de l'amour pour la forme.
3. Utilisation et développement corrects des cinq centres [23@206] situés le long de l'épine dorsale (base de l'épine dorsale, centre sacré, centre du plexus solaire, centre du coeur et de la gorge), chacun d'eux se trouvant dans le corps éthérique et étant associé à l'un ou l'autre des cinq sens.
4. Réaction consécutive correcte, de la part des organes sensoriels, aux exigences de l'homme réel spirituel.

[23@134] Le mental, le grandiose sixième sens, dont l'utilisation est triple. Jusqu'à présent, la majorité des hommes ne l'emploient qu'à un seul usage.

pranayama : pourrait être brièvement décrit comme étant : [23@220]

Patanjali insiste sur le fait de l'amplitude de cette souffrance, qui embrasse le passé, le présent et le futur.

1. Conséquences. La douleur résulte de l'activité du passé et de la mise en jeu du karma se manifestant par la rectification des fautes et par le prix à payer pour les erreurs commises. Le processus de règlement des obligations et dettes contractées dans le passé est toujours douloureux.

Certaines circonstances passées entraînent nécessairement des conditions actuelles intéressant l'hérédité, l'entourage et le type corporel ; or, la forme – qu'il s'agisse des véhicules ou des rapports de groupe – est douloureuse pour l'âme qui est, de son fait, emprisonnée.

2. **Anxiété.** L'anxiété concerne le présent et ce terme est [23@150] parfois traduit par appréhension. Si l'étudiant veut bien étudier ce mot, il notera qu'il comprend non seulement la peur du mal causé par la souffrance, mais aussi **la crainte de l'échec pressentie par le corps spirituel en activité de service.** Il en résulte également douleur et détresse, parallèlement à l'éveil de l'homme réel prenant conscience de son héritage.

3. Les impressions subliminales se rapportent au futur et concernent les anticipations au sujet de la mort, de la souffrance et du besoin, qui tiennent sous leur domination un si grand nombre des fils des hommes. C'est l'inconnu, avec toutes les possibilités qu'il implique, que nous redoutons, tant pour nous-mêmes que pour autrui, et qui engendre à son tour de la souffrance.

Astrologie

De la relation de notre système solaire avec les six autres constellations qui forment (avec la nôtre) les sept centres de force dont les sept grandes influences spirituelles de notre système sont les reflets et les agents.

Du sentier suivi dans les Cieux par notre soleil, et des douze signes du zodiaque à travers lesquels notre soleil semble passer. En conséquence, il apparaîtra que ce sutra constitue [23@304]

Essai de synthèse sur les yogas [15@165]

- | | | |
|--|----------|--|
| 1. 5 Commandement devoir universel | Force R2 | Loi d'Impulsion Mag. Inclusion Attraction |
| 2. Règles d'auto-entraînement | Force R4 | Loi de Sacrifice "Je meurs chaque jour" |
| 3. Posture attitude calme en face du monde | Force R6 | La Loi de Service. Justes rapports / idéaux |
| 4. Pranayama Loi d'existence rythmique | Force R6 | Loi de Progrès de Groupe dev. spirituel |
| 5. Abstraction Pratyahara. Retrait du désir | Force R1 | Loi de Répulsion répudiation du désir |
| 6. Attention Orientation appropriée | Force R3 | Loi de Réponse expansible |
| 7. Méditation Juste utilisation du mental | Force R5 | La Loi des Quatre Inférieurs. méditation. |
| 8. Contemplation Complet détachement spirituel | | Résultat Samadhi (5 ^{ème} initiation) |

Synthèse sur les Yogas -Science et Discipline de l'Union							
		moyens de yoga	Ray	Qualité de l'Ame		Caractère	
Pratiques Comport. envers autrui	1	Yama	R2	Commandements	Innocuité	non-violence : parole pensée acte	
		5 Commandements		Maitrise de soi	Vérité	Sincérité : parler agir	
		devoirs universels		Endurance	Abstention vol	Honnêteté : non convoitise	
		sans considération		Abs actes mauvais :	Contenance	Contenance : pureté morale	
Yogas psychiques	2	Niyama	R4	Règles	Purification	Propreté : pureté 3 enveloppes	
		5 règles		Observances	Contentement	Contentement : joie des petites choses	
		Phys		Aspiration	Ascèses : efforts, endurance		
		Mental		Pureté spirituelle	Etude de soi : développement		
		Bakti		Emot	Adoration à Ishvara	Dévotion : Aspiration à Dieu	
Purification corps et Psychique EXTERNE	3	Hatha	R6	Juste Equilibre		Postures	
		Pranayama		Contrôle de la force vitale			
		Mudra	R7	Science du rythme	vie rythmique	Prana	
		Mantra			science du souffle		
		Laya			Science des centres		
DEVOTION	5	Prathahara	R1	Transfert	Contenance	Abstractions sensorielles	
Raja-Yoga	6	Darana	R3	Concentration	Orientation	concentration en 1 seul point	
				Attention	Aspirant	Lutte contre Maya	
Méditation INTERNE	7	Dhyana	R5	Méditation	Direction	Paix intérieure, avec sémence	
					Disciple	Lutte contre Mirage	
VOLONTE	8	Agni	Samadhi	Contemplation	Union	Résultat : Paix, plein de grace	
					Initié	Lutte contre l'illusion	
		Pradhana					

Annexes : les 7 péchés capitaux

A première lecture, la première colonne (chrétiens) donne les fautes de comportement, lié au mauvais usage des centres de forces, pris de bas en haut.

Les sept péchés capitaux	Thomas d'Aquin	Islam (wiki)
Colère.	l'acédie (ou la paresse spirituelle)	la mécréance ;
Avarice.	l'orgueil	le meurtre ;
Envie.	la gourmandise	la sorcellerie ;
Orgueil.	Luxure.	l'usure ;
Gourmandise.	Avarice.	la prise des biens de l'orphelin ;
Paresse.	Colère.	la désertion ;
Luxure.	Envie.	la fausse accusation de fornication à l'égard d'hommes et de femmes vertueux.

Annexes : les différents yogas selon Van Lysebeth

André van Lysebeth, né le 11 novembre 1919 à Bruxelles et décédé le 28 janvier 2004 à Perpignan, est un professeur belge de hatha yoga.

Karma yoga

Le Karma-Yoga ou Karmayoga (sanskrit devanāgarī : कर्मयोग ; de karma, « action », et yoga, « union ») désigne le yoga de l'action désintéressée¹. Basé sur les enseignements de la Bhagavad-Gîtâ, l'un des écrits fondamentaux de l'hindouisme extrait du Mahābhārata, c'est l'une des quatre voies (margas) traditionnelles du yoga.

De nombreux sages contemporains, de Rāmakrishna à Sri Aurobindo, ont souligné que c'est un yoga particulièrement bien adapté à notre époque et aux conditions de vie du monde moderne¹.

Historique

La Bhagavad-Gîtâ est un poème épique composé entre le Ve siècle av. J.-C. et le IIe siècle av. J.-C.². Le chapitre III porte le titre de Karma-Yoga³ : c'est un dialogue entre le prince Arjuna et le conducteur de char Krishna qui a trait au juste accomplissement de l'action. C'est par une métaphore sur fond de guerre dynastique que ce texte hindou introduit les bases philosophiques du Karma yoga.

L'action désintéressée

Le pratique du karma-yoga est basée sur le détachement des fruits de l'action. Ainsi, il est dit dans la Bhagavad-Gîtâ : « Tu as le droit à l'action, mais seulement à l'action et jamais à ses fruits ; que les fruits de ton action ne soient point ton mobile »⁴. Swami Vivekananda dit à ce propos : « ne désirez pour ce que vous faites ni louanges ni récompenses. [...] Toute idée d'obtenir quelque chose en récompense de notre travail entrave notre développement spirituel et finit par nous apporter la souffrance. »⁵. Il s'agit d'agir de façon désintéressée, sans désir (sanskrit IAST : niṣkāmakarma (en))⁶.

Le karma-yogin agit de façon impartiale et impersonnelle, avec effacement de son ego (ahamkara) et équanimité⁷ : « Il n'a pas d'espairs personnels, il a rejeté tout sens de possessivité. Satisfait de ce qui lui échoit sans qu'il l'ait recherché, ayant franchi les dualités, n'enviant personne, égal dans l'échec et le succès, il n'est pas enchaîné alors même qu'il agit⁸. »

Swami Brahmananda disait aux novices de son ordre : « Si vous désirez travailler comme il le faut, vous devez ne pas perdre de vue deux grands principes : en premier lieu, un profond respect pour le travail entrepris ; en deuxième lieu, une indifférence complète à ses fruits. C'est ce qu'on appelle le secret du Karma-Yoga. »

En plus de ce détachement vis-à-vis des résultats des actions entreprises, il ne faut pas se considérer comme l'auteur de l'action. Ainsi, Sri Aurobindo dit qu'il faut « agir comme un instrument dans le travail »¹⁰ et que « c'est un grand secret de la sâdhanâ de savoir comment faire les choses par le Pouvoir qui est derrière nous ou au-dessus de nous, au lieu de tout faire par un effort du mental »

Le terme sanskrit naishkarmya-siddhi (IAST : naiṣkarmyasiddhi), la « perfection de la libération des actes¹² », désigne la finalité du karma-yoga^{13,14} ; c'est la libération de tout karma grâce au non-attachement à l'action et à ses fruits¹⁵. Naishkarmya peut être traduit par « non-agir¹² » et rapproché du wuwei de la philosophie chinoise¹³.

À l'époque moderne, le terme karmayoga est souvent pris au sens de service social¹⁶.

Comparatif avec les autres yogas

Dans la Bhagavad-Gîtâ, la pratique du Karma-Yoga est combinée à celle du Bhakti-Yoga. Ainsi, Krishna, qui représente la divinité, enseigne à Arjuna : « Fais toutes les actions pour l'amour de Moi¹⁷ » ; « Quoi que tu fasses, fais-en une offrande à Moi. Ainsi tu seras libéré des résultats bons ou mauvais qui constituent les chaînes de l'action¹⁸. »

Adi Shankara (un célèbre maître de la tradition advaïtine) pense que les actes, soumis à la relativité, ne peuvent nous libérer du karma¹⁹. Il reconnaît une certaine valeur en termes de purification dans les voies du Karma-Yoga et du Bhakti-Yoga. Mais pour lui, seule la pratique du Jnana-Yoga permet d'atteindre la délivrance de l'ignorance de sa propre nature²⁰.

Cependant, Swami Vivekananda, Sri Aurobindo et aujourd'hui Mata Amritanandamayi ont largement revalorisé le Karma-Yoga. Swâmi Râmdas allait même jusqu'à dire : « Sans Karma-Yoga, le Jnâna-Yoga et le Bhakti-Yoga ne sont que de l'égoïsme spirituellement magnifié. »²¹

Swâmi Sivânanda a affirmé son efficacité à part entière : « certains pensent que le Karma-Yoga est un type inférieur de yoga... C'est là une grande erreur. »²²

La pratique du Karma-Yoga n'exclut pas celle des autres yogas, qu'il peut enrichir, mais il peut aussi se suffire à lui-même. Sri Aurobindo dit à ce sujet : « il faut faire [le travail] avec la juste attitude et dans la juste conscience, et alors il est aussi fructueux que peut l'être n'importe quelle méditation. »²³ « Il ne peut pas y avoir de Karma-Yoga sans la volonté de se débarrasser de l'ego, de

rajas et du désir, qui sont les sceaux de l'ignorance... Le travail accompli dans cet esprit est tout à fait aussi efficace que la bhakti ou la contemplation. »²⁴

Jean Herbert précise que le Karma-Yoga ne comporte pas de danger pour celui qui le pratique, même si cela est fait seulement à partir d'écrits et sans la présence d'un maître, alors que les autres types de yoga peuvent présenter « de graves dangers s'ils sont pratiqués sans la surveillance et la direction constantes d'un maître techniquement, moralement et spirituellement compétent »¹.

Conception métaphysique

Le Karma-Yoga n'est lié à aucune conception métaphysique ou religieuse : « le karma-yogin n'a besoin de croire à aucune doctrine, quelle qu'elle soit. Il peut même ne pas croire en Dieu, il peut ne pas se demander ce qu'est son âme, il peut ne se livrer à aucune spéculation d'ordre métaphysique. »²⁵

Néanmoins, étant donné que les grands maîtres hindous sont profondément religieux, certains en font une interprétation dans cette perspective. Ainsi, pour Râmakrishna « le Karma-yoga est la communion avec Dieu par le travail. »²⁶ Pour Sri Aurobindo : « Accomplir les œuvres en union étroite et profonde communion avec le Divin en nous, avec l'Universel autour de nous et le Transcendant au-dessus de nous, ne pas se laisser enfermer dans le mental humain emprisonné et séparateur, ne pas être esclave de ses injonctions ignorantes et de ses suggestions étroites, c'est le Karma-Yoga. »

Il faut également placer le Karma-Yoga dans la perspective de l'hindouisme, qui utilise la notion de karma et celle de réincarnation qui en découle

Bhakti yoga

Le Bhakti-Yoga ou Bhaktiyoga (bhakti est traduit par dévotion) est un terme sanskrit qui désigne l'ensemble des pratiques spirituelles tournées vers la dévotion à la divinité dans l'hindouisme. La Bhagavad-Gîtâ et le Bhâgavata Purâna donnent des explications sur le développement de l'aptitude à la dévotion (bhakti). C'est l'une des voies (mârگا), probablement la plus suivie en Inde¹, de réalisation spirituelle ou de libération (moksha) avec le Jñâna Yoga, Karma Yoga, Raja yoga. En tout, il existe neuf pratiques de Bhakti-Yogan ¹.

Les pratiquants du Bhakti-Yoga cherchent à entrer en contact avec l'être suprême ou une divinité, au travers de prières ou d'un mode de vie particulier.

Les pèlerinages et les poèmes chantés adressés à une divinité font aussi partie du chemin de la dévotion selon l'hindouisme².

Selon David Frawley, « Il existe de nombreuses pratiques de dévotion : la célébration de rituels (pûjâ), les chants de dévotion (kîrtana), réciter les noms de Dieu (japa), méditer sur la forme du Divin (upâsanâ) ou bien prendre diverses attitudes ou états d'esprit de dévotion divine. Ces pratiques sont très diverses mais sont généralement abordées spontanément. Le Bhakti-Yoga possède une certaine liberté ou pouvoir d'inspiration et n'est pas aussi structuré que les autres yogas. Toutefois, pour progresser, la pureté, la bénédiction et le sacrifice au Divin Bien-Aimé sont nécessaires³. »

Les textes de base de ce yoga sont les Bhakti-Sûtra attribués à Nârada, un des rishi (sages) des temps védiques, le Bhaktimîmâmsâsûtra de Shandilya, poète vishnouite, ainsi que la Bhagavad Gita.

Selon Vivekananda : « En Bhakti-Yoga, le secret essentiel est de savoir que les passions, les émotions, les sentiments divers qui sont dans le cœur humain ne sont pas blâmables en eux-mêmes. Il faut seulement les maîtriser soigneusement, et leur donner une direction de plus en plus haute jusqu'à ce qu'ils atteignent le plus haut degré d'excellence. La plus haute direction est celle qui nous conduit à Dieu⁴ ».

Selon Jean Herbert : « Si le Jnâna-Yoga est essentiellement moniste et par conséquent réservé, comme voie principale au moins, à une très petite élite, le Bhakti-Yoga au contraire est par excellence un yoga dualiste, dans lequel le yogin ne désire nullement se fondre dans la conscience de l'unité, mais jouir intensément de la présence de Dieu (...). Le bhakti-yogin ne va donc pas chercher à détruire son égoïsme psychologique, son sens de l'individuation, il va essayer de transformer son ego. Il ne va pas chercher à écraser en lui tout attachement, il va s'efforcer de transférer ses affections à sa divinité d'élection, à son ishta. »

Jnana yoga

Ramana Maharishi

Le jñâna yoga ou jñânayoga (devanâgarî : ज्ञानयोग), yoga de la connaissance¹, est une forme de yoga de la philosophie hindoue. Il aurait été à l'origine enseigné par Krishna dans la Bhagavad-Gîtâ¹. Ce yoga énonce que l'absolu est le soi véritable. Sa méthode principale est l'investigation du soi par le retour à

la source de nos pensées, jusqu'à la pensée du je. C'est l'une des voies (mārga) de réalisation spirituelle ou de libération (moksha) avec le karma yoga, bhakti yoga et raja yoga. Le jñāna yoga serait recommandé aux aspirants avancés à cause de sa méthode directe², mais il est plus difficile d'accès que le bhakti yoga³ et le karma yoga.

Le jñānin, en se basant sur la doctrine philosophique de l'Advaita, cherche à sortir de l'illusion (maya) et de l'ignorance (avidya) grâce à la discrimination (viveka) qui lui permet d'élever son niveau de conscience pour ultimement se fondre en Brahman. Il doit donc se détacher (vairagya) de ce qui l'empêche de trouver l'unité. Il ne doit rien accepter sans en avoir eu la preuve par sa propre intelligence, et ne peut invoquer ni espérer aucune aide divine. C'est donc un yoga très « aride » qui est réservé à un petit nombre⁴.

Les deux voies

Deux voies peuvent être suivies :

celle de l'affirmation : « le jñānin s'oriente vers une recherche de la Totalité, en faisant entrer progressivement toute la multiplicité dans le sein de l'unité. Devant chaque objet, il affirme "c'est Cela" (iti, iti), "cela aussi est Brahman". Mais en même temps il cherche naturellement à voir dans chaque objet ce qui est son essence. Et ainsi il arrive progressivement à la conception du vrai comme Existence (sat) – Connaissance (chit) – Béatitude (ānanda) absolue, Sachchidānanda. »⁴

celle de la négation : « Elle consiste surtout à travailler sur la conception que l'on se fait de soi-même et à poser sans cesse la question : "Qui suis-je ?" [ātma vicāra] Le yogin s'aperçoit alors que généralement l'homme s'assimile à son corps physique (deha buddhi) [...] ; le premier pas consiste donc à se débarrasser de cette idée erronée. »⁴ Se répéter sans cesse : « Je ne suis pas le corps, je ne suis pas l'esprit, je ne suis pas la pensée, je ne suis même pas la conscience ; je suis l'Atman¹. » Il faut en définitive se défaire progressivement de l'ego, « que tout s'en aille jusqu'à ce que nous atteignons ce qui ne peut être nié ou rejeté, c'est-à-dire le véritable "je". Ce "je" est le témoin de l'univers, il est interchangeable, éternel, infini. »¹

Les quatre moyens

Les quatre moyens ou qualifications (sādhana-catuṣṭaya) requis dans la discipline du jñāna yoga sont :

Viveka (la discrimination) est la capacité de discerner le réel de l'irréel ;

Vairāgya (le détachement) est la capacité de se détacher des désirs et des choses du monde ;

Shad-sampat ou ṣaṭṣampad (les six vertus) concerne la tranquillité mentale (sama), la maîtrise de soi (dama), la capacité de rester équanime devant les difficultés existentielles (uparati), l'endurance (titiksha), la foi (shraddha) et l'attention juste de l'esprit (samadhana).

Mumukshutva (le désir intense de se libérer) est une forte détermination de se libérer de son ignorance, par la connaissance de sa vraie nature.

Ils apparaissent dans le Vivekacūḍāmaṇi de Adi Shankara, versets 18-28, et sont considérés comme des « entraînements préparatoires »

Kriya Yoga

Kriyā (en sanskrit IAST ; devanāgarī : क्रिया) signifie « action, pratique, travail, rite, cérémonie »^{1,2}; le kriyā yoga est ainsi la méthode conduisant vers la libération qui suit des techniques pratiques utilisant la concentration et l'énergie³. Cela implique des actes d'auto-purification, d'auto-analyse et de développement de la prise de conscience de soi ⁴.

Pour les débutants, il est bon de signaler qu'il existe de nombreuses pratiques de kriyā yoga, mais qu'elles doivent toutes être exécutées sous l'égide d'un professeur reconnu.

Le kriyā yoga dans les Yogasūtra de Patañjali

Dans le deuxième chapitre de son Yoga Sūtra, intitulé Sādhana pāda (« chapitre de la pratique d'une discipline spirituelle »),

Patañjali décrit deux formes de yoga : kriyā yoga (yoga des techniques)⁵ et aṣṭāṅga-yoga (yoga à huit membres).

« Le kriyā yoga (ou pratique du yoga) se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi, et l'abandon à la volonté divine. Le kriyā yoga est pratiqué en vue d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le samādhi [contemplation, union avec le Dieu personnel ou absorption dans l'Absolu]. »

— Yoga Sūtra, II, verset 1 et 2 (trad. Françoise Mazet)

Suivent diverses techniques spirituelles : distinguer impermanent et permanent, arracher le sentiment de son importance, méditer, dissocier celui qui voit de ce qui est vu.

L'école de yoga appelée Kriyā Yoga

Le Kriyā Yoga est un yoga très ancien qui a été réintroduit en Inde par Lahiri Mahasaya qui, lui-même, reçut l'initiation par Babaji Maharaj. Selon ses promoteurs, le Kriyā Yoga accélère l'évolution spirituelle, et provoque un état profond de sérénité et de communion avec la divinité.

Il a été popularisé en Occident par Paramahansa Yogananda, grâce à son livre Autobiographie d'un yogi (1946-1951). La formation se fait directement auprès d'un maître. L'initiation au Kriyā Yoga peut se faire auprès des ācārya habilités par le maître à initier.

Au XXI^e siècle, Paramahansa Prajnananda est l'un des maîtres vivants du Kriyā Yoga. Il succède à Paramahansa Hariharananda qui avait reçu la succession de Paramahansa Yogananda. Signalons qu'en ce siècle nous rencontrons beaucoup de maîtres réalisés qui enseignent le Kriyā de Babaji comme le maître swāmî Shankarananda giri, disciple de Prabhuji (swami Narayana giri), lui-même disciple de Sri Yukteswarji, maître de Yogananda, ou comme Paramahansa Vishwananda, disciple de Babaji et initié dans la lignée de Lahiri Mahayasa.