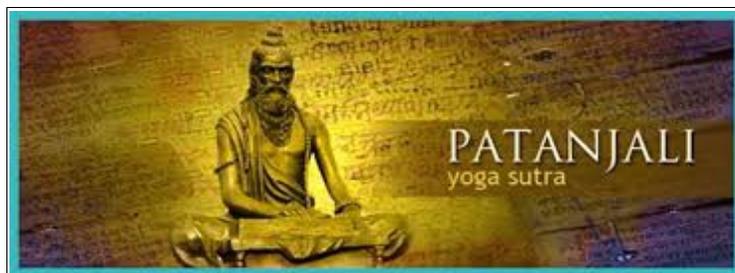


## La modernité des Yogas Sutras de Patanjali



Les Yoga Sutras deux fois millénaires frappent par leur extrême modernité. Rien de surprenant à cela puisque le fonctionnement du cerveau et les préoccupations des hommes auxquels ils s'adressaient il y a deux mille ans sont inchangés.

Néanmoins, la traduction de ces textes se heurte à de nombreuses difficultés liées à la langue sanskrite. N'étant pas sanskritiste, il n'était pas dans notre propos de nous attacher à respecter une traduction littérale mot à mot. Nous avons préféré privilégier la restitution des idées que nous percevons se profiler en filigrane derrière les mots.

De plus, nous avons privilégié un style le plus simple possible pour favoriser la compréhension de ces textes par tous les publics y compris non avertis au yoga. Nous n'avons, de ce fait, laissé aucun terme sanskrit. Nous avons selon les cas, soit utilisé le terme qui en était le plus évocateur, soit utilisé des périphrases pour décrire l'intention des auteurs. Pourtant, toute traduction est trahison !

A n'en pas douter, cette interprétation ne dérogera pas à la règle. C'est pourquoi nous affichons clairement notre parti pris. Nous avons résolument choisi « un point de vue », celui de la modernité d'un texte qui peut nous aider dans notre vie quotidienne. Les auteurs des Yoga Sutras étaient à n'en pas douter d'excellents cliniciens en prise directe avec la vie. Notre volonté a été de rechercher quel était le message qu'ils souhaitaient communiquer à leurs contemporains et comment ils l'auraient exprimé aujourd'hui. Par exemple, comment ont-ils pu traduire à leur époque et avec le matériel dont ils disposaient le concept moderne d'émotion qui en sanskrit n'existe pas, alors qu'aujourd'hui il est impensable à tout clinicien d'en faire l'économie dans une publication sur le fonctionnement du psychisme humain. C'est donc ainsi que nous avons été amenés à proposer cette interprétation, pour que le plus grand nombre de personnes ait accès à ce texte qui :

- nous prend par la main pour mieux nous guider pas à pas,
- nous montre quels sont les obstacles qui nous guettent sur le chemin de notre existence, que nous soyons pratiquant de yoga ou non,
- nous décrit les objectifs à atteindre,
- et surtout, nous donne les moyens pour y accéder de façon très progressive.

Nous sommes convaincus que les Yoga Sutras pourront ainsi vous aider à avancer vers cet état dont ils parlent. Laissons donc maintenant les Yoga Sutras s'exprimer.

## Yoga Sutra

### « Le fil conducteur du yoga »

En bleu les phrases ajoutées (ne figurant pas dans le texte d'origine) pour améliorer les transitions et l'organisation du texte et ainsi améliorer la compréhension et la logique.

#### Chapitre premier - Tendre vers l'état d'unité

##### *Définition de l'état de yoga (1 à 4) :*

1 Nous allons maintenant étudier le yoga.

2 Le yoga est un état de cohérence dans lequel vous êtes libérés de vos pensées, de vos sentiments et de vos émotions perturbatrices.

3 Dès que vous êtes dans cet état, la partie, qui en vous est consciente, s'établit dans un état de paix et de calme, ce qui correspond d'ailleurs sa vraie nature.

4 A l'inverse, tant que vous n'êtes pas dans cet état, votre conscience est accaparée par l'activité désordonnée et incessante de vos pensées et de vos émotions.

##### *Le fonctionnement de l'appareil sensoriel et des pensées (5 à 11) :*

5 Le fonctionnement de ces pensées et des sens s'appuie sur cinq processus. Ils ne sont ni bien ni mal, à l'origine d'effets aussi bien positifs que négatifs.

6 Ce sont : le raisonnement, l'interprétation, l'imagination, le sommeil, la mémorisation.

7 Le raisonnement s'appuie sur l'observation objective du monde, sur les déductions logiques ainsi que sur les références reconnues et prouvées.

8 L'interprétation est une perception subjective du monde qui conduit à une distorsion de la réalité.

9 L'imagination, se construit à partir d'impressions dépourvues d'objectivité, c'est-à-dire sans fondements réels. C'est une construction mentale pure qui prend appui en général sur de simples mots.

10 Le sommeil est une activité mentale qui survient lorsqu'il n'y a plus de conscience.

11 La mémoire est la faculté de retenir présente l'expérience telle qu'elle a été perçue, ressentie et éprouvée et de pouvoir la restituer comme telle.

##### *Comment procéder ? 12-16*

12 Vous pouvez arriver à la cessation de l'activité désordonnée des pensées, par l'entraînement et le détachement (prise de recul).

13 L'entraînement doit être régulier et intense. Il doit vous engager à tous les niveaux de votre être.

14 Votre pratique ne sera vraiment efficace et utile que si elle est faite avec ferveur, persévérance, de façon continue et pendant longtemps.

15 Le détachement vous conduit progressivement à prendre du recul dans toutes vos actions. Le détachement s'obtient en vous exerçant à être observateur et en ne vous identifiant plus, ni à vos émotions, ni à vos pensées.

16 Le plus haut degré dans cette capacité à prendre du recul est réalisé lorsque vous devenez simplement témoin des différentes manifestations du monde réel. Ceci correspond au développement de la prise de conscience, vous devenez témoin de ce qui se passe et dans ces conditions vous n'êtes plus agités par vos émotions

*Les états de méditation Le principe de vie, la foi (17 à 22) :*

*Il existe plusieurs états de méditation :*

17 L'état de méditation, dans lequel votre conscience est encore tournée vers l'extérieur, bien que fusionnée à l'objet de la méditation, fait toujours intervenir la réflexion et le discours intérieur. Il s'accompagne d'un état de joie et du sentiment d'exister.

18 Par la pratique régulière de cette méditation, votre discours intérieur finit par s'arrêter. C'est alors une méditation sans verbe. Cependant les mémoires accumulées (*sources de souffrance*) par vos expériences passées ne sont pas pour autant effacées.

19 Si vous êtes doué, vous pouvez entrer spontanément en état de méditation. Vous n'avez alors pas besoin d'avoir recours aux contraintes de l'entraînement pour y accéder.

20 Sinon, vous avez besoin d'une détermination sans faille, d'une foi ardente, pour y entrer, ainsi que d'une étude soutenue et de développer votre faculté à appréhender les choses systématiquement avec de la hauteur.

21 Cet état vous sera plus accessible si vous êtes enthousiaste,

22 mais il n'en reste pas moins qu'il y aura toujours une différence selon l'intensité de votre pratique ; faible, moyenne, ou forte.

*Le principe de vie, la foi dans ce qui nous dépasse (23 à 29) ;*

23 Vous atteindrez également plus facilement l'état de méditation si vous avez une confiance totale dans le principe de vie.

24 Ce principe qui nous dépasse tous, représente ce qui est totalement indépendant des lois de cause à effet, libre des sources de souffrance et non impliqué dans le cycle de l'évolution.

25 Ce principe de vie, se définit par sa nature qui est le principe même de la connaissance absolue.

26 Non conditionné par le temps, il est également à la source de l'inspiration de l'enseignement depuis toujours.

27- Le son qui le représente et le désigne est le AUM mais peut varier selon les cultures.

28- La pratique répétée de ce son en toute conscience vous permet d'appréhender ce principe dans sa nature profonde.

29- Ainsi, la conscience qui est habituellement reliée avec l'extérieur par le biais des sens, s'intériorise-elle vers le centre de votre être et toutes les difficultés s'évanouissent.

*Les obstacles à l'état de cohérence et leurs symptômes (30 à 31):*

30- Ces difficultés qui provoquent la distraction de l'esprit sont la maladie, la dépression, le manque de confiance en soi, le déséquilibre mental, la fatigue, l'instabilité, les erreurs de jugement, le manque de continuité dans l'action, l'impatience.

31- Les manifestations en sont : le mal être psychique, l'angoisse et l'anxiété, l'agitation physique, la respiration irrégulière. 32- Pour les éliminer, il faut que vous centriez votre pratique sur une méthode concrète et la mettre en action.

*Les sept moyens (33 à 39) :*

33- Vous pouvez accéder à l'état d'apaisement en adoptant une attitude faite d'amitié, de compassion et de joie. Vous devez pouvoir exercer ces attitudes indifféremment dans toutes les situations de la vie quotidienne qu'elles relèvent du bonheur ou du malheur ou encore que ce soit face à ce qui vous fait du bien ou du mal.

34- Vous pouvez également y accéder :

- Par la pratique d'exercices de respiration, comme l'allongement de l'expiration et les suspensions du souffle.

35- Par la prise de conscience de la façon variable dont vous réagissez selon les événements.

36- Par l'entraînement à des vécus intérieurs d'ambiances sereines et lumineuses par-delà les

situations souffrance.

37- En vous inspirant des personnes qui sont expérimentées et libres de tout attachement.

38- En vous appuyant sur la connaissance tirée des rêves et du sommeil.

39- Ou encore en pratiquant la méditation sur un objet de votre choix qui vous convient le mieux.

#### *Les différents effets et états en méditation (40 à 51) :*

40- Quand vous disposez de la parfaite maîtrise de cet état d'apaisement des pensées et des émotions, plus rien ne vous échappe. Votre compréhension s'étend du plus petit atome à l'infini grand. En effet, 41- les agitations désordonnées et périphériques des pensées et émotions étant apaisées, tout comme le cristal reflète le support sur lequel il repose, vous êtes en état de réceptivité parfaite vis à vis des trois éléments qui sont présents dans une méditation. C'est à dire vis-à-vis du sujet, de l'objet et du processus de connaissance. Cet état s'appelle un état de méditation en toute conscience correspondant un état d'unité fusionnel.

42- La méditation en toute conscience avec des pensées est le premier niveau de fusion. Dans ce cas, vous continuez à avoir un discours intérieur. Il y a toujours utilisation des mots pour désigner les objets et une interprétation liée à leur utilisation.

43- Dans la méditation en toute conscience sans pensées, il n'y a plus recours à la mémoire liée à l'utilisation des mots. A ce moment, la perception de l'objet sur lequel on se concentre est directement perçue dans son existence propre.

44- La méditation en toute conscience avec et sans discours intérieur, permet progressivement d'appréhender une réalité plus subtile des choses et ce quelque soit l'objet de votre méditation.

45- Ces premiers états méditatifs conduisent à une perception et un état sans empreinte.

46- Mais néanmoins ces états méditatifs correspondent encore à des états avec germes, vous n'êtes pas encore libérés de vos conditionnements passés et avez besoin d'un support méditatif.

47- La réalisation de ces états méditatifs sans pensée induit un état intérieur de paix et de clarté.

48- Dans cet état, vous avez une perception directe et intuitive de la réalité des phénomènes, exempte de distorsions.

49- A la différence de la connaissance qui est basée sur la tradition et sur l'intelligence de l'analyse, qui n'est pas du même ordre, puisqu'elle se limite au particulier.

50- L'expérience positive vécue et ressentie pendant cet état, s'imprègne petit à petit dans votre champ d'expériences passées. Elle neutralise ainsi les impressions négatives faites auparavant c'est à dire les conditionnements antérieurs.

51- Lorsque vous progressez dans votre pratique, l'état méditatif en toute conscience vous déconditionne totalement de vos mémoires anciennes y compris même de la mémoire de la méditation. C'est un état appelé sans germes aucun.

## **Chapitre deuxième - Le processus de transformation**

#### *Les trois fondements du yoga (1-2) :*

1- La Pratique du yoga repose sur un trépied où chacun des éléments doit être développé conjointement aux deux autres. Il faut que vous puissiez à la fois : agir, comprendre et faire confiance.

2- La mise en pratique de ce yoga atténue les sources de vos souffrances et vous permet de devenir pleinement conscient.

#### *Les cinq sources de souffrance (3-9) :*

3- Ces cinq sources de souffrance sont l'ignorance, la restriction égoïste, l'attraction, la répulsion, l'instinct de conservation.

4- L'ignorance de la réalité ultime, est la cause des quatre autres sources de souffrance, qu'elles soient déjà manifestées ou non encore manifestées.

## Yogathérapie de France - <https://www.yogatherapiefrance.fr/>

5- L'ignorance de la réalité ultime, se manifeste lorsque vous prenez ce qui n'est que transitoire pour l'éternel, l'impur pour le pur, la souffrance pour le bonheur, le changement pour la stabilité. C'est le fait que vous méconnaissiez les véritables rouages de la vie.

6- La restriction égoïste, c'est le sentiment que vous avez d'être limité et individualisé. Il est lié à l'identification de votre conscience-témoin observatrice avec tout ce que vous observez.

7- L'attraction, souvent irrésistible, est directement liée à la mémoire des plaisirs que vous avez pu avoir.

8- A l'inverse, les aversions sont le résultat de vos actions passées pénibles souvent directement reliées au sentiment de peur.

9- L'instinct de conservation est directement relié au sentiment de l'importance que vous pouvez avoir de vous-même, mais se trouve présent même chez le plus avancé. Il fonctionne sur la loi du plaisir-déplaisir qui conditionne toutes vos réactions.

### *Les moyens de s'en libérer (10-11) :*

10- Lorsque ces cinq sources de souffrance sont encore limitées, vous pouvez les éliminer en développant leurs contraires. 11- Sinon, il faut que vous ayez recours à la pratique de la méditation.

### *Les conditionnements (12-14) :*

12- Au cours de vos existences, l'accumulation de vos actions engendre des effets dans le présent qui eux même vont entraîner des conséquences dans le futur. C'est un enchaînement de conditionnements.

13- Tant que des causes persistent, elles continuent à générer en vous des sentiments de souffrance tout au long de votre existence.

14- Selon que ces actions sont adaptées ou non, elles produisent de la joie ou de la souffrance.

### *La souffrance humaine (15 à 17) :*

15- Dès que vous discernez la réalité et que vous comprenez la vie humaine, vous constatez que le monde est source de souffrance car nous sommes tous soumis aux conflits nés de nos relations avec le monde, aux changements, au malaise existentiel et au conditionnement de notre passé.

16- Néanmoins, la souffrance, qui n'est pas encore manifestée, vous pouvez et devez l'éviter.

17- La cause première de cette souffrance, que vous pouvez éviter, est l'identification entre votre conscience qui observe, c'est à dire le témoin, et le monde matériel tel que vous le percevez, c'est à dire « ce qui est vu ».

### *Le monde manifesté (18 à 19)*

18- Le monde matériel tel que vous le percevez comprend, non seulement les éléments naturels extérieurs, mais également votre système nerveux qui n'en est pas différent.

Comme tout ce qui existe, ce système nerveux répond aux trois modalités que sont l'actif et qui se traduit par le système moteur, le réceptif qui se traduit par le système sensoriel, l'équilibre qui se traduit par la conscience. Ce système nerveux, est source de plaisir, mais est également à la source de votre libération.

19- Les modalités de cette manifestation de la matière se manifestent à tous les niveaux du monde matériel, qu'ils soient subtils ou grossiers, qu'ils concernent un élément particulier ou qu'ils s'adressent à des notions générales.

### *Le système nerveux et la conscience (20 à 26) :*

20- La partie de vous qui prend conscience est pour sa part pure conscience.

21- Donc, en fin de compte, la finalité de votre système nerveux est votre libération.

22- Lorsque vous êtes "éveillé", le monde dans son apparence disparaît. Mais pour autant, elle

continue d'exister pour les autres.

23- Si vous êtes dans un état ordinaire et non pas réalisé, c'est parce que vous ne réalisez pas l'existence de cette conscience par rapport à votre système nerveux.

24- C'est l'ignorance qui est la cause de cette confusion.

25- Mais quand elle disparaît, elle laisse place en définitive à la prise de conscience de cette séparation, si bien que l'observateur conscient c'est à dire votre partie qui prend conscience peut s'émanciper du monde extérieur et n'y étant plus soumis, vous vous en libérez.

26- C'est en vous appliquant à en prendre conscience en permanence que vous pouvez véritablement y arriver.

#### *Progressivité des exercices (27 à 28) :*

27- Dans tous les cas, votre entraînement se fait de façon graduelle.

28- La pratique des exercices du yoga vous amène progressivement à éliminer les sources de gêne.

Grâce à cela, votre capacité de compréhension s'affine et vous pouvez plus facilement faire la distinction entre "Ce" qui perçoit (la conscience) et ce qui est perçu. Il en résulte une perception claire.

#### *Les huit parties du yoga ; (29 à 54)*

29- Les exercices de yoga se regroupent en huit parties qui sont : L'attitude générale, l'engagement personnel, l'assise, l'allongement du souffle, le contrôle des sens, la concentration, la méditation, l'état d'unité. Je vais vous les expliquer un à un.

#### *L'attitude générale*

30- L'attitude générale s'appuie sur cinq règles de base qui sont : La non-nuisance, la sincérité, la non-convoitise, le désir de perfection, la non-avidité.

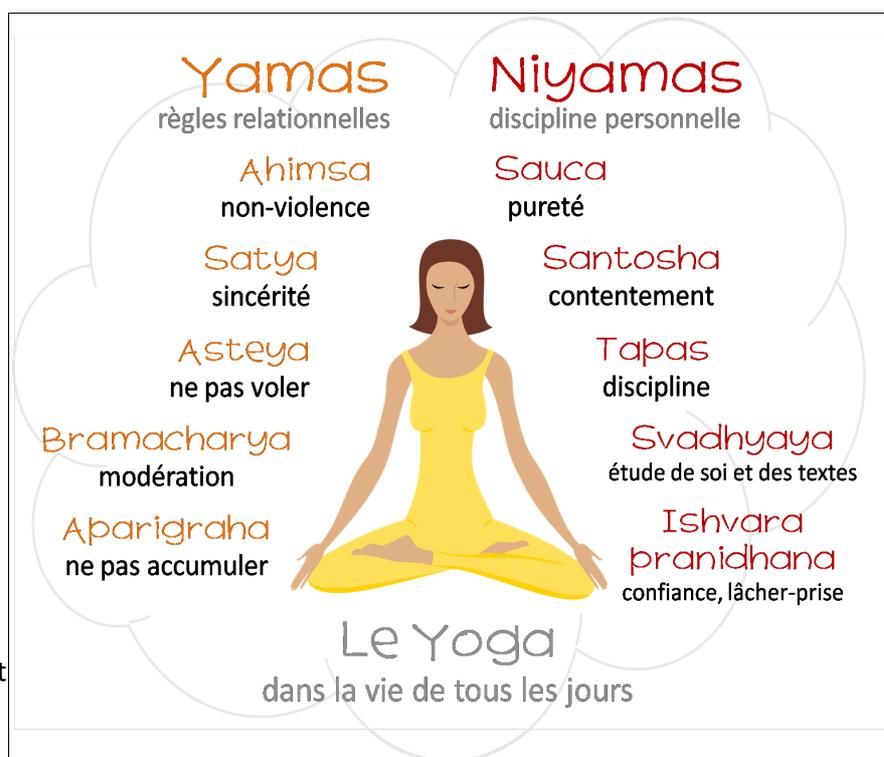
31- Elles ont un caractère universel car elles ne dépendent ni de la façon de vivre, ni du lieu, ni de l'époque ni des circonstances.

32- L'engagement personnel s'appuie sur cinq conseils : La pureté, le contentement, l'action, l'étude, la confiance.

33- Quand vous avez des pensées qui viennent perturber ces attitudes, il faut vous entraîner à développer des attitudes contraires.

34- Des pensées et émotions perturbatrices, comme la violence, sont souvent la conséquence de la colère, de l'illusion ou de l'impatience. Que vous en soyez directement l'acteur ou que vous vous contentiez de les provoquer ou même de les approuver, ces pensées perturbatrices et émotions sont sources de souffrance et d'aveuglement permanent quel que soit l'intensité de leur manifestation.

Cependant, en développant les états opposés par la méditation, vous pouvez y remédier.



*L'engagement personnel ;*

35- La non-nuisance vécue intensément vous permet de réduire toutes les réactions d'hostilité autour de vous, par exemple, l'amitié pour les autres déclenchera autour de vous des réactions d'amitié.

36- La sincérité, engendre des actions qui sont appropriées. Vos relations avec les autres deviennent plus simples.

37- Ne pas convoiter développe en vous le sentiment d'avoir les plus grandes richesses.

38- Vivre en ayant le désir de vous conduire de façon parfaite et d'avoir pour objectif la perfection, vous conduit à ressentir une grande force dans la vie. C'est également vrai lorsque vous n'êtes pas l'esclave de votre sexualité ou de vos désirs quels qu'ils soient.

39- La non-avidité pour les biens matériels vous conduit à apprécier le sens réel de l'existence dans le présent. En effet, elle vous permet de ne pas rester accroché à ce que vous possédez ou à ce que vous avez expérimenté. Vous pouvez "tourner la page" et ne pas vous encombrer inutilement. Vous êtes alors plus libres pour accéder à de nouvelles expériences et comprendre le véritable sens de votre existence.

40- La pureté ne s'applique pas uniquement à la propreté physique mais également à l'aspect mental. Vous devez vous engager à diminuer toutes les perturbations qui peuvent vous gêner.

41- Cela développera votre faculté à être toujours de bonne humeur, de vous concentrer facilement et d'être en prise directe avec votre conscience profonde, libéré des afflictions passées.

42- De l'application du contentement vous développerez un véritable sentiment de bonheur profond.

43- De votre pratique régulière des exercices du yoga, tous les obstacles rencontrés s'éliminent et votre corps ainsi que tout votre appareil sensoriel et moteur acquière une grande vitalité et donc un fonctionnement plus efficace.

44- L'étude approfondie qui peut, entre autres, s'accompagner d'un travail d'écoute intérieure, vous amène progressivement à être plus sensibles au sentiment de perfection et vous permet ainsi de mieux prendre conscience de vos limitations.

45- Par la confiance totale en la vie, en vous et dans les autres, vous pouvez réaliser l'état d'unité.

*Les assises ;*

46- Vous devez veiller pour la pratique des postures à bien les construire en vous relaxant totalement et en vous installant de façon ferme et solide. Toute crispation doit être éliminée.

47- La pensée doit être dirigée dans la posture de façon à être totalement et fermement absorbée dans celle-ci. Ceci conduit à une identification totale avec l'essence de la posture.

48- Grâce à ce travail, vous êtes moins influencés par toutes les perturbations extérieures et vous arrivez à discerner la conciliation des contraires.

*Le souffle ;*

49- Ceci mis en œuvre, vous pouvez réguler consciemment le souffle pour éliminer toutes les perturbations dont il peut être l'objet. Les mouvements respiratoires comprennent l'inspiration, l'expiration et les suspensions.

50- Il est également possible de porter son attention sur les régions concernées par la respiration, de prendre conscience de son amplitude, de sa régularité, de son rythme. Tout cela conduit à l'allongement du souffle et le rend plus subtil.

51- En poursuivant votre pratique, vous accédez à un autre plan qui s'accompagne d'un état de conscience particulier.

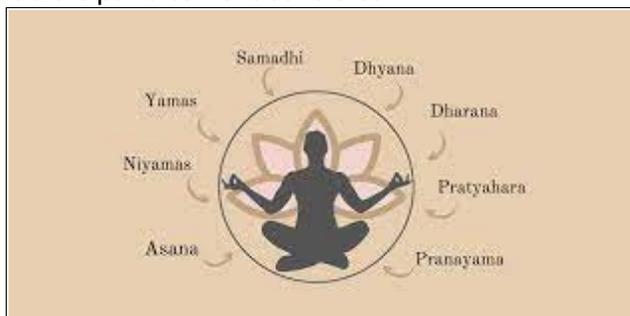
52- Vous percevez avec clarté la réalité des objets, vous n'êtes plus perturbés.

53- Votre mental, c'est-à-dire vos pensées et votre conscience sont prêts à être dirigés.

*La maîtrise des sens ;*

54- La maîtrise de votre relation avec tout ce qui vous entoure a lieu quand vous êtes capable de

prendre conscience de la singularité de vos organes des sens et de vous dissocier de leur champ d'expérience. Vos sens sont alors parfaitement contrôlés.



## Chapitre troisième -Les pouvoirs

### *Suite des huit parties du yoga ; les différents états de conscience (1 à 8)*

- 1- La concentration de votre esprit est obtenue lorsque tous vos sens peuvent rester en attention soutenue sur l'objet de la concentration.
- 2- La méditation survient lorsque votre concentration est permanente et que toutes vos pensées sont en relation exclusive avec l'objet de votre méditation.
- 3- L'état d'unité méditative avec l'objet de la méditation survient lorsque vous êtes totalement absorbé dans votre méditation et que vous vous identifiez à son objet. Tout se passe comme si votre identité propre disparaissait au profit de la connaissance de l'objet.
- 4- L'association de ces trois états de concentration, de méditation et d'unité engendre l'état d'identification qui est une parfaite maîtrise de la conscience, c'est la méditation en toute conscience.
- 5- La pratique de la méditation en toute conscience sur un objet vous donne une connaissance profonde de cet objet exactement comme si vous étiez devenu vous-même l'objet. Vous le vivez pleinement et totalement. Ceci quelque soit l'objet de l'identification, objet, personne, lieu, événement...
- 6- L'entraînement à l'expérience de cet état se fait progressivement par étapes successives.
- 7- Ces trois dernières étapes que sont la concentration, la méditation, l'état d'unité concernent un travail d'approfondissement des étapes précédentes (l'attitude générale, l'engagement personnel, le travail du souffle, la maîtrise des sens).
- 8- Tout en étant encore superficielle par rapport à l'étape suivante de méditation consciente sans impression aucune.

### *Le mécanisme d'extinction (9 et 10) :*

- 9- Le processus d'extinction se produit lorsque vous êtes concentré en un seul point. Dans ce cas, ne pouvant expérimenter qu'un état à la fois, vous ne pouvez expérimenter que l'état sur lequel votre concentration se porte, et "tout autre état est éteint".
- 10- Si vous expérimentez un état de calme positif, alors votre état prévaut dans ce sens.

### *La progression (11 et 12) :*

- 11- Au premier stade de méditation, l'attention totale n'est possible que par moments.
- 12- Mais avec la pratique, les pensées et votre conscience se stabilisent progressivement jusqu'à ce que le temps d'attention absolue soit équivalent au temps de distraction. Progressivement vous parvenez à ce qu'il n'y ait plus qu'une absorption continue dans la concentration. Toutes les distractions sont alors éteintes.

*Les conséquences (13 et 14) :*

13- Ce sont toutes ces transformations qui expliquent les modifications de votre rapport aux choses et qui vous font percevoir le monde différemment.

*La réalité objective (14) :*

14- Néanmoins, il existe une réalité essentielle liée à tout objet, indépendamment de l'apparence liée à votre perception. Ceci, quelque soit l'objet, et quelque soit l'état dans lequel il se présente et quelque soient les changements qu'il puisse subir.

*La réalité subjective (15 et 16) :*

15- C'est la diversité des vécus, des chemins suivis, des démarches et des destins qui explique que la perception des objets puisse être aussi différente d'une personne à l'autre.

16- Grâce à la pratique de la méditation consciente, il vous est possible de ne plus être tributaire de ces différences et de percevoir directement l'état intrinsèque de l'objet indépendamment de sa manifestation et au delà de la notion de temps.

*Nous allons maintenant passer en revue quelques applications de l'utilisation de la méditation en toute conscience : (17 à 49)*

*En communication :*

17- Habituellement il y a confusion entre le message, l'intention et la croyance. Dans ce cas là, la communication ne peut pas s'établir dans des conditions favorables et entraîne des méprises. Lorsque vous développez la possibilité d'être en état de méditation et d'écoute très attentive, il vous est possible de pouvoir communiquer pleinement en comprenant l'intention qui sous-tend le langage et en exprimant clairement ce que vous souhaitez faire comprendre.

*Autres applications :*

18- Lorsque vous pratiquez la méditation en toute conscience sur vos comportements, cela nous amène à prendre conscience de leurs causes et ainsi d'acquérir une connaissance de votre propre histoire.

19- Par la méditation en toute conscience sur les mécanismes clés de vos propres pensées, vous pouvez comprendre parfaitement les pensées des autres,

20- sans pour autant en comprendre le sens profond étant donné que celui-ci est en dehors de toute observation.

21- Lorsque vous méditez en toute conscience sur la relation qui existe entre les apparences et ce qui les provoque, vous prenez conscience de la différence entre ce qu'est la vision et la perception et vous obtenez la faculté de passer inaperçu. Les explications que l'on vient de donner pour la vision expliquent également que l'on puisse rendre les manifestations sonores imperceptibles.

22- La durée qui sépare une cause de ses effets est variable. Cela dépend de la nature des causes et de la personne qui en est responsable. La pratique de la méditation en toute conscience cette relation vous permet de connaître précisément les déroulements dans le temps des effets et des causes et de connaître même le temps de votre propre mort.

23- Si vous méditez en toute conscience sur des qualités telles la bienveillance, l'amitié, la compassion, vous permet de développer ces qualités.

24- Si vous méditez sur la force, ou sur l'attribut spécifique de la force d'un éléphant, cela vous aide à développer cette qualité.

25- En portant votre attention sur la force de vie et en maintenant un état de méditation en toute conscience avec elle, il vous est possible de percevoir la subtilité des phénomènes et ce qui se cache derrière eux.

26- La méditation sur le soleil vous amène la connaissance sur l'univers et l'humanité toute entière.

- 27- Sur la lune la connaissance de l'ordre interstellaire.
- 28- Sur l'étoile polaire vous permet de connaître le mouvement des planètes.
- 29- La pratique de la méditation sur la région du nombril vous donne la compréhension du fonctionnement du corps humain.
- 30- Sur la région de la gorge vous donne la compréhension des mécanismes de la faim et de la soif et vous permet aussi d'en supprimer les sensations.
- 31- Sur les sensations liées aux différents états qui proviennent de la région du cœur vous permet d'acquérir la stabilité et le calme émotionnel dans toutes les situations.
- 32- Sur le sommet du crâne qui symbolise la source de l'intelligence supérieure, vous donne de grands pouvoirs.
- 33- Notez que tout ce qui précède peut vous être également accessible par une intuition naturelle.
- 34- Par la méditation fusionnelle sur le cœur, vous accédez à la compréhension du mental.
- 35- La faculté de percevoir la réalité profonde est souvent confondue avec la faculté de percevoir la réalité subjective liée à notre perception du monde. Sachant que cette perception est le résultat mécanique de nos mécanismes sensori-moteurs. En étant à l'écoute et en pratiquant la méditation sur ces mécanismes vous parvenez à comprendre ce qui perçoit vraiment.
- 36- Grâce à cela vous viennent des compétences de claire audience, de claire vision...
- 37- Toutes les facultés sont des obstacles dans la voie de la réalisation du bonheur même si elles sont recherchées par certains.
- 38- Par la compréhension des mécanismes psychiques qui enchaînent une personne et les moyens de les défaire, il est possible de l'influencer, voire de la "posséder".
- 39- Par la maîtrise des forces sensitives, il est possible d'être insensible aux sensations désagréables et douloureuses comme des piqûres d'épines ou de pouvoir s'élever au-dessus de la boue ou de l'eau sans en être affecté.
- 40- Par la maîtrise des forces liées à la thermorégulation, il est possible de produire une grande chaleur.
- 41- Grâce à la pratique de la méditation en toute conscience sur les relations qui existent entre le substrat de l'espace et les sons, il est possible de développer ses facultés de perception extraordinaires
- 42- Grâce à la pratique de la méditation en toute conscience sur la relation entre le corps et le substrat de l'espace tout en s'identifiant à la légèreté du coton vous obtenez la faculté de vous déplacer dans l'espace.
- 43- Et conjointement à la capacité de sortir de son corps, par l'abolition des agitations externes, disparaît ce qui obscurcit votre perception claire.
- 44- Par la pratique de la méditation en toute conscience sur l'origine de la matière sous toutes ses formes, de la plus subtile à la plus grossière ainsi que sur leurs fonctions vous obtenez la maîtrise totale des éléments manifestés.
- 45- Vous pouvez alors grâce à cette maîtrise avoir des pouvoirs incroyables et avoir un corps indestructible qui atteint la perfection.
- 46- Perfection qui se manifeste par la beauté des traits, le charme, la force et la vigueur.
- 47- La maîtrise sensorielle s'obtient par la pratique de la méditation en toute conscience sur les mécanismes de fonctionnement des sens et la relation qu'ils entretiennent avec le mental (sentiment d'individualité) ainsi que leur vocation propre.
- 48- Alors les facultés du mental seront particulièrement rapides et puissantes et vous permettent d'influencer même les fondements de la matière.
- 49- Lorsque vous avez une parfaite compréhension de la différence qui existe entre la conscience et les différents processus mentaux qui sont toujours agités et accaparés par la tourmente de la vie, cela vous permet d'avoir une parfaite maîtrise et une connaissance complète de tout ce qui est manifesté.

*Un dernier obstacle (50 à 51) :*

50- Mais pour accéder aux objectifs de la pratique du yoga et en particulier la totale liberté ou toute perception devient claire et exempte de cause d'erreur, il faut que vous vous détachiez de tous ces pouvoirs qui sont des obstacles.

51- Aimé être flatté et avoir le sentiment d'être supérieur aux autres, sont d'autres causes qui peuvent faire obstacle à cette réalisation et vous faire retomber dans la souffrance.

*La faculté de discrimination : l'éveil (52 à 54) :*

52- En pratiquant la méditation en toute conscience sur le temps et les rythmes, vous arrivez à la connaissance issue de la discrimination. Cette faculté de discrimination permet de percevoir les différences entre deux objets qui pourraient paraître semblables en tous points.

53- Cette connaissance implicite, née de la faculté de discrimination, est valable, dans toutes les circonstances, concerne tout et permet d'accéder à la lucidité.

54- La libération se manifeste lorsque vous êtes en parfaite harmonie avec votre conscience qui perçoit.



## Chapitre quatrième – La libération

*Résumé : Les moyens*

1- Toutes ces compétences (*qui viennent d'être énumérées*) peuvent être innées. Sinon, elles s'obtiennent par l'usage de certaines plantes, la répétition d'incantations, la pratique d'ascèses ou la pratique de la méditation en toute conscience.

*Le mécanisme : révéler un état naturel (2 à 13) :*

2- La progression d'un état à un autre est un processus naturel liés à l'évolution de vos propres forces positives de vie.

3- Ce processus de transformation ne consiste pas à ajouter quelque chose, mais à enlever les obstacles qui vous bloquent dans votre évolution, tout comme le paysan nettoie les canaux d'irrigation pour arroser ses champs, là où cela est nécessaire, il n'y a rien à ajouter, il n'y a qu'à retirer ce qui gêne la libre circulation de l'eau.

## Yogathérapie de France - <https://www.yogatherapiefrance.fr/>

4- Les différents états que vous êtes amené à vivre, ne sont que le résultat de votre sentiment d'être un individu séparé.

5- Cependant, même si ces états prennent de multiples formes, ils peuvent être tous contrôlés par un même état de méditation en toute conscience

6- dans lequel, vous êtes libre des croyances restrictives.

7- Dès lors que vous devenez un yogi, vos comportements ne sont plus qualifiés de bons ou mauvais, ils sont parfaitement adaptés aux situations. Ils ne sont ni blancs ni noirs

8- alors que pour les autres, les comportements sont toujours la réaction à un mobile peu apparent qui prend sa source dans les expériences passées.

9- Les comportements et la mémoire sont intimement liés, du coup, quelque soit l'ancienneté et le lieu où vous avez pu vivre un événement, votre comportement est réactualisé automatiquement par réflexe.

10- Vos réactions comportementales sont toujours les mêmes, car c'est un conditionnement automatique, inhérent à ce processus.

11- Mais, comme c'est une relation de cause à effet, dès que la cause disparaît, les réactions conditionnées que vous aviez disparaissent avec elle.

12- Votre destin se forge et s'inscrit dans cette succession du temps passé et du temps futur qui existent bien.

13- Le devenir de votre vie est à rattacher à la nature de tout ce qui est incarné.

### *La réalité objective (14 à 16) :*

14- En chaque objet existe un principe bien réel quelque soit ses différentes apparences.

15- Si vous les percevez différemment et non pas dans leur réalité intrinsèque c'est à cause des différents états de conscience dans lesquels vous vous trouvez.

16- Ce qui signifie que l'objet existe indépendamment de votre perception. Sinon, qu'advierait-il dès lors que vous le perceviez plus ?

### *Les outils du mental : sens, mémoire, pensée, conscience (17 à 21) :*

17- Vous percevez un objet différemment selon votre degré d'intérêt, de compréhension et de conscience.

18- Mais vous percevez toujours vos agitations et vos émotions en raison de l'immutabilité de votre faculté de conscience.

19- L'ensemble de vos fonctions sensorielles, de votre pensée, de votre mémoire fait partie du processus de perception. C'est un outil et non pas la faculté de conscience elle-même.

20- En effet, cette fonction de la pensée, ne peut pas être les deux à la fois, les pensées ne sont pas la conscience, elles ne peuvent pas être réflexives comme la conscience.

21- Si tel était le cas, il y aurait une surimposition de la conscience et cela aboutirait à une confusion et surimposition des mémoires.

### *La prise de conscience influence votre état (22 à 24) :*

22- L'état dans lequel vous êtes reflète fidèlement votre niveau de conscience lorsque vous n'êtes pas relié à des objets externes mais relié à votre conscience propre.

23- Dans ce cas, lorsque votre état s'imprègne de la conscience, celui-ci devient toute conscience.

24- N'oubliez pas que bien que vous ayez accumulé d'innombrables conditionnements, vos expériences sont au service de la conscience.

### *Faire la distinction entre émotion, pensée et conscience est la réalisation (25 à 31)*

25- Dès que vous percevez ces différences, les doutes sur les notions de témoin et d'existence disparaissent.

26- En affinant cette faculté de discernement, votre esprit est alors tourné vers la réalisation ultime.

27- Néanmoins, des impressions latentes peuvent encore émerger à la surface si vous relâchez votre

## Yogathérapie de France - <https://www.yogatherapiefrance.fr/>

attention.

28- Celles-ci peuvent être supprimées tout comme les autres causes de souffrance que nous avons déjà mentionnées.

29- Alors surgit cet état de conscience et de plénitude dans la mesure où vous êtes totalement désintéressé y compris dans les états de méditation les plus élevés.

30- Grâce à cet état d'esprit, cesse en vous toute cause de souffrance,

31- vous bénéficiez d'une connaissance incommensurable et sans comparaison aucune avec la connaissance limitée.

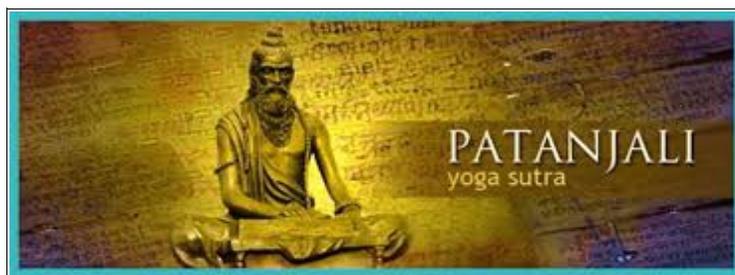
*La réalisation est là (32 à 34) :*

32- Alors, les transformations successives des états manifestés de la matière, arrivent à leur terme ayant accompli leur fonction.

33- Ce processus, qui était le fruit d'une longue maturation, s'achève et devient perceptible brusquement en un seul instant.

34- Lorsque le but ultime du bonheur est atteint, les causes de division ne perturbent plus votre esprit. Votre conscience est établie en sa propre identité, c'est la liberté.

Ainsi cela s'achève.



Source : IDYT