



# *Les Yoga Sutra de Pantajali*

Des écrits, les Yoga Sutra de Patanjali, fixent depuis des millénaires en Inde (entre -500 et -200 avant JC) les préceptes de la spiritualité yogi.

Ces textes, sont répartis en quatre chapîtres nommés Pada.

- Le **Damadhi Pada** donne entre autres une définition du yoga : „le yoga est la cessation de l’agitation de l’esprit, alors que la conscience est rétablie dans sa propre forme“.
- Le **Sadhana Pada** traite de la pratique régulière et assidue, de l’entraînement spirituel et expose les moyens qui permettent d’amener le corps, les énergies, les sens et le mental sous contrôle.
- Le **Vibhuti Pada** parle des pouvoirs, les Siddih, qui traversent la vie du yogi et de la nécessité de les dépasser.
- Le **Kaivalya Pada** décrit la libération finale, l’aboutissement de l’évolution et précise le concept de Citta ou de l’esprit au sens large.

# Les 8 piliers de Pantajali

Les 8 piliers de Patanjali font partie des Yoga Sutra et sont décrits dans deux chapitres du traité.

Le deuxième chapitre, le Sadhana Pada, particulièrement intéressant pour la pratique du yoga, nous apporte les 5 premiers piliers. Ils sont dits externes (Bahir Anga) car ils concernent la vie sociale, le corps physique, la respiration et l'esprit.

## Yama

Les règles sociales, le comportement, la juste relation avec l'environnement social

1. **Ahimsa** : la non-violence envers soi-même et envers les autres
2. **Satya** : la vérité envers soi-même et les autres, rester authentique
3. **Asteya** : ne pas voler, ne pas prendre ce qui ne nous est pas donné
4. **Brahmacarya** : s'abstenir, s'éloigner de ce qui peut nous distraire
5. **Aparigraha** : non possessivité, ne pas être avide, ne pas prendre plus que ce dont nous avons besoin

## Nyama

Les règles personnelles d'auto-discipline et de comportement

1. **Sauca** : l'hygiène du corps externe, des organes internes et de l'esprit
2. **Santosa** : le contentement et l'attitude sereine envers toute chose
3. **Tapas** : le goût de l'effort, le travail, l'auto-discipline
4. **Svadyaya** : l'étude, apprendre et se connaître soi-même, la nature et l'univers, le sacré
5. **Ishvara pranidhana** : le lâcher prise, s'en remettre à l'univers et comprendre qu'on ne peut pas tout contrôler, le divin en chacun de nous.

## Asana

La maîtrise du corps physique.

Par cette maîtrise, nous unissons le corps à l'esprit qui finit par s'unir à l'âme.

Par la pratique, nous maintenons le corps dans un bon état de santé, d'équilibre et de pureté.

## Pranayama

Le contrôle de la respiration

Ces techniques permettent de réguler la respiration afin que la force vitale soit dirigée vers certaines parties spécifiques du corps.

## Pratyahara

Le retrait des sens

Par le contrôle de la respiration, la maîtrise du corps et du mental, nous arrivons à fermer nos sensations afin que les stimuli extérieurs ne gouvernent plus nos pensées ni nos actions et ne restons insensibles aux objets de désir.

Les 3 derniers piliers sont décrits dans le troisième chapitre le Vighuti Pada. Ils sont dits internes (Antar Anga) car ils transforment l'esprit : en développant les habitudes positives de l'esprit, ils changent les fluctuations mentales.

## Dharana

La concentration intense

En pratique, on s'exerce à maintenir son attention sur un objet. Le fait de se concentrer sur un objet empêche l'esprit de se dissiper et de développer les pensées indésirables.

## Dhyana

C'est l'absorption méditative

Lorsque l'objet de méditation imprègne la conscience, cela procure une

grande joie au praticien ; on l'obtient par une méditation soutenue et ininterrompue.

## Samadhi

La libération

Lorsque l'objet de méditation fusionne avec l'esprit et que le praticien intègre l'objet de sa méditation. Le corps et les sens sont au repos, l'esprit est alerte et en fonction du degré de méditation atteint, la joie ressentie génère une sensation d'éveil total et de pure existence.

Certains yogi atteignent le samadhi rapidement et à volonté par une maîtrise très profonde des techniques étudiées.