



Yoga-Sutra de Patanjali

Enseignement sur le thème de la souffrance

Introduction

Selon la philosophie indienne, notre souffrance existentielle découle de notre vision des choses (naissance - adolescence - adulte - vieillesse) et notre compréhension du monde (points de vue multiples sur un événement) qui nous paraissent immuables (présent) et justes alors qu'elles sont toujours changeantes (passé - futur) et partielles.

Comment alors se libérer de la souffrance ? Un des moyens consiste à étudier, par l'observation de soi, comment nous fonctionnons psychologiquement, tout en mettant en œuvre dans notre vie les conseils donnés par le yoga dans un texte appelé Yoga-sûtra de Patanjali (YSP).

Voyons d'un peu plus près ce que ce texte expose, après avoir précisé la signification de ces mots sanskrits et donné leurs origine et époque.

YSP - Un peu d'histoire

Les premières ébauches des Yoga-sûtra remontent à la période védique (-1500/-600) mais le texte connu sous sa forme actuelle est pensé durant le préclassique (-600/-300) et finalement synthétisé en période classique (-300 /+300) lorsqu'un dénommé Patanjali explique précisément son contenu. Ce texte est donc le résultat de nombreuses réflexions et observations sur le très long terme. Vers le 12^{ème} siècle, le brahmane philosophe vishnouïte Ramanuja, lointain ancêtre de Sri Tirumalai Krishnamacharya, le commente à son tour. Ses explications seront, dans la tradition familiale, transmises fidèlement de génération en génération.

Qui est Patanjali ? Une légende raconte qu'il aurait été conçu d'un peu d'eau tombant du creux de la main de Vishnou. En effet, la racine verbale de PAT- signifie "tomber" et "anjali" signifie mesure, contenant (d'eau, ici) du creux de la main.

Une autre histoire dit que Patanjali serait le nom d'une des milles têtes du serpent-lit de la mythologie indienne sur lequel Vishnou se reposait, rêvant à la création du monde.

Les **Yoga-sûtra** dit "de Patanjali" (YSP) forment le 3^{ème} des six points de vue (darshana) orthodoxes (c'est-à-dire qu'ils respectent à la lettre le contenu de textes plus anciens appelés Veda (Connaissance inspirée). Rédigés en langue sanskrite, en période classique, YSP exposent la manière pratique de se libérer de la souffrance par "**isolement**", terme technique déjà utilisé dans le **Sâmkhya-darshana**, autre point de vue contemporain et étudié de pair.

Ce traité philosophique est composé de 196 aphorismes ou sûtra (fil, perles, petites phrases reliées entre elles comme les perles d'un collier), formulation courte et poétique qui a pour but

de faciliter la mémorisation. Chaque mot appris permet à qui le prononce de se souvenir du concept caché qu'un maître (guru) a préalablement expliqué.

Il comprend quatre chapitres, le 1^{er} exposant globalement le thème et le but à atteindre, le 2^{ème} expliquant la marche à suivre pour y parvenir, les 3^{ème} et 4^{ème} revenant sur des éléments plus compliqués, les éclairant d'une lumière nouvelle pour une meilleure mise en œuvre.

YSP - Contenu

1^{er} chapitre, Samadhi Pada

Le nom **pada** veut dire pied, jambe ou chapitre, celui de **samadhi** se compose de l'adjectif **sama**, égal et de la racine verbale **DHĀ-** qui signifie poser ou déposer. Par extension, comme ce 1^{er} chapitre est une ébauche de tout le contenu des YSP, son titre symbolise les quatre pieds d'un support soutenant le cheminement du yogi. Imaginons-le comme un petit présentoir sur laquelle le livre est ouvert, laissant voir le but du yoga et la marche à suivre pour y parvenir.

Plus directement, Samadhi Pada définit le **Yoga** comme l'état ultime atteint par la mise en pratique des YSP, c'est-à-dire un état contemplatif lumineux, clairvoyant, équanime et confiant.

Deux thèmes fondamentaux sont abordés :

- La définition du Yoga enseigné depuis toujours (Ch1 vs1) afin de répondre à la question "Qui suis-je ?"
- Le Yoga est "l'arrêt de l'activité tourbillonnante du mental" (Ch1 vs 2), "**Yoga citta vritti nirodha**", calmant les automatismes de la pensée afin de permettre à la conscience de se révéler

Traduction :

- **Yoga** (en lien) est le but à atteindre **et** le moyen, le chemin à suivre pour y parvenir
- **Citta** (psychisme) est communément appelé le mental, c'est-à-dire la conscience personnelle, l'ego, la pensée, les sens de perception, les sentiments, les émotions et leurs interactions
- **Vritti** (tourbillons) est le fonctionnement sans cesse en mouvements de la pensée
- **Nirodha**, du préfixe-négation "ni" et de la racine verbale RUDH-, cesser

La phrase complète signifie "Le Yoga, c'est la cessation du mécanisme automatique et permanent de la pensée"

Globalement, Yoga est une voie philosophique qui apaise les sens de perception et le mental afin que les voiles des projections mentales se dissipent et révèlent le réel, c'est-à-dire "ce qui ne change pas", qui n'est soumis ni au temps ni à l'espace (instant présent). En effet, nous nous référons tous spontanément à notre mental (projections dans le passé et le futur) pour comprendre qui nous sommes, s'identifiant ainsi à notre charisme, notre fortune ou notre pouvoir. Ces attributs ne correspondent pourtant qu'à notre apparence et nous éloignent de qui nous sommes intimement, de notre identité profonde. Plus nous nous en distançons, plus notre vision du réel se trouble, comme si nous jetions en permanence des cailloux dans une mare, soulevant ainsi la vase qui empêche la vision claire du fond de l'eau.

YSP propose donc, à qui le souhaite, de retrouver son identité réelle par une vision claire non influencée par l'activité automatique du mental. Les tourbillons de la pensée (vritti) sont alors stoppés par focalisation du mental sur une seule chose. La pensée reste bien sûr présente mais ne prend plus toute la place dans le champ mental, ne générant ainsi plus les dualités telles que "j'aime - je n'aime pas" ou "agréable - non-agréable" d'où découlent toutes les émotions.

Patanjali énumère ici les cinq moyens d'interagir avec la matière par l'entremise des cinq sens de perception en une boucle "objet perçu ou action vécue - sens de perception qui transmet - mental qui reçoit l'information et la mémorise puis l'analyse - pour donner l'ordre au corps d'agir par l'entremise des sens...". Ceci se fait tout le temps sans problème car il s'agit de notre manière de fonctionner. Cependant, lorsque le résultat des actions génère des émotions, celles-ci sont autant de tourbillons (vritti) à l'origine des modifications du mental (Ch1 vs6-11).

Les cinq moyens d'interaction – versus les cinq tourbillons du mental sont :

1. **Le raisonnement** (pramâna) analyse les informations reçues des sens (lien externe)
2. **La pensée** (viparyaya), (lien interne) découle des perceptions reçues (1) analysées (2)
3. **L'imagination** (vikalpa) ou créativité est l'expression de ressentis précédents (1) + (2)
4. **Le sommeil** (nidrâ) ou vie fictive des rêves (inspirée de 1 et 2) teinte le ressenti au réveil
5. **La mémoire** (smrti) se souvient des expériences passées (venant de 1) et détermine les actions-réactions futures

Les deux premiers sont objectifs (je vois, j'enregistre, j'analyse et j'agis) si je n'ai pas un problème de perception ou une maladie mentale. Les trois derniers sont subjectifs puisque teintés de ma manière de voir les choses (joie - tristesse, amour - haine) dans la dualité, alors que Yoga est unité.

Comment arrêter les pensées automatiques, apaiser le mental et lâcher prise pour un état d'esprit ici et maintenant, sans recherche des fruits de l'action ?

Pour y répondre Patanjali donne un moyen psychologique (l'observation de soi) et un moyen philosophique (la compréhension des textes) afin de mieux connaître notre fonctionnement. Il propose par ailleurs de faire confiance en la Vie pour toutes les choses qui nous dépassent.

Il explique que l'action juste n'existe que dans le présent tandis que la pensée est impermanente puisqu'elle se projette dans le futur tout en se référant au passé. L'action faite dans le but d'obtenir des effets particuliers se projette à plus tard.

Lâcher prise consiste à accepter ce qui vient, sans désir ni pensée, en accueillant avec confiance le meilleur comme le pire. Sans quoi l'impermanence que sont la vie - la mort, le jour - la nuit, le plaisir - le déplaisir, l'acquisition - la perte etc..., génère de la souffrance.

Pour ne plus souffrir, Patanjali propose donc un travail intense et durable sur soi (**Abhyâsa**) dans le lâcher-prise et le détachement (**Vairâgya**) afin d'observer, de comprendre et d'agir en conséquence.

Il propose (Ch.1 vs12-16-20) de :

- **Se focaliser sur la respiration** (la régulation du souffle calme le mental)
- **Avoir de la patience et de l'humilité** (le contentement)
- **Veiller à sa santé en respectant ses rythmes** (sommeil / nourriture / activités / amitié)
- **Etre conscient de ses pensées et de ses actes** (la responsabilité)
- **Cultiver un état d'esprit égal** dans le lumineux comme dans le sombre (l'équanimité)
- **Cultiver la confiance en la Vie**, en toutes circonstances (lâcher-prise)

Quels sont les neuf obstacles à la réalisation de Soi qui permet la vision de la Réalité ?

"Ce sont la **maladie** - l'**abattement** - le **doute** - la **négligence** - la **paresse** - l'**esprit mondain** - l'**erreur de jugement** - le fait d'**oublier les étapes** par **impatience** - l'**instabilité** qui fait changer trop souvent de projet, qui dispersent la conscience » (Ch1 vs30)

Quels signes extérieurs indiquent une dispersion mentale ? (Ch1 vs31) Les plus visibles sont la **douleur** (physique ou psychique), l'**angoisse**, la **nervosité** et la **respiration accélérée**.

Comment faire pour clarifier le mental ? (Ch1 vs31-33)

Ne pas vouloir s'attaquer à tous les obstacles en même temps, sous peine de vite abandonner... **Mais travailler sur une dispersion à la fois**, en prenant conscience de celle-ci dans notre comportement afin d'y remédier dans le temps.

Comment faire pour sortir de la souffrance et atteindre l'état de yoga ? (Ch1 vs40 à 51)

Pour commencer, il s'agit de **cultiver l'amitié, la compassion et la joie**. Prendre **du temps pour soi** afin de mieux connaître ses aspirations profondes, mieux **comprendre ses fonctionnements** et **cultiver la confiance** en soi, en la nature, en la vie.

2^{ème} chapitre, Sadhana Pada

Patanjali commence ce 2^{ème} chapitre intitulé "**marche à suivre**" (Sadhana) par décrire deux moyens pratiques pour parvenir à l'état d'unité du yoga :

- Yoga de l'agissement ou du passage à l'action (**Kriyâ-yoga**) (Ch2 vs1-2)
 - Huit membres du yoga (**Ashtânga-yoga**), ashta, huit et anga, membre (Ch2 vs29-55)
- De quoi s'agit-il ?

1. Le Kriyâ-yoga

Il se compose de trois facettes à mettre en œuvre conjointement :

- La **pratique dans l'ascèse**, c'est-à-dire sur la durée, par l'effort et l'austérité (**Tapas**)
- Le **désir de savoir qui je suis**, par l'étude de soi et des textes (**Svâdhyâya**, sva : de soi)
- Le fait de **s'abandonner à ce qui est** lorsque dépassés par les événements (**Ishvarapranidhâna**, de Ishvara, Source originelle (de Isha, beauté) et Prâna, énergie créatrice)

Un mental subissant les cinq tourbillons de l'esprit (Vritti) peut redevenir stable et recentré à l'intérieur du Soi grâce à la mise en œuvre du Kriyâ-yoga.

Que dit Patanjali sur la connaissance de soi (Svâdhyaya) ?

Il donne les **cinq causes psychologiques** générant la souffrance (Klesha, afflictions) dont il faudrait prendre conscience par l'observation du mental et des comportements. (Ch2 vs 3-10) :

- **L'illusion** ou ignorance ou aveuglement (Avidyâ). Elle **est la racine des 4 autres** :
- **L'ego**, égocentrisme (Asmitâ), prendre la réalité "vue" comme la réalité "vraie"
- **L'attraction** (Râga), le désir qui attire et influence les choix
- **L'aversion** (Dvesha), le dégoût par déception de ne pouvoir tout posséder
- **La peur** de mourir (Abhinivesha), l'attachement à la vie qui paralyse tout en étant instinct de conservation

Que dit-il sur la loi du Karma* qui génère les souffrances (Klesha) ? (Ch2 vs12-17)

Chaque acte, effectué dans cette vie (ou dans les précédentes, selon la philosophie indienne) produit un effet qui devient à son tour une cause générant un nouvel acte qui a lui aussi un effet... La qualité des effets dépend de la qualité des causes. Les souffrances (Klesha ou afflictions) comme les joies sont ainsi tour à tour causes et effets.

Les afflictions sont des sensations qui touchent la psyché. Si elles affectent le moment présent, elles génèrent des émotions de plaisir ou de non-plaisir appelée **Klishta**. Si elles remontent à la conscience présente sans pour autant venir de l'instant présent, elles produisent une émotion appelée **Klesha** qui envahit le champ mental. Ces dernières sont d'une telle intensité qu'elles voilent notre perception des choses et boquent l'arrivée des informations présentes, sans que l'on comprenne leur origine.

Klesha et Klishta sont donc deux afflictions dans un même lieu d'expression, le champ mental. Dans la pensée indienne il est dit que pour le sage tout est douleur car il sait que la souffrance est due à l'ignorance qui fait confondre le soi de l'existence humaine avec le Soi d'une autre nature, celui à l'origine de toute existence.

Klesha et Klishta sont par ailleurs visibles uniquement par les effets qu'ils génèrent, **qui se manifestent à travers les qualités (guna) de nos actes** c'est-à-dire par notre manière d'être, de voir les choses, de penser et d'agir dans "... la lourdeur, le mouvement ou la légèreté..." (Ch2 vs 18-19) (Voir aussi Ch1-16 et Ch4 vs13, 30, 32, 34)

***Qu'est-ce que le Karma ?** Le terme "Karma", fréquemment utilisé en Occident, a plusieurs significations. Il s'agit globalement de l'"action". Ici, c'est la somme des émotions générées par les actions présentes et passées, bonnes et mauvaises... Somme qui influencera l'émotion finale, celle qui traverse l'esprit juste avant de rendre le dernier souffle. Selon la conception indienne, l'émotion finale venant de la vie qui se termine (mais aussi des vies passées, si on y croit) donne la couleur teintée de joie/tristesse ou verre à moitié vide/plein) de la vie future, et ainsi de suite pour les prochaines...

Autrement-dit, le Karma du "passé" colore la manière avec laquelle le résultat des actions actuelles et futures sera perçu, nourrissant ainsi les souffrances ou afflictions (Klishta) présentes et futures (Klesha). Mais cela est assez complexe et trop long à développer ici.

2. L'Ashtânga-yoga ou Yoga des "huit membres" (étapes) (Ch2 vs 29-55)

Il s'agit d'une méthode pratique en huit étapes de progression pour atteindre le but des YSP qui est la libération de la souffrance pour atteindre un état bienheureux permanent (état de Samadhi).

Les huit étapes sont :

1. **La maîtrise des cinq règles de vie dans la relation aux autres** (Yama)
2. **La maîtrise des cinq règles de vie qui régissent la relation à soi-même** (Niyama)
3. **L'assise stable et aisée**, corps et mental (Âsana)
4. **La maîtrise du souffle**, de l'énergie Prâna (Prânâyâma : prâna, souffle, énergie vitale + âyâma : maîtrise)
5. **L'abstraction (retrait des sens, Prathyâra)** de l'écoute extérieure vers celle, intérieure
6. **La concentration** (Dhâra) sur un objet à connotation divine ou un point vital (Marma (secret) sthana (point)). FAIRE la concentration : action triangulaire " Je, Point de concentration et Action "
7. **La méditation** (Dhyâna). ETRE la concentration : bipolarité entre " Je et le point de concentration "
8. **L'état d'unité** (Samâdhi) n'ETRE plus qu'UN (Yoga), le vide remplit de ce qui est réel

Précisions sur chacun des huit membres du Yoga

→ **Cinq règles de vie en relation avec les autres** (Yama) donnent la manière de **Faire** :
(Comment me comporté-je ?)

- **Penser, parler et agir avec non-violence** (Ahimsa).
Cette 1^{ère} règle sous-entend déjà les 4 autres
- **Dire la vérité*** (Satya), de celle qui laisse une impression de "légèreté"
- **Ne pas voler ni s'attribuer ce qui ne nous appartient pas** (Asteya), le désintéret
- **Modérer ses envies et désirs** (Brahmacharya), le réfrènement des pulsions
- **Refuser les possessions** (Aparigraha), le détachement

Notons que la vérité est multiple en fonction de notre profil de base, de notre évolution ou notre compréhension. Notre vérité de jeunesse n'est plus celle de notre âge avancé... En effet, la vérité est toujours faite de plusieurs facettes selon le point de vue, comme le démontre l'histoire de l'éléphant que des aveugles touchent afin de pouvoir le décrire. Chacun le perçoit totalement différemment en fonction de l'endroit exploré... Et chacun a raison dans sa description !

"Pour être dans le vrai, il faut toujours garder à l'esprit que son contraire est aussi valable.", disait le philosophe Pascal (cf. Françoise Mazet YSP spiritualité vivante, Albin Michel, Paris, mars 2008).

→ **Cinq règles de vie en relation avec soi-même** (Niyama) sont dans la manière d'**Etre** :

- **Etre clair** dans ses pensées et dans ses actes (Shaucha)
- **Etre en paix** avec ce que l'on vit (Samtoshā), dans le contentement
- **Etre dans l'ascèse** (Tapah ou tapas), dans l'effort constant et sur le long terme
- **Etre conscient de qui l'on est** par l'étude de soi (Svādhyaya) et des textes (ex. YSP)
- **Etre dans la confiance en la vie** (Ishvarapranidhāna), lâcher prise sur ce qui nous dépasse

A noter que les 3 dernières, pratiquées ensemble, s'appellent Kriya-yoga

→ **Āsana**, l'assise stable et aisée autant dans le corps que dans la tête :

La pratique posturale a pour but d'amener le corps physique, le mental et les sens de perception dans un état stable, ferme mais doux intérieurement : "Sthira (support stable) sukham (aisé) asanam (assise sur une partie du corps)" (Ch2 vs46). Ceci soutient le fonctionnement sain et harmonieux du corps et du mental, ce qui libère le yogi des entraves de la matière pour mieux progresser.

La maladie est un des obstacles à la transformation. C'est la raison d'être des postures alors pratiquées pour libérer le corps de cette disharmonie, lui donnant l'équilibre nécessaire pour avancer sur le chemin de la délivrance des souffrances que Patanjali nomme "réalisation de Soi" (Samadhi).

Notons ici qu'une seule posture vraiment réalisée dans cet état **"Sthira sukham asanam"** neutre et libre permet d'atteindre le but du yoga, encore faut-il y parvenir.

→ **Prânâyâma**, la maîtrise du souffle

La maîtrise du souffle permet le calme intérieur soutenant Âsana dans son assise stable et aisée. Ce calme mental laisse l'énergie vitale Prâna circuler librement.

Le but de cette pratique est de ressentir les mécanismes de l'énergie puis d'augmenter l'énergie Prâna (seule force transcendante) afin de réduire Apana (les forces multiples descendantes) attirées par la matière, pour les mettre à égalité. Cet équilibre permet alors à Prâna de se mettre en mouvement ascendant le long de la colonne vertébrale jusqu'à la fontanelle...

Lorsqu'Âsana et Prânâyâma sont expérimentés dans une pratique ils donnent une rétention spontanée entre chaque mouvement respiratoire, une manière d'être dans l'instant présent hors de toute dualité.

→ **Prathyâra**, le retrait des sens

Le retrait des sens permet l'écoute intérieure. Habituellement, les sens de perception interagissent avec la matière afin de pouvoir goûter aux expériences du monde créée, c'est comme cela que nous fonctionnons. Ici, Patanjali propose de retourner les sens de perception vers l'intérieur de soi pour ne plus être perturbé par la matière en perpétuel changement. En effet, lorsque ceux-ci ne sont plus attirés vers l'extérieur, la paix intérieure s'installe.

Pour retrouver la perception du réel, c'est-à-dire ce qui est immuable comme expliqué plus avant, il est impératif de faire abstraction des sens de perception car, s'ils sont indispensables pour expérimenter la vie, ils sont aussi source d'émotions qui retiennent dans la dualité. Et sont donc une entrave à la réalisation de Soi. (Ch2 vs54).

Lorsque l'état de retrait des sens (Prathyâra) est atteint, la concentration peut se faire.

→ **Dhârana**, la concentration

La concentration est un prolongement de l'état précédent. Plus on expérimente le calme intérieur, plus il devient facile d'y retourner. Cela sous-entend qu'il faille toujours activement maîtriser les sens de perception pour ne plus alimenter les émotions à l'origine des pensées tourbillonnantes.

Je me focalise volontairement sur une seule **chose** (3 éléments) : Je - faire - chose

→ **Dhyâna**, la méditation

La méditation est un prolongement de l'état précédent. Il s'agit d'un état de conscience intérieur hors du temps, de l'espace et de la matière. Pour l'obtenir, il est utile de se concentrer sur un objet à connotation spirituelle comme une icône ou le soleil, ou sur un point vital comme la fontanelle ou la pointe du cœur, ce qui aide encore plus à se déconnecter.

Je suis en connexion avec la chose focalisée sans volonté (2 éléments) : Je - chose

→ **Samâdhi**, l'état d'éveil

L'état d'éveil est un prolongement de l'état précédent. C'est l'union dans laquelle Je et l'objet de contemplation ne font qu'un. **Je suis la chose contemplée** (1 élément) Je = chose

Les 3 derniers membres vont fluctuer dans leur durée et leur intensité, en fonction de la compréhension des phénomènes observés et de l'assiduité à la pratique sur le long terme.

L'état d'éveil est d'abord atteint par flashes, puis en instants prolongés, puis par instants de plus longue durée... Pour arriver à ne plus qu'ETRE dans cet état d'unité et ce, pendant la pratique méditative (Dhyâna) mais aussi en dehors de celle-ci, dans la vie quotidienne.

3^{ème} et 4^{ème} chapitres des YSP (Vibhuti Pada et Kaivalya Pada)

Patanjali reprend ici les notions de concentration, méditation et état d'union pour les préciser plus avant. Il nomme "**Yoga royal**" (Râja-yoga) la mise en œuvre conjointe du **Kriya-yoga** et de l'**Ashtânga-yoga**.

Dans le **3^{ème} chapitre** Patanjali revient sur certains thèmes déjà exposés et affirme que :

- Le yogi parvenant à la libération de la souffrance dans sa pratique va être capable de ramener cet état avec lui dans sa vie quotidienne, avec une paix intérieure permanente.
- Lors de l'évolution de sa conscience, durant ces 3 dernières étapes, il va se mettre parfois, souvent, en harmonie avec ce qui l'entoure et avec la nature au sens large, développant ainsi des pouvoirs de compréhension (être sur la même longueur d'ondes) et des capacités extraordinaires (**Siddhi**). Exemples : la capacité de voir le passé, le futur, une autre dimension, d'acquérir la compréhension des autres langues, des sciences, de développer des forces extraordinaires et tant d'autres encore (Ch3 vs13-50)
- **Ces pouvoirs sont autant de pièges pour l'ego**, pièges qui éveillent le désir de domination, aussi faut-il y renoncer ! Dans la pratique, cela signifie que lorsqu'ils surviennent, nous les reconnaissons pour mieux y renoncer sous peine de succomber à l'envie de se mettre sur un piédestal. Avoir l'impression de maîtriser la Nature donne la "grosse tête", ce qui stoppe l'avancée sur le chemin de l'unité pour rester dans la dualité, source de souffrances.

Dans le **4^{ème} chapitre**, Patanjali précise encore que :

- La **délivrance des misères** de la condition humaine est l'**ultime Samadhi** qu'il appelle **Kaivalya** (terme venant de Kevala, l'**isolement**). Avec une théorie plus psychologique il donne les clefs pour passer de la dualité à l'unité.
- Cette **délivrance** des vicissitudes humaines **demande de temps**. Il faut en effet beaucoup de patience et persévérance pour maîtriser les techniques de concentration telles que décrites plus avant et pouvoir ainsi acquérir la sagesse. Il s'agit d'un apprentissage de toute une vie ou de bien plus (!?)
- Il ne faut **pas pratiquer pour obtenir la puissance** mais pour lâcher prise et réussir à s'évader de la condition humaine, sans mourir pour autant.

Conclusion

Oui, la Conscience profonde, le Soi, est immuable alors que la conscience de soi est sujette aux changements puisque liée aux émotions réelles ou imaginaires, positives ou négatives, venant de l'ego. Pour la pensée indienne, cette fluctuation génère de la souffrance, raison pour laquelle toutes les voies du Yoga proposent de s'en affranchir, même si nos pratiques occidentales sur le tapis semblent très lointaines de cet objectif, ayant perdu pour beaucoup la dimension plus fine et subtile de son but premier.

Il est bon de savoir que la pratique du Yoga telle que décrite par Patanjali dans ses Yoga-sutra est conçue pour être mise en œuvre sans crainte à condition de gravir, marche après marche, toutes les étapes proposées mais acquises dans un enseignement rigoureux. Ainsi, les effets décrits plus haut arrivent gentiment, après de longues années de patiente persévérance, dans le respect et la confiance non seulement en soi mais aussi en la méthode maintes fois expérimentée auparavant. La lente transformation du corps et de l'esprit donne le temps nécessaire à la découverte de ces états plus subtils insoupçonnés afin de les apprivoiser, les conscientiser et les intégrer gentiment mais définitivement au plus profond de soi, de Soi.

Puissiez-vous vivre **ce beau voyage** sur le chemin du Yoga ? Je vous le souhaite chaleureusement, avec toute mon amitié.

Lucie Pfefferlé

Sion, le 24 mars 2020

Références :

- **Support Cfey Bansuri** pour cours théorique aux pratiquants/es de yoga en séances hebdomadaires, rédigé pour le 18 janvier 2020, remodelé quant à la forme
- **Enseignements de Sri T.K. Srihashyam** : 1995-2001 Yogakshemam
+ Notes sur **sa conférence** du 23.08.2017, prises au Congrès de Zinal
- **Livres inspirants sur les YSP** :
 - . La Science du Yoga, de l'humain au divin, de I.K. Taimni, Ed. Ayar, Pars, 1980
 - . Yoga-sutra de Patanjali, traduction et commentaires de Françoise Mazet, Ed. Albin Michel, Coll. Spiritualités vivantes, Paris, 1991