YOGA SUTRA
SAMADHI PADA

SUTRA I.1

अथ योगानुशासनम्॥१॥

atha yoga-anuśāsanam ॥1॥

Commentaire de Vyasa :

"*Atha*" (maintenant) désigne "*adhikara*" (l'autorité, la qualification, le début du sujet). Un manuel sur la Discipline de Yoga, dont l'instruction démarre, donné par quelqu'un qui possède l'autorité (sur le sujet) aux personnes qualifiées.

Yoga est *Samādhi*. Ce *Samādhi* est une qualité de "*citta*" sur tous ses plans d'existence. Les 5 plans d'existence de "*citta*" sont :

- *Kshipta* - errant
- *Mudha* - somnolent
- *Vikshipta* - parfois errant, parfois concentré
- *Ekagra* - concentré
- *Niruddha* - ayant atteint la dissolution

Parmi ceux-là, "*Samādhi*" atteint par "*citta*" qui n'est que parfois concentré ne peut pas être considéré Yoga.

Samādhi atteint par l'esprit concentré est *Samprajnata Samādhi* et cet état :

- Montre l'état réel et objectif d'un objet
- Diminue les impuretés et la souffrance
- Desserre les nœuds de *Karma*
- Amène la possibilité de la dissolution des processus dans leur cause

Comme nous expliquerons plus tard, ce *Samadhi* a 4 étapes : *Vitarka* (discursif), *Vichara* (subtil), *Ananda* (béatitude) et *Asmita* (l'égo).

Cependant, quand tous les *vrtti* (processus) ont été maîtrisés (dissolus dans leur cause), cela s'appelle *Asamprajnata Samādhi*.

NOTES PRISES PENDANT LE COURS

YOGALABORATORIUM.COM © 2021

SAHANA VAVATU

Oṃ saha nāv avatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṃ karavāvahai
tejasvi nāv adhītam astu mā vidviṣāvahai
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Que Dieu nous protège tous les deux
Que Dieu nous nourrisse tous les deux
Que nous puissions travailler avec énergie et vitalité
Que notre étude nous éveille et nous éloigne de l'hostilité
Qu'il y ait paix en moi, qu'il y ait paix dans mon environnement, qu'il y ait paix dans les forces qui agissent sur moi

ASATO MA

Oṃ asato mā sadgamaya
tamaso mā jyotirgamaya
mṛtyormā'mṛtaṃ gamaya
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

De l'irréel, amenez-nous vers le réel
De la noirceur, amenez-nous vers la lumière
De la mort, amenez-nous vers l'immortalité
Qu'il y ait paix en moi, qu'il y ait paix dans mon environnement, qu'il y ait paix dans les forces qui agissent sur moi

YOGALABORATORIUM.COM © 2021