

LES YOGA SŪTRA DE PATANJALI



Sūtra II.44

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥

samādhi siddhiḥ-īśvarapraṇidhānāt ॥ 45 ॥

*En dirigeant son esprit vers le Seigneur,
accomplissement de samadhi*

TABLE DES MATIÈRES

SAMSKṚTAM	3
COMMENTAIRE DE VYĀSA	4
SAMADHI.....	5
IMPORTANCE DE SAMADHI	5
POURQUOI NOTRE ESPRIT N'EST PAS DÉJÀ EN SAMADHI ?.....	6
ISVARAPRANIDHANA.....	7
LA MÉTHODE POUR ISHVARAPRANIDHANA.....	8
CONTEMPLATION	9

VISIONNEZ LE COURS – POSEZ VOS QUESTIONS

(vous devez être connecté à votre compte afin de pouvoir accéder au forum)

SAMSKṚTAM

IAST	DEVANĀGARĪ	TRADUCTION
<i>samādhī</i>	समाधि	Absorption totale
<i>siddhiḥ</i>	सिद्धिः	Accomplissement, atteindre complètement
<i>īśvarapraṇidhānāt</i>	ईश्वरप्रणिधानात्	<i>Isvara</i> = seigneur ; <i>pranidhana</i> = diriger comme une pointe d'aiguille vers

COMMENTAIRE DE VYĀSA

La faculté de *samadhi* devient parfaite chez celui qui consacre tous ses pouvoirs à *Ishvara*. Par là, il connaît tout ce qu'il désire savoir, tel qu'il se présente en réalité, dans un autre lieu, dans un autre corps ou à un autre moment. Alors son intellect sait tout tel qu'il est.

SAMADHI

Avant de parler de ce *niyama*, revisitons ce que veut dire le mot *samadhi*. Cela vient de deux mots : “*sama*” et “*adhi*”. C’est un état d’être où la Conscience occupe le même espace-temps que l’objet de son attention.

Pourquoi est-ce important ? Car c’est la seule méthode pour pouvoir réellement comprendre un objet dans le sens global et spécifique du terme. Sans cela, notre compréhension de n’importe quel objet sera toujours limitée : soit par l’ignorance, soit par la cognition erronée.

Mais comment est-ce que notre Conscience peut occuper le même espace-temps qu’un objet ? Uniquement lorsque *tamas* ou *rajas guna* ne sont plus prédominants dans notre *citta* (le champ du mental).

Cet état d’absorption totale dans un objet s’appelle l’état de *samadhi*. Et si vous vous souvenez, dans son commentaire sur le premier *sutra*, Vyasa définissait Yoga comme étant cet état de *samadhi*.

IMPORTANCE DE SAMADHI

Lorsque nous parlons de *samadhi*, nous avons toujours tendance à penser aux états des grands sages comme Patanjali qui ont atteint la finalité de Yoga. C’est une perception très erronée et limitée de cet état d’être.

Se rapprocher de cet état n’est pas juste la finalité de Yoga. C’est aussi quelque chose dont nous avons besoin dans la vie de tous les jours.

Disons que vous avez une peur particulière qui génère de l’anxiété. Bien entendu, on peut toujours occulter cette peur à travers les techniques hypnagogiques (mais ce qui la laissera travailler sur nous en inconscient). Mais si on souhaite réellement enlever cette peur ? La seule méthode sera de comprendre sa source. À ce moment là, la peur se dissout toute seule.

Comment peut-on arriver à cet état où la peur se dissout ? À travers les processus qui amènent vers *samadhi*.

Prenons un autre exemple. Disons que vous êtes “amoureux(euse)”. Mais qu’est-ce que l’amour ? Que signifie ce terme réellement ? En

dehors de son étymologie et son sens donné par la convention sociale ? Peut-on réellement se dire “amoureux/amoureuse” si de l’intérieur, notre conscience ne capte pas le vrai sens du terme ?

Allons vers quelque chose d’encore plus tangible. À chaque instant, on doit prendre des décisions. Ces décisions nous impactent, bien sur. Mais elles impactent également nos enfants, nos proches, et notre environnement. Plus nos décisions sont justes, plus elles sèmeront l’harmonie. Moins elles sont justes, plus les problèmes comme la violence sociale, les émotions négatives, la surconsommation, le réchauffement climatique, etc. vont se manifester.

Quelle est la condition *sine qua non* pour pouvoir prendre des décisions justes ? Avoir accès aux bonnes informations et pouvoir les comprendre !

POURQUOI NOTRE ESPRIT N’EST PAS DÉJÀ EN SAMADHI ?

De nouveau, nous revenons vers le premier *sutra* et le commentaire de Vyasa sur ce *sutra*. Si vous vous souvenez, Vyasa définissait 5 états d’être de l’esprit, dont les trois premiers - errant, somnolent, parfois concentré - ne sont pas considérés comme étant l’état de Yoga. Ce sont d’ailleurs ces 3 états d’être qui sont responsables de l’intégralité de nos *klesha* (afflictions).

Mais pourquoi notre esprit rentre dans ces états ?

Notamment dû à son extraversion : attiré par les milliers des objets externes, l’esprit va d’un objet à l’autre, enlevant ainsi sa faculté de pouvoir rester concentrer sur la cognition suffisamment longtemps, et donc diminuant sa capacité de compréhension réelle de quelque chose.

Un test simple peut être fait afin de démontrer cela. Prenez n’importe quel objet que vous ne connaissez absolument pas. Gardez-le dans votre main une seconde. Ensuite sans le regarder, essayez de le décrire.

Ensuite, prenez le même objet dans vos mains pendant au moins 1 minute, touchez-le, sentez son odeur, écoutez son bruit. Et puis décrivez l’objet une fois de plus.

Dans lequel des deux cas votre description sera plus détaillée ?

Clairement dans le deuxième. Pourquoi ? Parce que l'esprit a pu passer un peu plus de temps à pouvoir recevoir les informations venant de cet objet.

Si on souhaite que l'esprit puisse rester concentré suffisamment longtemps pour réellement comprendre la nature d'un objet/pensée/émotion/mot/etc., il n'y a qu'une méthode : il faut qu'il se tourne vers l'intérieur, et arrive à rester dans l'état de cognition.

On peut résumer cela ainsi :

- Plus notre esprit est extraverti, plus il sera en mode "action/réaction" et ne passera jamais le temps nécessaire dans l'état de cognition pur afin de pouvoir comprendre quelque chose.
- Plus notre esprit est en "recul" de l'extérieur, plus il sera capable de rester concentré sur un objet/idée/émotion/etc. et donc en avoir la compréhension.

ISVARAPRANIDHANA

La plupart du temps, ce mot est traduit comme "dévotion vers le Seigneur". Et automatiquement, la question de la croyance ou non-croyance dans le Dieu se pose.

Mais le mot *pranidhana* ne veut pas dire dévotion. Il signifie "pointer comme la pointe d'une aiguille vers le lieu où réside". Par exemple, si je dirige mon esprit vers mon travail, on peut dire alors que mon esprit est en *pranidhana* vers mon travail. La dévotion peut être un mécanisme qui me permet de faire ça, ou encore, de l'extérieur, on peut avoir l'impression que j'ai une extrême dévotion envers mon travail. Mais je peux très bien ne pas être "dévoué" vers mon travail, et quand même réussir à me tourner entièrement vers mon travail !

Par exemple, dans mon cas, si je comprends l'objectif et la nécessité de mon travail, il ne me sera pas difficile de me concentrer pleinement dedans.

Dans ce *sutra*, Patanjali nous incite à tourner (focaliser) notre esprit vers le lieu où habite *Ishvara* (Seigneur). Pourquoi ? Car cela signifie simplement que l'on est en train de focaliser notre esprit vers la source

(la conscience, la lumière ancienne). C'est la meilleure (et la seule) méthode pour amener l'esprit dans cet état de recul où il devient capable de l'état de cognition pur (et donc arrive à aller vers les états de Yoga).

À noter aussi que l'état de méditation n'est possible qu'à travers ce processus de mouvement inversé, sinon le mouvement naturel de *prana* va toujours extravertir l'esprit et les sens cognitifs !

LA MÉTHODE POUR ISHVARAPRANIDHANA

Plusieurs méthodes pour *isvarapranidhana* sont possibles. La prière, la dévotion, etc. en font parti, mais uniquement si on cherche le Dieu à l'intérieur de nous (et pas vers l'extérieur, comme on a souvent tendance à faire).

De même, il y a un lien intime entre *svadhyaya* et *isvarapranidhana* - les questions existentielles qui suivent *svadhyaya* (qui suis-je, etc.) dirigent automatiquement l'esprit vers *isvarapranidhana* (tant qu'elles sont guidées vers les textes anciens comme les *Yoga Sutra*).

Et finalement, les chants de *mantra*, apprendre notre esprit à rester en "silence", l'application des *yama* comme *aparigraha* et la recherche de *satya* vont nous aider dans *isvarapranidhana*.

