

## Comment récolter les fruits de la pratique du yoga

Nous verrons maintenant comment chacun de nous peut récolter les fruits de sa pratique en suivant les instructions de Patanjali à la fin du chapitre 2 et au début du chapitre 3 pour la pratique des quatre derniers membres du yoga.

### Introversion

L'introversion est l'étape préalable à toute progression vers les derniers membres du yoga. À la fin du chapitre 2, Patanjali décrit brièvement Pratyahara comme suit :

II-54	Quand le mental se dissocie de son champ d'expérience ( <i>Pratyahara</i> ), il y a pour ainsi dire une réorientation des sens vers le Soi.
II-55	Alors les sens sont parfaitement maîtrisés.

Dans la pratique de yoga sur le tapis, on recommande d'utiliser la respiration consciente (avec ou sans Ujjayi) pour s'ancrer dans le corps et amener la concentration sur les sensations pures sans (trop de) fluctuations mentales.

En fait, les thérapeutes recommandent la même technique pour éviter d'être emporté par les émotions suscitées par les aléas de la vie.

### Introduction à Samyama

Le chapitre 3 des Aphorismes décrit « l'état heureux, les manifestations de puissance et d'énergie qui sont les résultats de l'action juste grâce à un mental déconditionné ».

Plusieurs de ces pouvoirs sont surnaturels (léviter, marcher sur l'eau, connaître le futur, ...) et ne sont probablement pas atteignables par des yogis qui vivent « dans le monde ». En fait, Patanjali prend soin de nous avertir que ces pouvoirs (*sidhis*) sont des pièges pour l'égo.

Patanjali commence par y décrire les trois derniers membres du yoga

III-1	<b>Dharana</b> (Concentration, Recueillement) est le flot continu de la conscience vers l'objet d'attention choisi (les détails de la posture, les sensations, la flamme d'une bougie, mantra, ...).
III-2	<b>Dhyana</b> (Méditation) lorsque l'objet de recueillement occupe le champ de la conscience d'une façon totale et ininterrompue.
III-3	<b>Samadhi</b> (Extase) lorsque la nature essentielle de l'objet resplendit en toute pureté, comme s'il n'avait plus de forme propre

Ensuite, il introduit le concept de **Samyama** comme étant l'accomplissement simultané de ces trois membres (III-4). Selon Patanjali, lorsque le Samyama est maîtrisé, l'intelligence suprême s'épanouit (III-5).

Il est bon de noter que dans le premier chapitre, Patanjali avait décrit le Samadhi comme suit :

I-41	Tout comme un pur cristal prend la couleur des objets qui l'entourent, la conscience, quand elle est libérée des fluctuations du mental, s'identifie à l'objet de sa concentration. La concentration peut être fixée sur un objet physique, sur le fait de percevoir ou sur celui qui perçoit. <u>Cette unité avec l'objet de concentration s'appelle Samadhi.</u>
------	--

Patanjali décrit ensuite plusieurs types de Samadhi dont deux qui ont trait à la concentration sur des objets « bruts » (e.g, tangibles) :

I-42	Dans le <i>savitarka samadhi</i> , la conscience s'identifie avec l'objet brut de sa concentration <u>en conservant la notion de son nom, de ses qualités et de sa signification.</u>
I-43	Dans le <i>nirvitarka samadhi</i> , la conscience s'identifie avec l'objet brut de sa concentration <u>sans aucune notion de son nom, de ses qualités et de sa signification de sorte que seul l'objet demeure.</u>

## Pratiques de Samyama

Les aphorismes III-6 à III-15 décrivent la pratique de Samyama ainsi que le processus de transformation qui en découle. Il est bon de lire (et relire) la traduction de ces aphorismes par divers auteurs et leurs commentaires pour s'imprégner de l'essence de la chose.

Le reste du troisième chapitre décrit les pouvoirs que la pratique du Samyama peut apporter. En plus des « pouvoirs » surnaturel, il y en a qui sont fort utiles pour atteindre le bonheur dans notre quotidien, quoi qu'il arrive. En voici quelques exemples :

III-17	En faisant Samyama sur le son des mots, l'idée que l'on s'en fait et notre réaction à cette idée (trois chose qui sont habituellement confondues) l'on comprend tous les sons émis par les êtres vivants.
III-24	En faisant Samyama sur la bienveillance, la joie et la compassion, ces qualités fleurissent.
III-25	En dirigeant le Samyama sur la force d'un éléphant, nous acquérons cette force.
III-26	En faisant Samyama sur la Lumière Intérieure, l'on obtient la connaissance de ce qui est subtil, caché ou distant.

En résumé, les yogis avaient découvert que notre pensée crée notre réalité et que :

Ce sur quoi l'on se concentre prend de l'expansion

Donc, en apprenant à contrôler les fluctuations de notre mental, nous pouvons choisir l'objet de la concentration de nos pensées et, ainsi, influencer ce que se manifestera dans notre vie.

Nous verrons maintenant quelques exemples de pratiques de Samyama pour le commun des mortels sur le tapis de yoga et dans le quotidien.