

Les Grands courants fondateurs du Yoga

1-LE YOGA : 4ème Darshana

(système philosophique de l'Inde- racine sanskrite Drish : Voir)

- 1- Vaïsesika (La physique)
- 2- Nyaya (La logique)
- 3- Samkhya** (Enumérations)
- 4- Yoga** (La pratique)
- 5- Mimamsa (Enquête)
- 6- Vedanta** (Fin des Védas)

Six écoles de philosophie (darshanas) ayant le même objectif : **Moksha**, la délivrance.

Yoga = union (racine sanskrite Yug : le lien)

=>Corps et esprit, l'humain et le cosmos, le moi et le Soi

=>Le **Jiva atman** (âme individuelle) et le Param atman
(âme universelle)

Yoga = libération, éveil

S'atteint par la connaissance : **Vidya**

Opposée à **Avidya** : l'ignorance dûe à l'aveuglement de l'homme identifié à l'égo, qui n'est pas sa vraie nature. Pris dans les filets de l'illusion appelée **Maya**.

De cette identification découle la souffrance, **Dukha**.

Yoga = pratique

Asanas, Mudras, Bandhas, Pranayamas, Mantras et Dyana (méditation) en nous purifiant, dévoilent peu à peu Vidya la connaissance, qui mène à notre vraie nature.

La pratique du Yoga est un entraînement de la conscience pour se libérer des fausses identifications à l'égo (**Ahamkara**), au mental (**Manas**) et à la souffrance (**Dukha**).

°La Shruti (Ce qui a été entendu) Vers -1300 Avt JC par les Rishis (sages, ermites Yogis)

Sri Aurobindo extrait:

« À cette époque, les Rishis conduisaient les hommes. Ils étaient à la fois sages, poètes, prêtres, savants, prophètes, éducateurs, érudits et législateurs... Ils composaient un chant et celui-ci devenait un hymne sacré du peuple. Il prononçait une phrase ; elle serait retenue comme une puissante idée philosophique, encore étudiée de nos jours. Ils énonçaient un aphorisme... Ce serait la fondation d'une science future, pratique ou physique. Il rendait un jugement... Leur verdict deviendrait un statut législatif.

C'est dans les forêts des Himalayas où à la confluence des grands fleuves qu'ils vivaient, au centre d'une famille patriarcale basée sur des échanges de pensées.

Le Rishi, lui même était le maître de toute connaissance, de tout art et de toute science. Ce savoir infusait en lui durant la méditation. Guidé par l'inspiration, il procédait en avançant par intuitions. Grâce une concentration acérée, il disciplinait son mental et laissait agir sa vision intérieure, au-dessus de la raison. Les Rishis fonctionnaient par éclairs d'intuition, dans la logique d'une inspiration continue et cohérente. Ils utilisaient avec discipline des méthodes de Yoga basées sur une science physique précise, qu'on retrouverait à une époque ultérieure. L'énergie de leur personnalité était colossale. A travers de puissantes méditations, ils avaient acquis des énergies spirituelles incalculables. Cette énergie

était transmise à leurs descendants. Par la suite, la vigueur de cette race s'éteignit, le feu intérieur s'affaiblit et décrût. »(...)



Sri Aurobindo Pondichery



Auroville Matrimandir

2-LE VEDA : le savoir, la science

La **Shruti** est passée oralement de brahmane en brahmane (la caste des prêtres et des professeurs) et a été exprimée dans les védas.

<p><u>RIG veda</u></p> <p>Agni (feu) le plus ancien, la référence.</p> <p>1028 hymnes adressés aux Dieux</p> <p>La Gayatri Mantra</p>	<p><u>YAJUR veda</u></p> <p>Mantras, rites, codes rituels...</p> <p>Upanishads du Yoga</p>	<p><u>SAMA veda</u></p> <p>Mélodies, musiques pour l'exécution du chant sacré</p> <p>Astrologie védique : Joytisha</p> <p>Recettes magiques</p>	<p><u>ATHARVA veda</u></p> <p>Ayur Véda : médecine traditionnelle indienne</p>
--	---	--	---

Extrait du Rig Véda :

« Il n'existait rien :

Ni le ciel clair, Ni la large voûte des cieux étendue au-dessus de nos têtes.

Il n'y avait pas de mort,

— cependant rien n'était immortel — ;

L'Un seul, respirait sans souffle, de Lui-même :

Qui connaît le secret ?

D'où vint cette création multiple ?...

Qui sait d'où vint cette création immense ?

Le plus haut voyant qui est au sommet des cieux

Le sait sans doute,

— ou peut-être ne le sait-il pas, lui non plus... »

°Aspect scientifique :

Les Vedas révèlent vers – 1300 d'importants concepts dont on ne parlera chez nous que vers 1600 avec Copernic et Gallilée.

Physique quantique et véda.

Article : « (...)Les *fondamentalistes hindous* considèrent que la science moderne est contenue dans les Vedas, les textes sacrés fondateurs de l'hindouisme, qui feraient référence à la mécanique de Newton ainsi qu'à la physique moderne »

Extrait : « La terre tourne autour du soleil... le soleil et l'univers sont de forme circulaire... la lune est illuminée par le soleil... Il y a plusieurs soleils... le soleil a 7 couleurs... »

3-LES UPANISHADS : L'enseignement aux pieds du maître

108 Upanishads -700 avt JC



108 perles dans un mala

Dernière partie de la Shruti intégrée au véda.

Elles expriment la Non dualité (Advaïta): Tout est UN

10 upanishads majeures

Chaque verset peut être considéré comme un Mantra.

Le Sanskrit renfermerait une magie subtile dans ses sons.

Extraits:

Mundaka-upanishad « De même que d'un feu, jaillissent par milliers des étincelles qui sont une émanation de **Bhraman** (*âme universelle, omiprésent, omnipotent, omniscient*), de même émanent de Lui, tous les êtres et tous retournent à Lui »

« Le feu est sa tête, la lune et le soleil ses yeux, les points cardinaux ses oreilles et sa parole les Védas révélés. Le vent est son souffle, tout l'univers est son cœur. La terre provient de ses pieds. Il est, dans tous les êtres, l'âme intérieure »

Briha dâranayaka-upanishad « Quant à celui qui ne désire que l'âtman, ses souffles ne s'échapperont pas vers d'autres régions. N'étant que Brahman, il entre en Brahman... Quand toutes les passions au cœur de l'homme s'apaisent, alors lui qui est mortel devient immortel. Dès ici-bas, il jouit du Brahman il est donc un délivré vivant (Jivanmukti)

Les 20 upanishads du yoga

Mundaka Upanishad « Qu' OM soit l'arc, le mental la flèche, et Brahman la cible. Ceux qui souhaitent l'éveil devraient s'interroger sur le son et le sens de OM. Lorsque la flèche est tirée de l'arc, elle va directement à la cible. »



OM le Pranava, le son primordial, le verbe créateur, qu'on répète et qu'on entend dans le silence de la méditation...

Dyana Bindu Upanishad « L'accentuation brève de Om brûle tous les actes négatifs. Par son union à l' Artha Matrha (unité de mesure), le Pranava devient Cela, qui confère le salut ».

Hamsa Upanishad « upanishad de l'oiseau » compare l'âme individuelle prise dans le cycle des renaissances à l'oiseau. Les moyens qu'elle propose pour sa libération sont l'étude des textes et les pratiques yogiques. L'âme s'élève, remontant les 7 chakras en se déconditionnant de son individualité. Répétition du mantra Hamsa ou **Soham**. Affirme l'identité commune de l'esprit individuel et de l'esprit universel, libération lorsqu'il y a identité entre l'atman et le Bhraman.

4-LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI : La référence

Livre I- Samadhi pada- Définition du Yoga, le chemin à suivre

“ Yoga Chitta (mental) Vritti (agitation) Nirodah (arrêt) »

I-2 « Le yoga est l'arrêt des perturbations, du mental »

I-3 « Alors apparaît le soi réel (la Source) »

Livre II- Sadhana pada- Obstacles et moyens pour les surmonter

II – 3 Les 5 afflictions (kleshas)

1-l'ignorance de notre vraie nature, **Avidya**

2-le sens du je, le désir, Asmita

3-l'attachement à la vie, Raga

4-l'aversion , Dvesha

5-la peur de la mort, Abhinivesha

II-30 L' **Ashtanga** Yoga : Le yoga aux huit membres (**Ashta 8**)

°**Yamas et Nyamas** : les préliminaires. Contexte à partir duquel on pourra évoluer.

1° Les 5 Yamas (réfrènements)

1-Ahimsa – Non-violence

2-Satya – Vérité

3-Asteya – Non vol

4-Bhramacharya – Modération

5-Aparigraha – Non-convoitise

2° Les 5 Niyamas (prescriptions)

1- Saucha -Propreté

2-Santosha- Contentement

3-Tapas- Ascèse

4- Svadhyaya - Etude des textes

5- Ishvara Pranidhana- Dévotion

3. Asana – Les postures

4. Pranayama – Le contrôle du souffle et du Prana

5. Prathayhara – Retrait vers l'intérieur, retrait des sens

6. Dharana – Concentration

7. Dhyana – Méditation.

8. Samadhi – Fusion

Livre III-Vibhuti pada L'état heureux, le résultat

Les manifestations de l'énergie lorsque le mental est déconditionné et que l'action est devenue juste.

Livre IV- Kaivalya pada La réalisation

Le mental coloré par le Soi devient conscience totale.

5) LE SAMKHYA de Kapila : énumération

Système réaliste, basé sur une l'observation concrète.

3^{ème} Darshana. 4^{ème} / 5^{ème} siècle.

Théorie couplée au yoga, qui en est la partie pratique.

Principes de base :

=> **Prakriti** : la Nature, matière primordiale.

Elle manifeste l'univers par le jeu des **Gunas** à travers :

=>**Purusha** : le monde manifesté

=>**Ahamkara** : l'égo, le sens du « je »

=>Les Gunas

Les 3 qualités qui définissent nos actes, s'entremêlent sans cesse et sont responsables de l'évolution de la matière et du Karma :

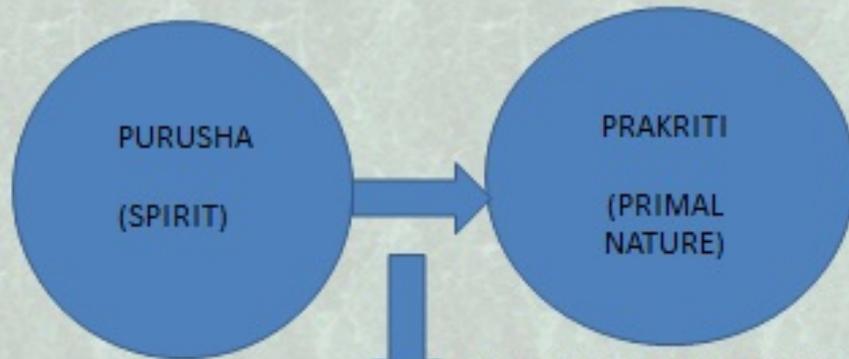
- **Sattva** : la pureté, la vérité, la clarté
- **Rajas** : l'énergie, l'activité, les passions, la force, le désir

- **Tamas** : l'obscurité, les ténèbres, la lourdeur, l'inertie

°Les vingt-cinq principes :

- 5 Jnanendriyas : organes de connaissance (Oreilles, peau, yeux, langue, nez)
- 5 Karmendriyas : organes d'action (Voix, main, pied, anus, sexe)
- 5 Tanmatras : objets de perception (le son, le toucher, la forme, goût, l'odorat)
- 5 Mahabhutas: éléments grossiers ou Tattwas (Terre, eau, feu, air, Ether)

SAMKHYA THEORY OF EVOLUTION



MAHAT (COSMIC INTELLECT)



AHAMKARA (EGO)



SATTVA
(PURITY)

FIVE SENSORY ORGANS,
ACTION ORGANS AND
MIND



RAJAS
(PASSION)



TAINAS
(DARKNESS)

FIVE TANMATRAS (SOUND, TOUCH, SIGHT, TASTE, SMELL
AND FIVE ELEMENTS – ETHER, WIND, FIRE, WATER,
EARTH.



SUNDARI
YOGA

www.yoga06.fr

6-LA BAGAVAD GITA : le chant du Bienheureux



Smriti : ce qui découle de la shruti

Extrait du **Mahabharata** une des deux grandes épopées de l'Inde, l'autre étant **Le Ramayana**

Le Mahabharata raconte l'histoire des déchirements entre 2 branches royales, Les Kaurava et les Pandava. Une lutte guerrière pour la conquête du pays des Aryas au nord du Gange.

Avant le combat Arjuna prince des Pandava refuse de s'engager, car il ne veut pas tuer les membres de sa famille. Krishna apparaît alors et l'encourage à se battre, à agir.

Extraits :

-Tu t'apitoies là où la pitié n'a que faire, et tu prétends parler raison. Mais les sages ne s'apitoient ni sur ce qui est meurt ni sur ce qui vit, Car ce qui est né est assuré de mourir, et ce qui est mort est sûr de naître. Devant l'inéluctable il n'y a pas de place pour la pitié.

- Ne te préoccupe que de l'acte, jamais de ses fruits ; ne te laisse pas non plus séduire par l'inaction.

- N'agis qu'en fidèle disciple du Yoga, en dépouillant tout attachement,

- O Dhananjaya en restant indifférent au succès et à l'insuccès ; le Yoga est indifférence.

- Efforce toi donc au Yoga, car le Yoga dans les actes est la perfection.

- Quand détachée de la révélation(Shruti), ta pensée sera fixée, stable, inébranlable dans la contemplation, alors tu seras en possession du yoga

-Les ignorants agissent par l'attachement à l'acte ; que le sage agisse, lui aussi, mais en dehors de tout attachement et seulement pour le bien du monde ».

Puis Krishna décrit les différentes formes du yoga :

Bhakti, le Yoga de la dévotion

Jñāna, le yoga de la connaissance, des textes

Karma, le Yoga de l'action

Puis Krishna explique les Gunas :

Sattva : la pureté

Rajas : l'énergie

Tamas : l'inertie

Le Ramayana



Est la deuxième grande épopée de l'Inde. Elle relate l'histoire de la naissance divine Rama, son enfance et son mariage avec Sita. On peut aussi l'interpréter comme un combat entre les forces du bien et du mal. Mais c'est surtout la **Bhakti** (culte de la dévotion) qui en ressort.

7-Le HATHA YOGA PRADIPIKA : éclaircissement

Traité sur le Yoga du XV^e siècle, fondé sur les upanishads et sur les expériences yogiques personnelles de Swāmī Swātmārāma.

Description et commentaires des Asanas, Pranayama, Chakras, la Kundalini, Mudras, Bandhas, Méditation et Samādhi...

Extraits :

« Pranayama : Quand la respiration est instable, le mental est instable; quand la respiration est stable, le mental est stable et le Yogi atteint l'immobilité. C'est pourquoi l'on doit maîtriser la respiration.

Ujayi : La bouche fermée, on doit inspirer l'air lentement par les deux narines, de manière qu'il frotte depuis la gorge jusqu'à la poitrine en produisant un son.

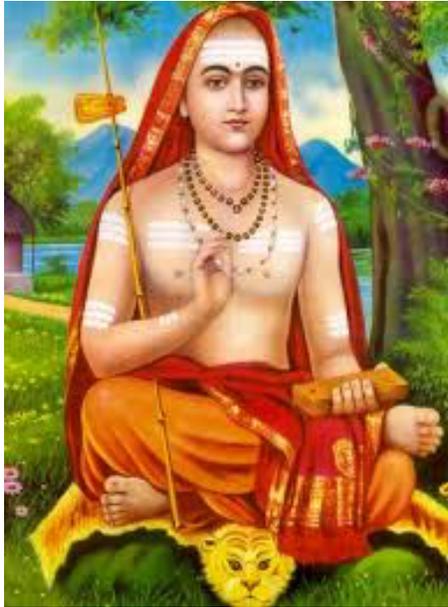
Paschimotanasana : Que l'on allonge les jambes au sol, droites comme des bâtons, et que l'on attrape l'extrémité des pieds avec les mains; après avoir posé le front contre les genoux, que l'on reste ainsi: ceci s'appelle paschimotânasana.

Ce paschimotâna, réputé entre tous les âsana, fait circuler le prâna dans toute la colonne, ravive le feu gastrique, maintient svelte et procure la santé. »

8-L'ADVAÏTA VEDANTA : la non dualité

Grand courant philosophique relié au Yoga

°Le **Védanta** 6^{ème} Darshana : fin des Védas, continuité, élaboration, synthèse.



Adi Shankara

*« Qui est ta femme? Qui est ton fils? Etonnant est ce samsara!
De qui es-tu? D'où viens-tu? Ô frère, pense à cette vérité! ».*

A-Dvaïta (A : sans DWA :2)

La Non dualité (Atman+Brahman = 1)

Principes de base:

« 1-Brahman est réel, 2-Le monde n'est qu'apparences, 3-Le moi individuel est identique à Brahman »

Application :

Viveka : discrimination entre le réel et l'irréel

Vichara : l'investigation Qui suis-je ?

Vairagya : le détachement des sens

Mumukshutva : intense désir de libération

Japa, répétition des grandes paroles :

« Aham Brahmasmi- Je suis brahman » : Brdaranyaka Up

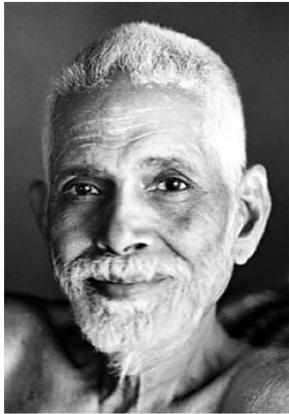
« Tat vam asi - Tu es cela » Chandyaoga Up

« Ni par la parole, ni par la pensée, ni par la vision, l'Atman n'est connaissable. Il est! (SoHam) Par cette formule on peut le comprendre, mais d'aucune autre façon » Katha Up

« Tel est l'Atman qui réside en moi, dans le lotus de mon cœur, plus petit qu'un grain de riz ou un grain d'orge, encore plus petit qu'une graine de moutarde ou que le germe d'un grain de millet. Et cet Atman

qui est en moi, résidant dans le lotus de mon cœur, est plus grand que cette terre, plus vaste que l'espace intermédiaire, plus vaste que l'espace céleste, oui, bien plus grand que tous ces mondes. »

« Celui qui connaît l'ātman devient « l'agent de chaque chose, l'agent du Tout , le monde est à lui et il est ce monde même» Chandogya Up



Ramana Maharshi

Vichara : Qui suis-je ? Enquête sur le soi

« Avant de naître, "je suis" de toute éternité et après la mort, nous allons là où nous sommes de toute éternité»

°Ahaṃkāra (*l'égo, je, I-ness*)

Dans l'Advaita Vedanta c'est un voile sur le réel.

Dans le Yoga c'est un « ennemi spirituel »,

Dans le bhakti Yoga, on le dépasse par la dévotion, les chants et les mantras.

Dans le tantrisme l'égo est positif, on l'utilise pour ne faire qu'un avec la vérité ultime.

9-ASPETS TANTRIQUES DU YOGA : Shakti l'énergie de base

Shivaïsme du Cachemire

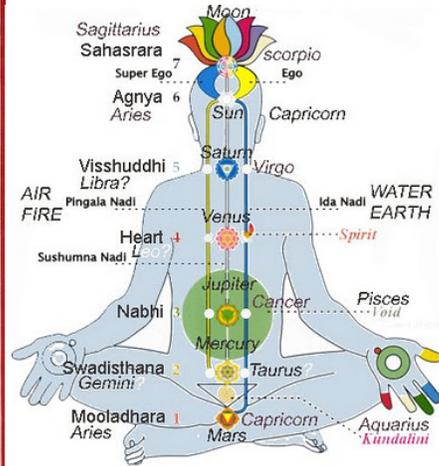
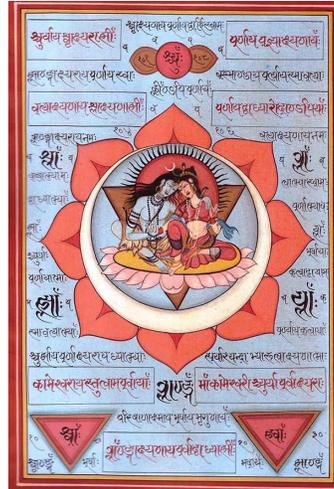
SHIVA / SHAKTI

La conscience et l'énergie sont un seul principe. 2 pôles complémentaires d'une seule réalité l'Absolu Shiva. Il agit par le pouvoir de Shakti. Par elle ce qui est Un devient multiple.



La pratique de la sadhana tantrique vise à éveiller l'être intérieur. L'expérience de la réalité cosmique est contenue dans le corps qui devient un outil de libération.

Corps d'énergie, Chakras, nadis.



Les textes :

Le Vijnana Bhairava Tantra

Dialogue entre Shakti et Bhairava, Siva conscience immuable. Méditations tantriques.

La Gheranda Samitha

Traité de Hatha Yoga comportant la description des : Satkarmā (kriyas purification KB, Asana, Mudra, Prathayhara (retrait des sens cf. YS), Pranayama, Dhyana, Samadhi

Le Tantra Loka « La lumière sur les Tantras » Liliann Silburn

Abhinavgupta : shivaïsme du Cachemire IXème et le XIIème siècle.

« Ici, nul besoin de progrès spirituel ni de contemplation, ni d'habileté de discours, ni d'enquêtes, nul besoin de méditer, ni de se concentrer, ni de s'exercer aux prières marmonnées. Quelle est, dis-moi, la Réalité ultime absolument certaine ? Écoute ceci : ne prends ni ne laisse et, tel que tu es, jouis heureusement de tout. »

Lalla : Chants mystiques du tantrisme cachmirien

Bien que yoga et tantra soient différent, l'un plus ascétique que l'autre, ils s'associent parfaitement dans la pratique, exemple : [natha yoga et kundalini yoga...](#)

10-Textes & références

- °Upanishads du yoga, 7 Upanishads *Jean Varenne*
- °108 upanishads *Martine Buttex*
- °Yoga Sutra de Patanjali *Françoise Mazet, Bernard Bouanchaud*
- °Bhagavad Gîta : *Swami Sivananda, Sri Aurobindo, Emile Sénart*
- °Hatha yoga pradipika, Les voies du yoga : *Tara Mickaël*
- °Vijnana Bhairava Tantra, Tantra Loka : *Lilian Silburn*
- °Gheranda Samithâ : *Jean Papin, Christian Thikomirof(pdf)*
- °Le Mahabharata, Le Ramayana : *Serge Demetrian*
- °Yoga, Kundalini, Tantra : *S.Satyananda Saraswati*
- ° L'Avaita Vedanta facile : *Dennis Waite*
- ° Je suis Shiva : *Shankaracharya*

Table des matières

Le Yoga : 4 ^{ème} darshana.....	1
Le Veda : le savoir, la science.....	5
Les Upanishad : aux pieds du maître.....	7
Les Yoga Sutra : la référence.....	10
Le Samkhya : énumération.....	13
La Bhagavad Gîta : chant du Bienheureux.....	16
Le Hatha Yoga Pradipika : éclaircissement.....	19
L'Advaita Vedanta : la non dualité.....	20
Aspects tantriques du Yoga : Siva/Shakti.....	23
Textes & Références.....	26