

→ *Ouverture un peu solennelle du traité.*

I.1. **Atha Yogānushāsanam.**

« Maintenant, le Yoga va nous être enseigné, dans la continuité d'une transmission sans interruption. »

atha : maintenant

yoga : le Yoga

anu : de façon ininterrompue

shāsanam : enseignement

Ce sutra d'introduction nous dit comment le Yoga se transmet. « Maintenant », dit Patanjali. C'est dire qu'il s'enseigne à celui qui est prêt, disponible, motivé. Et il se transmet selon une chaîne ininterrompue, de maître à disciple.

Importance de la motivation, caractère initiatique de cet enseignement qui plonge ses racines dans un passé aussi lointain que les textes sacrés les plus anciens : les Védas.

→ *Définition du Yoga. Voie à suivre. Argument clef : lorsque la périphérie s'apaise, notre Centre se révèle.*

I.2. Yogashchittavrittinirodhah.

« Le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. »

yoga : le Yoga

chitta : conscience périphérique, mental

vritti : agitation, modification, perturbation

nirodha : arrêt, interruption

I.3. Tadā drashtuh svarūpé avasthānam.

« Alors se révèle notre Centre, établi en lui-même. »

tadā : alors

drashtar : voyant ; témoin

svarūpé : dans sa propre forme

avasthānam : le fait de s'établir

Patanjali nous donne un moyen : arrêter l'agitation automatique du mental.

Et il nous dit d'entrée de jeu quelle est l'extraordinaire conséquence de cet acte apparemment si

simple. En nous libérant des automatismes, le Yoga nous révèle notre capacité d'être. Cette conscience profonde que Patanjali appelle Drashtar, celui qui voit, c'est le Témoin immobile, permanent, qui nous fait participer à l'énergie cosmique, au-delà de notre incarnation matérielle.

Qu'on le nomme Drashtar, l'Atman, le Soi, le Centre, c'est une richesse commune à tous les hommes, source d'amour, de vie, de créativité, que, pour la plupart, nous cherchons à l'extérieur, alors qu'elle est en nous.