

## Les sutras de Patanjali : quelques réflexions sur le onzième

Lorsque je me laisse imprégner par les *sutras* de Patanjali, texte reconnu par tous comme un livre de base dans le yoga, je lis plusieurs traductions différentes. La traduction du sanskrit demande une forme d'interprétation dans le décodage du texte. De plus certaines traductions viennent de l'anglais, ce qui nécessite encore une étape supplémentaire. Alors plusieurs traductions me permettent de mieux cerner le *sutra*, de l'éclairer sous différents angles. Aujourd'hui je vous propose de partager quelques réflexions sur le onzième *sutra* du premier *pada*, celui où Patanjali nous parle de la mémoire.

### **11/ *anubhûta visayâ asampramosah smrtih***

11A/ La mémoire consiste à ne pas dépouiller l'objet dont on a fait l'expérience de ce caractère d'expérience.

Extrait du livre : *YOGA-SUTRA DE PATANJALI* - Traduction et commentaires par Françoise MAZET - Editions : Spiritualités vivantes de Albin Michel

11B/ La mémoire c'est la non-perte de l'objet ayant été ressenti.

V la mémoire est le fait de ne pas perdre ce qui a été ressenti.

Extrait du livre : *LUMIERE SUR LE YOGA ROYAL* - Traduction et commentaires par Yves Durand D'Aragon - Editions : Le courrier du Livre

11C/ La mémoire est la rétention mentale d'une expérience consciente.

Extrait du livre : *YOGA-SUTRA DE PATANJALI* - Texte et commentaire de T.K.V. DESIKACHAR - Traduit de l'anglais par Marie-Béatrice Jehl - Editions Du Rocher

11E/ La mémoire est la conservation des objets dans la connaissance.

Extrait du livre : *APHORISMES DU YOGA DE PATANJALI* - Traduit du sanscrit par le professeur Ernest Egerton Wood

11F/ La mémoire est le souvenir non modifié de paroles et d'expériences.

Extrait du livre : *LUMIERE SUR LES YOGA-SUTRA DE PATANJALI*  
Texte et commentaire de B.K.S. IYENGAR - Traduit de l'anglais par Cécile de Le Rue - Editions Buchet - Chastel

116/ La mémoire est le fait de retenir un objet expérimenté.

Extrait du livre : *YOGA-SUTRA DE PATANJALI* - Miroir de Soi - Texte et commentaire de Bernard BOUANCHAUD - Editions Agamat

La mémoire, comme tout, peut être le meilleur et le pire.

Le meilleur, si la mémoire nous permet de continuer une expérience en cours ou d'aller plus loin dans un apprentissage, sans devoir à chaque fois le reprendre au début. La mémoire est intéressante lorsque nous apprenons à conduire une voiture par exemple, cet apprentissage part même vers une forme d'automatisme, qui la plupart du temps nous aide. Mais la mémoire doit aussi nous permettre de nous souvenir que la chose vécue ou expérimentée l'est dans un certain cadre, dans un certain contexte, celui du moment de l'expérience.

C'est la mémoire qui fait que nous reproduisons les mêmes schémas. Nous les avons vécu et expérimenté une fois, puis plusieurs fois. Notre inconscient les a enregistrés dans une mémoire, comme l'ordinateur enregistre un programme. Et dès que des faits, des situations similaires ou proches vont se présenter, le programme est enclenché et nous ressortons les mêmes mots, les mêmes attitudes, les mêmes peurs, les mêmes joies, les mêmes bénéfiques ou pertes que ceux vécus lors de cette première expérimentation. Et la plupart du temps, le programme s'est enclenché avant même que nous n'ayons conscientisé notre acte ou notre parole.

Pensez à la conduite de la voiture : nos apprentissages nous permettent d'avoir des mouvements devenus réflexes dans les situations d'urgence.

Et si nous n'y prenons garde, la mémoire agit de cette sorte dans le reste de notre vie aussi.

Ici, elle peut nous jouer des tours. A un moment, j'étais en contact avec un foyer d'accueil de femmes battues. Là ces femmes étaient aidées, avaient un soutien psychologique et même faisaient tout un travail psychologique sur leur difficulté. Eh bien un nombre certain d'entre elles se retrouvaient dans la même situation lorsqu'elles reformaient un couple. Cela nous montre à quel point notre mémoire peut nous amener à reproduire les mêmes schémas si nous nous en tenons à elle, sans conscientiser tout cela.

Même en conscientisant, le changement de comportement demande une très grande attention, une très grande présence à soi, un état de yoga dans notre vie.

Je vous souhaite une réflexion sur le sujet, suivie d'une méditation, en état de yoga.

Pour le prochain Echo, je vous propose de m'envoyer par courriel uniquement, vos réflexions sur un autre *sutra*. Nous pourrions de la sorte partager, et ensemble, aller plus loin dans l'intégration du yoga (atlantideasbl@easynet.be)  
Je vous propose le cinquième du premier *pada*.

### **5/ *vrttayah pancatayyah klistâ aklistah***

5A/ Les modifications du mental sont au nombre de cinq, douloureuses ou non.

Extrait du livre : *YOGA-SUTRA DE PATANJALI* - Traduction et commentaires par Françoise MAZET - Editions : Spiritualités vivantes de Albin Michel

5B/ Qui sont de cinq sortes, pénibles ou non pénibles.

Extrait du livre : *LUMIERE SUR LE YOGA ROYAL* - Traduction et commentaires par Yves Durand D'Aragon - Editions : Le courrier du Livre

5C/ Les activités du mental sont au nombre de cinq. Chacune d'elles peut-être bénéfique et chacune peut causer des problèmes.

Extrait du livre : *YOGA-SUTRA DE PATANJALI* - Texte et commentaire de T.K.V. DESIKACHAR - Traduit de l'anglais par Marie-Béatrice Jehl - Editions Du Rocher

5E/ Les idées sont de cinq sortes, pénibles ou agréables.

Extrait du livre : *APHORISMES DU YOGA DE PATANJALI* - Traduit du sanscrit par le professeur Ernest Egerton Wood

5F/ Il y a cinq sortes de mouvements du contenu mental. Ils sont connus ou non, sources de souffrance ou non.

Extrait du livre : *LUMIERE SUR LES YOGA-SUTRA DE PATANJALI*  
Texte et commentaire de B.K.S. IYENGAR - Traduit de l'anglais par Cécile de Le Rue - Editions Buchet - Chastel

56/ Productrices de souffrance ou non, les activités psychiques sont au nombre de cinq.

Extrait du livre : *YOGA-SUTRA DE PATANJALI* - Miroir de Soi - Texte et commentaire de Bernard BOUANCHAUD - Editions Agamat

Huguette Declercq - Amrit Kaur

Echo du Yoga n°50, février 2005, pp 18-21