

Dans cette dernière partie du second livre, Patanjali nous propose de se préparer à la souffrance afin d'en amoindrir les impacts.

« la souffrance non encore venue doit être évitée »

La souffrance peut également être vue de manière positive et devenir un facteur de progression.

**Tant que tu es vivant, travaille sur toi**

Comment éviter la souffrance à venir ?

1. Reconnaître où je suis (partir de là où l'on se trouve)
2. Découvrir et comprendre les causes de cette situation (quels sont les kleshas concernés)
3. Regarder là où je veux aller (choisir de changer de direction)
4. Pratiquer le Kriya yoga

La Prakritti englobe notre intellect, notre ego et nos gunas.

Notre monde intérieur contient toute notre vie psychique (nos émotions, nos souvenirs).

La Prakritti doit être au service de notre Purusha.

Elle est composée de 11 organes sensoriels :

- 5 organes de connaissance (ouïe, toucher, goût, vue, odorat)
- 5 organes d'action (parole, préhension, locomotion, procréation, élimination)
- 1 organe analytique (le mental)

Dans la philosophie du yoga, la souffrance n'est pas négative car c'est souvent grâce à elle que nous entreprenons notre démarche de développement personnel.