



Yoga sūtra de Patañjali

Daniel Stéphany
Yogamuse asbl
Rue d'Orval 7 – 6820 Florenville
yogaphael@skynet.be

Présentation

Les six systèmes de la philosophie indienne : les six darśana :

Nyāya

Un système de raisonnement et de logique qui, faisant usage de la dialectique, établit la procédure correcte pour atteindre la connaissance d'un objet.

Vaiśeṣika

Un système de raisonnement et de logique qui identifie un objet par les caractéristiques qui le différencient de tout autre. L'affirmation d'un concept s'établit par la négation de ce qu'il n'est pas.

Samkhya

Un système de raisonnement et de logique qui énumère tous les différents niveaux de l'objet, du plus grossier (niveau de surface) au plus subtil. Tous ces niveaux, ainsi que la réalité éternelle qui leur est sous-jacente, peuvent être expérimentés directement grâce à la concentration, la méditation et l'extase (saṃyama). Le but est d'arriver à la délivrance (mokṣa) par la connaissance exhaustive (jñāna) des principes constituants de l'univers (prakṛti), de la conscience profonde (cit, puruṣa) et de leurs différences.

Yoga

Un système de raisonnement et de logique qui place l'homme au cœur même de sa problématique. Il analyse l'homme dans ses différents niveaux du plus grossier (kāya) au plus subtil (buddhi) et tous les éléments de l'univers par rapport à lui-même. Le chemin du yoga mène à l'harmonisation de tous les plans de l'être. Cela comprend la « désunion » (viyoga) de toutes les causes de souffrance (duḥka) qui font obstacle à l'isolement libérateur ou à la liberté du 'je suis' (kaivalya). Kaivalya est atteint lorsque la confusion (saṃyoga) entre le témoin (puruṣa) et son instrument (citta) est anéantie. Le yoga sous-tend une pratique, une philosophie, un art de vivre. L'aṣṭāṅga-yoga ou le yoga aux 8 membres, est le yoga classique qui est détaillé dans le deuxième pāda des sūtra de patañjali.

Pūrvā-mīmāṃsā

Un système de raisonnement et de logique qui prend en considération le champ entier de l'action afin de déterminer quelles actions sont le plus en accord avec les forces d'évolution. Ce système implique l'étude des écritures védiques, qui constituent des repères dans notre vie. C'est aussi la science des rituels védiques qui animent les énergies célestes subtiles de l'univers et nous mettent en harmonie avec elles.

Vedānta

Un système de raisonnement et de logique qui est considéré comme « l'ultime accomplissement de la connaissance ». Il n'est accessible que par la connaissance des cinq autres darśana. Il démontre que tout objet n'est que l'expression de la conscience qui en est son essence.

Les textes

- **Yogayājñavalkyam** : ce texte technique médiéval traite principalement du prāṇāyāma yoga et de la régulation du souffle. Cet écrit porte le nom de l'auteur, le sage Yājñavalkyam. Il est traduit en français par Philippe Geenens – Gallimard année 2000.
- **Sāṅkhyakārikā** : les strophes du yoga.
- **Upaniṣad** du yoga : il s'agit d'un ensemble de textes mystiques très courts et récents .
- **Haṭha Yoga Pradīpikā**: un texte technique.
- **bhagavad gītā** : un texte spirituel des hindous d'aujourd'hui. Il s'agit d'une épopée guerrière sous la forme d'un dialogue entre Arjuna et Krishna.

Chaque darśana ou école possède son texte de référence, son śāstra. Ce traité de base est le fondement de la doctrine et de la tradition.

Les yoga sūtra sont le śāstra du yoga.

Les quatre pāda contiennent 195 sūtra. **Sūtra** veut dire dicton, sentence voire maxime, mais la traduction littérale du mot est «fil» à l'image du colier de perles. Ils sont attribués à Patañjali (200 A.C.)

Dans l'iconographie traditionnelle, Patañjali, réincarnation d'Ananta ou de śeśa, est représenté assis sur un serpent lové, le siège du Dieu Viśṇu sous la forme du serpent cosmique (« ananta » : « infini » et « śeśa » : « ce qui reste »).

Ananta ou śeśa représente donc l'énergie divine qui n'est pas Viśṇu.

Trois grands écrits sont attribués par la Tradition au même auteur : un traité sur le yoga, un traité sur la médecine et un sur la grammaire. La grande prière adressée à l'attention de Patañjali est :

« Je rends hommage au Dieu Patañjali qui est venu détruire l'impureté du corps par la médecine, du mental par le yoga et de la parole par la grammaire. »

Les yoga sūtra sont divisés en quatre pāda ou chapitres :

- **samādhi pāda;**
- **sādhana pāda;**
- **vibhūti pāda;**
- **kaivalya pāda.**

Les quatre chapitres ne sont pas identiques en nombre de sūtra :

- samādhi pāda compte 51 sūtra.
- sādhana pāda compte 55 sūtra.
- vibhūti pāda compte 55 sūtra.
- kaivalya pāda. compte 34 ou 33 sūtra



Patanjali-gold.jpg/iyengaryogastlouis.com

Les yoga sūtra sont très concentrés et concis. De ce fait, ils ont suscité de nombreux et larges commentaires.

La difficulté des yoga sūtra naît du fait que l'homme est au centre du débat. Chacun a une résistance intérieure à la recherche de son soi. Cette inquiétude rend le lâcher prise difficile et ne facilite pas le repositionnement intérieur. Le texte expose la théorie, la contemplation et une pratique qui est l'art de faire. En Inde, la théorie et la pratique ne s'opposent pas, au contraire elles sont indivisibles et complémentaires.

Les yoga sūtra ont donc un fondateur historique, Patañjali. Aussi ce texte n'échappent-il pas à l'érosion du temps et est donc remis en question à plusieurs époques. Beaucoup de commentaires ont déjà été rédigés sur le texte de base. Le travail sur soi-même fait davantage les choses que le prosélytisme. Cet effort sur soi amène à une connaissance concentrique du moi et développe une connaissance dans des domaines polymorphes. De plus, cette étude n'est jamais tarie. Aussi, les yoga sūtra peuvent être étudiés plusieurs fois au cours d'une existence. Chaque reprise est l'occasion d'un approfondissement. Le sens de la vie ne nous sera donné que rétrospectivement et la réponse s'affine au fur et à mesure que la compréhension grandit.

Au départ, l'auteur nous dit : « Maintenant, l'enseignement du yoga ». Par le choix des mots, il exprime la pensée que le yoga est une technique (anūsāsanam); un domaine technique pour lequel aucun préalable n'est requis. Cette technique met en 194 sūtra l'homme en scène. La démarche philosophique remet l'homme en question ou sa façon de se voir. Les 194 aphorismes suivants nuancent cette affirmation : le yoga n'est pas seulement une technique, c'est aussi une philosophie. Cette technique, le yoga, s'appuie sur le vṛttinirodha qui est un certain type de contrôle sur les activités du mental dans le présent. Le yoga ne se conjugue qu'au présent. C'est la seule réalité sur laquelle le mental (chitta) a une emprise. Cette discipline ne conduit pas au bonheur. Le maintenant *en yoga* est bonheur. Un koan zen exprime une même image de cette réalité : le but n'est pas le bonheur, le chemin est le bonheur.

I. Samādhi pāda

Le samādhi est un état de méditation intense. Dans cet état, l'homme, ayant réduit le pouvoir de l'ego, perçoit les choses en toute objectivité. C'est l'état de «yoga». Ainsi cet état fait passer le méditant du côté de kaivalya (la liberté). Aussi l'aboutissement du yoga est le samādhi qui donne accès à kaivalya. La liberté est le but de toutes les philosophies indiennes, mais elles n'en ont pas toujours la même conception et ne proposent pas la même méthode pour y parvenir. Le chemin vers cette liberté passe par l'étude et la pratique des différentes formes de concentration et de niveaux de prise de conscience liés à la connaissance. Il s'adresse aux personnes ayant déjà acquis une expérience méditative.

II. Sādhana pāda

Sādhana est le chemin, la méthode. C'est le chapitre qui décrit les moyens. En ce sens, il est le plus pratique. Il donne les différents aspects de la méthode qui mène à la liberté. Il s'agit de l'aṣṭaṅga yoga, le yoga à huit membres :

- **Yama** : les règles de conduite vis-à-vis des autres, de la société et de la nature,
- **Niyama** : les règles de conduite vis-à-vis de soi-même,
- **Asana** : la recherche de la maîtrise corporelle,
- **Prāṇāyāma** : la recherche de la maîtrise de "prāṇa" ou la recherche de la maîtrise des énergies vitales du corps,

Le mot sanskrit « prāṇa » recouvre plusieurs sens et possède des nombreuses définitions. Sur le plan général, prāṇa est l'élément universellement présent en toutes choses. Il est alors synonyme d'énergie ou de force. Sur un plan métaphysique, prāṇa s'oppose au corps physique et représente donc l'âme dans un contexte qui n'est pas identique au système de pensée judéo-chrétien.

Sur le plan du yoga, plus spécifiquement du haṭha yoga, il représente l'objectif à atteindre à travers les techniques du prāṇāyāma : la maîtrise de la respiration par l'allongement du souffle et son contrôle qui permet de capter l'énergie vitale, le prāṇa.

Dans ce contexte, prāṇa est le nom générique de cinq énergies corporelles différentes. Elles ont chacune une fonction spécifique pour le maintien du corps. Elles se nomment : prāṇa, apāṇa, udāna, samāna, vyāna.

Chaque énergie permet respectivement

- **prāṇa** le contrôle de l'inspiration et se situe dans la partie supérieure du corps, au-dessus du diaphragme ;
- **apāṇa** le contrôle de l'élimination de l'air vicié, de l'urine, des excréments et se situe dans la partie inférieure de l'abdomen, sous le diaphragme ;
- **udāna** le contrôle de l'absorption de la nourriture et donne la légèreté du corps ;
- **samāna** le contrôle du feu gastrique et permet la digestion ;
- **vyāna** le contrôle de la répartition énergétique des éléments nutritionnels dans le corps.

Les deux premières sont les plus importantes et divisent le corps en deux zones distinctes : le haut qui est de l'ordre de **prāṇa** et le bas de l'ordre d'**apāṇa**. A travers les exercices respiratoires qui jouent sur la durée de l'inspiration, de l'expiration et des rétentions pleines et vides, le yogi renforce le système respiratoire. Cela a une influence bénéfique sur le système nerveux. De plus, ce contrôle respiratoire permet une diminution des désirs. Le pratiquant est ainsi dans une meilleure disposition vis-à-vis de la vie qui s'offre à lui. Par l'union de **prāṇa** et d'**apāṇa**, il est bon de comprendre qu'il y a l'harmonisation de l'individu dans sa vie quotidienne. Cela demande une pratique assidue, de la patience et de la détermination de la part du yogi. Cette union vécue sur le plan de l'individu peut être mise en parallèle avec une pensée occidentale qui trouve son origine chez Hermès Trismégiste : « C'est en haut comme c'est en bas. »

- **Pratyāhāra** : la recherche de la maîtrise des sens, la rétention des sens ou l'exercice de l'attention ;
- **Dhāraṇā** : la recherche de la concentration ;
- **Dhyāna** : la recherche de la méditation ;
- **Samādhi** : la recherche de la contemplation.

Ce pāda s'adresse aux hommes ordinaires. Il ne faut aucun préalable pour aborder l'étude et la pratique de cet enseignement.

III. Vibhūti pāda

Ce chapitre parle des siddhi, des pouvoirs ou des perfections qui sont relatifs à la pratique du yoga. Cet enseignement s'adresse aux personnes ayant une nature sensible ou ayant déjà un don développé.

IV. Kaivalya pāda

Ce dernier chapitre expose les aspects de kaivalya. De plus, Patañjali clarifie des lacunes ou des imprécisions des trois chapitres précédents. L'étude de ce pāda s'adresse aux personnes presque libérées des entraves de la manifestation.

La tradition orale raconte que Patañjali aurait enseigné à quatre disciples différents.

Chaque livre s'adresserait à un disciple en particulier :

1. le premier pour un étudiant pacifié intérieurement,
2. le second pour un homme ordinaire,
3. le troisième pour un doué de dons,
4. le quatrième pour un homme presque réalisé.

Source du texte

Texte et traduction extrait du livre : « Les Yogasūtra » texte traduit, annoté et présenté par Philippe Geenens Editions Āgamāt 2003

Guide succinct de la lecture et la phonétique

Les voyelles pures de l'indo-européen (c'est-à-dire *e et *o) sont globalement affectées par un phénomène de neutralisation : alors que la quantité vocalique (voyelles brèves ~ longues) est conservée, les timbres *e et *o sont confondus en /a/ (sans doute réalisé [ä] ou [ɐ]). Les diphtongues à premier élément bref sont monophthonguées (*ei et *oi donnent /ai/ puis /e:/ tandis que *eu et *ou aboutissent à /au/ puis /o:/).

Les diphtongues à premier élément long deviennent des diphtongues simples : *ēi et *ōi donnent /ai/, *ēu et *ōu deviennent /au/. Le sanskrit a cependant gardé les liquides vocalisées de l'indo-européen, c'est-à-dire *r et *l voyelles, restés /r/ et /l/. Enfin, l'opposition entre les deux phonèmes indo-européens *r et *l est neutralisée au profit de /r/ seul.

Les voyelles portent le nom de *vara*, *akṣara* ou *svara*.

	Voyelles simples samāṣṇākṣara			« Diphtongues »	
	brèves hrasva	longues dīrgha		fausses saṣṇdhyakṣara	vraies samāhāraṇa
vélaires kaṇṭhya	a ~ [ɐ] ou [ä]	ā ~ [ɛ:]			
palatales tālavya	i /i/	ī /i:/	palato-vélaires kaṇṭhatālavya	e /e:/	ai /ɛ i/
labiales oṣṭhya	u /u/	ū /u:/	palato-labiales kaṇṭhoṣṭhya	o /o:/	au /ɛ u/
rétroflexes mūrdhanya	ṛ /ɻ/	ṛī /ɻ:/	dentales dantya	ḷ /ʎ/	

Source : http://fr.wikipedia.org/wiki/Phonologie_du_sanskrit

L'essentiel pour une lecture aisée :

la lettre courte	a - u
la lettre longue	ā - ū
les voyelles	ṛ (ri)

les différentes types de nasales :

- ṅ - (aṅga)
- ṇ - ṁ (palatal : langue vers le palais dur)
- n - m (dentale : langue vers les dents)
- ñ - (nj espagnole)

la série des palatales : ṭa - ṭha -ḍa - ḍha - ṇ

la série des sifflantes : śa (ça) - ṣa - sa (chat)

la finale : ḥ indique un redoublement de la voyelle (exemple aḥ = aha.)

Livre I

samādhīpādaḥ

Livre de l'énstase

I.1 atha yogānuśāsanam/

Maintenant (**atha**), l'enseignement (**anuśāsanam**) du yoga (**yoga**),
Maintenant, l'enseignement du yoga.

I.2 yogaścittavṛttinirodhaḥ/

Le yoga (**yogaḥ**) est le recouvrement (**nirodhaḥ**) des activités (**vṛtti**) du mental (**citta**),
Le yoga est la suspension des activités du mental.

I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam/

En conséquence (**tadā**), il y a l'instauration (**avasthānam**) du spectateur (**draṣṭuḥ**) dans sa vraie (**sva**) nature (**rūpa**),
C'est alors l'instauration du spectateur dans sa propre nature.

I.4 vṛttisārūpyamitaratra/

Dans le cas contraire (**itaratra**) , il y a surimposition (**sārūpyam**) des activités (**vṛtti**),
Autrement, c'est l'identification aux activités.

I.5 vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ/

Les activités (**vṛttayaḥ**) sont de cinq types (**pañcatayyaḥ**), elles sont affligeantes (**kliṣṭa**) et non-affligeantes (**akliṣṭāḥ**),
Les activités, de cinq types, sont affligeantes et non-affligeantes.

I.6 pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ/

(Elles sont) les processus de connaissance (**pramāṇa**), les processus inverses (**viparyaya**), le phénomène de conceptualisation (**vikalpa**), le sommeil (**nidrā**), le souvenir (**smṛti**),
La connaissance, l'erreur, l'imagination, le sommeil, le souvenir.

I.7 pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni/

Les processus de connaissance (**pramāṇa**) sont la perception (**pratyakṣa**), le raisonnement (**anumāna**), le témoignage (**āgamāḥ**),

Les connaissances sont la perception, le raisonnement et le témoignage.

I.8 viparyaya mithyājñānam atadrūpapratiṣṭham/

L'erreur (**viparyaya**) est une connaissance (**jñāna**) produite confusément (**mithyā**), qui n'est pas (**a**) basée (**pratiṣṭham**) sur la nature (**rūpa**) de la chose (**tad**),
L'erreur est une connaissance confuse, elle n'est pas fondée sur la forme de la chose.

I.9 śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ/

Conceptualiser (**vikalpa**) c'est, l'objet (**vastu**) étant vide d'intérêt (**śunya**), le considérer (**anupātī**) d'après la connaissance (**jñāna**) produite par les concepts (**śabda**),
S'aligner sur la connaissance des concepts, la chose étant vide, c'est l'imagination.

I.10 abhāvapratyayāmbanā vṛttirnidrā/

Le sommeil (**nidrā**) est une activité (**vṛttir**), qui est le support (**āmbanā**) d'une absence (**abhāva**) d'impressions (**pratyaya**) mentales (ordinaires),
Le sommeil est une activité qui est le fondement d'une absence d'impressions

I.11 anubhūtavaiśayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ/

Le souvenir (**smṛti**) c'est ne pas abandonner (**asampramoṣa**) un objet (**vaiśaya**) perçu (antérieurement) (**anubhūta**),
Le souvenir, c'est ne pas abandonner un objet qui a été senti.

I.12 abhyāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ/

Ce (**tad**) contrôle (**nirodha**) adviendra par le recueillement (**abhyāsa**) et par le dépassionnement (**vairāgya**),
Par la recherche et le dépassionnement, leur suspension.

I.13 tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ/

D'entre ceux-ci (**tatra**), le recueillement (**abhyāsa**) est un effort (**yatna**) en vue de la stabilité (**sthitau**),
D'entre ceux-là, la recherche est un effort en vue de la stabilité.

I.14 sa tu dīrghakālanairantaryasatkārādarāsevito dṛḍhabhūmiḥ/

En outre (**tu**) celui-ci (**sa**) est comme un sol (**bhūmi**) ferme (**dṛḍha**) lorsqu'il est accompli pendant longtemps (**dīrgha-kāla**), sans hiatus (**nairantarya**), avec sagesse (**satkāra**), avec respect (**ādarā**), avec plaisir (**āsevita**),
Cependant celle-ci devient une condition inébranlable pour autant qu'elle soit (cultivée) pendant longtemps, avec respect, sans interruption, avec mesure et avec plaisir.

I.15 *dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasamjñā vairāgyam/*

Le dépassement (**vairāgya**) est nommé (**samjñā**) "maîtrise" (**vaśīkāra**), vis-à-vis de la soif spécifique (**vit̥ṣṇa**) concernant les choses (**viṣaya**) vues (**dr̥ṣṭa**) et entendues (**anusravika**),

Le dépassement est défini comme étant la maîtrise de la grande soit vis-à-vis des objets, qu'ils soient vus ou entendus.

I.16 *tatparam puruṣakhyāterguṇavaitr̥ṣṇyam/*

Le dépassement (**tad**) suprême (**param**) c'est s'opposer (**vai**) à la soif (**tr̥ṣṇya**) vis-à-vis des qualités (**guṇa**), grâce à la connaissance discriminative (**khyāti**), qui est du côté de la liberté (**puruṣa**),

Le dépassement supérieur est dû au discernement de l'esprit, et il est l'absence de soif vis-à-vis des substances.

I.17 *vitarkavicārānandāsmītārūpānugamāt samprajñātaḥ/*

Il y a une concentration accompagnée de prises de conscience (**samprajñāta**) selon que l'on va dans le sens (**anu-gama**) de ce qui est de l'ordre (**rūpa**), soit de la délibération (**vitarka**), soit de la motivation (**vicāra**), soit de la béatitude (**ānanda**), soit de la liberté personnelle (**asmitā**),

A partir du moment où l'on suit seulement la forme du discursif, du délibératif, de la félicité et de l'égoïté, c'est la (concentration) cognitive.

I.18 *virāmapratyayābhyāsapūrvāḥ saṃskāraśeso'nyaḥ/*

L'autre (**anya**) est un reste (**śesa**) de tendances (**saṃskāra**), dû à (**pūrvā**) un recueillement (**abhyāsa**) face au sentiment (**pratyaya**) né de la cessation de (**samprajñāta, virāma**),

Il y a une autre (concentration), qui n'est qu'un reste de tendances, et qui est une recherche fondée (sur la concentration cognitive), portant sur l'impression laissée par la cessation.

I.19 *bhavapratyayo videhaprakṛtilayānām/*

Chez les "bienheureux" (**videha**) et les "dépassementés" (**prakṛtilaya**), il y a l'expérience (**pratyaya**) du "monde" (**bhava**),

Chez les incorporels et chez ceux-qui-ont-absorbés-dans-la-nature subsiste l'impression du devenir.

I.20 *śraddhāvīryasmṛtisamādhiprajñāpūrvaka itareṣām/*

Pour les autres (**itareṣām**), cela doit être précédé de (**pūrvaka**) la confiance (**śraddhā**), du courage (**vīrya**), de la réminiscence (**smṛti**), de la concentration (**samādhi**), des prises de conscience (**prajñā**),

Pour les autres, elle se fonde sur la foi, le courage, la réminiscence, la concentration, les prises de conscience.

I.21 tīvrasamvegānām āsannaḥ/

Pour les doués (**samvega**) qui sont ardents (**tīvra**), il y a "l'assise" (du **samādhi āsannaḥ**),
Pour ceux dont les impulsions sont ardentes, (l'acquisition de la concentration) est proche.

I.22 mṛdumadhyādhimātravāt tato'pi viśeṣaḥ/

Néanmoins (**tataḥ api**) il y a une distinction (**viśeṣaḥ**), en raison de ce qu'il y a (**tva**) des lents (**mṛdu**), des moyens (**madhya**), des rapides (**adhimātra**),
A cet égard il y a encore une distinction, en raison des lents, des intermédiaires et des rapides.

I.23 īśvarapraṇidhānād vā/

Seulement (**vā**) se reposer parfaitement (**praṇidhāna**) en Dieu (**īśvara...** est un moyen d'obtenir le **samādhi**),
Ou grâce à une orientation vers Dieu.

I.24 kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ/

Dieu (**īśvara**) est différent (**viśeṣaḥ**) de l'homme (**puruṣa**), il n'est pas en contact avec (**aparāmṛṣṭa**) les causes de l'affliction (**kleśa**), ni avec "l'action" (**karma**), ses conséquences (**vipāka**) et ses retombées psychologiques (**āsasya**),
Dieu est un esprit particulier, non touché par les afflictions, ni par les actions, ni par leurs conséquences, ni par les latences.

I.25 tatra niratiśayaṃ sarvajñabijam/

En lui (**tatra**) est l'Origine (**bija**) incommensurable (**niratisaya**) de toute (**sarva**) connaissance (**jñā**),
En lui se trouve l'indépassable origine de toute la connaissance.

I.26 sa eṣa pūrveṣāmapi guruḥ kālenānavacchedāt/

Lui (**sa eṣa**) est l'Instructeur (**guru**) même (**api**) des premiers (**pūrva**) en raison de ce qu'il n'est pas limité (**anavaccheda**) par le temps (**kāla**),
Puisqu'il n'est pas limité par le temps, c'est lui qui est le maître des premiers.

I.27 tasya vācakaḥ praṇavaḥ/

Son (**tasya**) Nom (**vācaka**) est "**praṇava**",
Son nom est le parfaitement-célébré.

I.28 tajjapastadarthabhāvanam/

La répétition (**japa**) de cela (**tad**, son nom), c'est-à-dire la méditation (**bhāvana**) sur le sens (**artha**) de cela (**tad...** c'est méditer sur Dieu), Répéter son nom, c'est en concevoir la réalité.

I.29 tataḥ pratyakcetanādhigamo'pyantarāyābhāvaśca/

En conséquence (**tataḥ**), il y a la destruction (**abhāva**) des obstacles (**antarāya**) et (**ca**) aussi (**api**) la révélation (**adhigama**) directe (**pratyak**) de la conscience (**cetana**),

En conséquence a lieu la disparition des obstacles, et aussi la présentation de la pensée (la plus) intérieure.

I.30 vyādhistyānasamśayapramādālasyāvīratibhrāntidarśanālabdha bhūmikatvānavasthitatvānicittavikṣepāste'ntarāyāḥ/

Les sources de distraction (**vikṣepa**) du mental (**citta**) sont : la maladie (**vyādhi**), l'intolérance (**styāna**), le doute (**samśaya**), "l'intoxication " (**pramāda**), la langueur (**'ālasya**), la lascivité (**avirati**), le point de vue (**darsana**) "erroné" (**bhrānti**), le fait (**tva**) de n'avoir pas atteint (**alabdha**) la condition désirée (**bhūmika**), le fait (**tva**) de ne pas s'y maintenir (**anavasthita**); voilà (**te**) les obstacles (**antarāya**), Maladie, fuite, doute, aveuglement, indolence, lascivité, vision erronée, ne pas avoir atteint la condition, ne pas s'y être établi, ce sont des distractions du mental, des obstacles.

I.31 duḥkhadaurmanasyāngamejayatvaśvāsaprasvāsā vikṣepasahabhuvah/

Les symptômes (**bhūva**) accompagnant (**saha**) les distractions mentales (**vikṣepa**) sont : la douleur (**duḥkha**), la malveillance (**daurmanasya**), le tremblement du corps (**angamejayatva**), l'expiration et l'inspiration (difficiles) (**svāsaprasvāsa**), La douleur, la malveillance, l'agitation corporelle, l'inspiration et l'expiration difficiles sont des phénomènes qui accompagnent les distractions.

I.32 tatpratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ/

Afin (**artham**) d'écarter (**pratiṣedha**) cela (**tad**, les obstacles), se recueillir (**abhyāsa**) en vue d'un seul (**eka**) principe (**tattva**), En vue de prévenir celles-ci, la recherche d'un seul principe.

I.33 maitrikaruṇāmuditopekṣāṇām sukhaduḥkhaḥpunyāpunyaviṣayāṇām bhāvanātaścittaprasādanam/

Il y a l'apaisement (**prasādana**) du mental (**citta**) grâce aux attitudes suivantes (**bhāvana**): l'amitié (**maitri**) vis-à-vis des situations heureuses (**sukha**), l'empathie (**karuṇā**) vis-à-vis des situation malheureuses (**duḥkha**), l'enthousiasme (**mudita**)

vis-à-vis des situations auspicieuses (**puṇya**), "l'absence de considération" (**upekṣā**)
vis-à-vis des situations inauspicieuses (**apuṇya**),
A l'égard des (gens) heureux, l'amitié ; des malheureux, la compassion ; des vertueux,
la joie ; de ceux qui agissent mal, le désintéret : de ces sentiments provient le calme du
mental.

I.34 **pracchardanavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya/**

Ou (**va**) grâce à une méditation sur "**prāṇa**" (**prāṇasya**), par l'expiration
(**pracchardana**) et la rétention (**vidhāraṇa**),
Ou bien par l'évacuation et la rétention du souffle.

I.35 **viṣayavati vā pravṛttirutpannā manasaḥ sthitinibandhini/**

Ou (**va**) un travail (**pravṛtti**) sur la maîtrise (**vati**) sensorielle (**viṣaya**) ayant été
accompli graduellement (**utpannā**), la conséquence (**nibandhini**) en est la stabilité
(**sthiti**) mentale (manasaḥ),
Ou bien l'activité vient, qui s'approprie les objets. La conséquence en est la stabilité du
mental.

I.36 **viśokā vā jyotiṣmatī/**

Ou (**va**) cela qui s'oppose à la peine (**viśokā**) et qui recèle (**matī**) la lumière (**jyotis**),
Ou bien (l'activité vient, s'appropriant) le siège de l'éclaircie qui s'oppose à la peine.

I.37 **vītarāgaviṣayaṃ vā cittam/**

Ou (**vā**), un mental (**citta**), une "oeuvre" (**viṣaya**) libre de (**vīta**) passions (**rāga**),
Ou bien le mental est un objet libre de passion.

I.38 **svapnanidrājñānālambanaṃ vā/**

Ou (**vā**), comme support (**ālambana**), la connaissance (**jñāna**) née du sommeil
(**nidra**) et du rêve (**svapna**),
Ou bien le rêve et le sommeil sont le support de la connaissance.

I.39 **yathābhimatadhyānādvā/**

Ou (**vā**) grâce à la méditation (**dhyāna**) sur n'importe quoi (**yathā**) qui est désiré
(**abhimata**),
Ou bien grâce à la méditation sur quoi que ce soit qui est apprécié.

I.40 **paramāṇuparamamahattvānto'sya vaśīkārah/**

Il y a la limite (**anta**), du fait de (**tva**) l'infiniment (**parama**) petit (**aṇu**) et de
l'infiniment (**parama**) grand (**mahat**); de cela (**asya**) il y a la maîtrise (**vaśīkāra**),
La limite est l'infiniment petit et l'infiniment grand. De cela, il y a la maîtrise.

I.41 kṣiṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahīṭṛgrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā samāpattiḥ/

Lorsque cette activité (vṛtti) est détruite (kṣiṇa), il y a harmonie (samāpatti), cela (tad = le mental) est un collyre (añjanatā), comme (iva) un joyau (maṇi) de la plus belle eau (abhijāta) et est établi (stha) en cela (tat), c'est-à-dire dans cela qui comprend (grahīṭṛ), dans le phénomène de compréhension (grahaṇa), et dans cela qui est compris (grāhya),

Pour ce qui est comme une très noble pierre précieuse, et dont l'activité a été détruite, l'harmonie survient. Entre celui qui comprend, la compréhension et le compréhensible, (elle est comme) ce collyre qui se tient là.

I.42 tatra śabdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ/

Dans ce cas (tatra), il y a un accord mental (samāpatti) nommé "délibératif" (savitarkā), accompagné des représentations (vikalpa) issues des concepts (śabda), des choses (artha), des connaissances extrinsèques (jñāna),

Dans ce cas, l'harmonie discursive est un mélange dû à l'imagination, (qui se fonde) sur le mot, sur la chose et sur la connaissance.

I.43 smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā nirvitarkā/

Lorsque la mémoire (smṛti) a été complètement purifiée (parisuddhi) advient le "supradélibératif", qui est radiance (nirbhāsā) seulement (mātra) de la chose (artha), comme si (iva) la nature (rūpa) du mental (sva) était vide (śūnya), Lorsque la mémoire a été complètement purifiée, c'est (l'harmonie) non-discursive, c'est la brillance de la chose seulement, comme si la forme du soi était vide.

I.44 etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā/

Avec ceux-ci (etayā) on dénombre (vyākhyāta) encore (eva) des processus (viṣayā) "subtils" (sūkṣma) nommés "comportemental" (savicārā) et "supracomportemental" (nirvicārā),

Avec celle-là précisément, on compte (l'harmonie) délibérative et non-délibérative, dont les objets sont subtils.

I.45 sūkṣmaviṣayatvaṃcālīṅgaparyavasānam/

Et (ca) l'ensemble des processus (viṣayatva) "subtils" (sūkṣma) culmine (paryavasāna) en l'indissoluble (alīṅga),

Et le seul fait des objets subtils (trouve) son achèvement en l'insoluble.

I.46 tā eva sabījaḥ samādhiḥ/

Ceux-la (tā) seulement (eva) constituent la concentration (samādhi) avec support (sabīja),

Celles-là précisément forment la concentration avec semence.

I.47 nirvicāravaiśāradye'dhyātmaprasādaḥ/

Lorsqu'il y a maturité (**vaiśāradya**) du "supracomportement" (**nirvicāra**), il y a la présentation (**prasāda**) de l'égo (**adhyātma**),
Quand a lieu la véraison de la (concentration) non-délibérative, il y a (alors) une éclaircie vers soi-même.

I.48 ṛtambharā tatra prajñā/

Là (**tatra**), il y a cette prise de conscience (**prajñā**) qui supporte (**bhara**) la Vérité (**ṛta**),
Là existe une prise de conscience porteuse de vérité.

I.49.śrutānumānaprajñābhyāmanyaviṣayā viśeṣārthatvāt/

En raison de la spécificité (**viśeṣa**) de la Chose (**artha**), ce phénomène (**viṣaya**) de conscience (**prajñā**) nées de la tradition (**śruta**) ou du raisonnement (**anumāna**),
L'objet est autre (que ceux qui sont atteints) par les prises de conscience (procédant) de l'information et du raisonnement, en raison de la singularité de la chose.

I.50 tajaḥ saṃskāro'nyasaṃskārapratibandhī/

La tendance (**saṃskāra**) née (**ja**) de cela (**tad**) entrave (**pratibandhī**) les autres (**anya**) tendances (**saṃskāra**),
La tendance qui est née de celle-ci s'oppose aux autres tendances.

I.51 tasyāpi nirodhe sarvanirodhānnirbijaḥ samādhiḥ/

Lorsqu'il y a le recouvrement (**nirodhe**) de cela (**tad**) aussi (**api**), puisque tout (**sarva**) est recouvert (**nirodhāt**), c'est la concentration (**samādhi**) sans support (**nirbijaḥ**),
Lorsqu'a lieu la suspension de cela même, en raison de ce qu'a lieu la suspension de toute chose, c'est la concentration sans semence.

Livre II

sādhana-pādaḥ

Livre des moyens

II.1. tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ/

La discipline (**tapas**), l'étude (**svādhyāya**), l'abandon fruit des actes (**iśvarapraṇidhāna**), c'est le yoga (**yoga**) de la purification (**kriyā**);
La discipline, l'enquête sur soi et l'orientation vers Dieu forment le yoga de la purification.

II.2. samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca/

Le but (**artha**) est de faire advenir (**bhāvana**) la concentration (**samādhi**) et (**ca**) le but (**artha**), c'est aussi de réaliser (**karaṇa**) la diminution (**tanu**) des causes fondamentales de l'affliction (**kleśa**);
Le but est de faire éclore la concentration, et aussi d'amenuiser les afflictions.

II.3. avidyāsmītārāgadveṣābhīniveśāḥ kleśāḥ/

Les causes de l'affliction (**kleśa**) sont : l'ignorance (**avidyā**), l'égotisme (**asmitā**), le passionnement (**rāga**), l'exclusion (**dveṣa**) et l'angoisse (**abhīniveśa**);
La nescience, l'égotisme, la passion, la haine, le vouloir-vivre sont les cinq afflictions.

II.4. avidyā kṣetramuttareṣāṃ prasuptatanuvicchinodārāṇām/

L'ignorance (**avidyā**) est le terrain (**kṣetram**) des autres (**uttara**), qui sont endormis (**prasupta**), ou peu développés (**tanu**), ou interrompus (**vicchinna**), ou luxuriants (**udāra**);
La nescience est le champ des autres, qui sont dormantes, ou mineures, ou discontinues, ou efficientes.

II.5. anityāśuciduḥkhānātmasu nityāśucisukhātmakhyātiravidyā/

L'ignorance (**avidyā**), c'est "voir" (**khyāti**) l'éternel (**nitya**) dans le non-éternel (**anitya**), le pur (**śuci**) dans l'impur (**aśuci**), le bonheur (**sukha**) dans le malheur (**duḥkha**), et ce qui est important (**ātman**) dans ce qui est moins important (**anātman**);
La nescience est l'idée que l'éternel est dans le non-éternel, que le pur est dans le non-pur, que l'agréable est dans le désagréable, que l'essentiel est dans l'inessentiel.

II.6. dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā/

L'égotisme (**asmitā**), c'est comme si (**iva**) la capacité (**śakti**) à être spectateur (**dṛg**) et celle de la contemplation (**darśana**) avaient une seule et même (**eka**) nature (**ātmatā**),

L'égotisme, c'est comme si la puissance du spectacle et celle du spectateur étaient identiques.

II.7. sukhānuśayi rāgaḥ/

La passion (**rāga**), c'est "ce qui gît à la suite" (**anu-śayin**) de toute situation heureuse (**sukha**),

La passion est s'aligner sur l'agréable.

II.8. duḥkhānuśayī dveṣaḥ/

La haine (**dveṣaḥ**) est la "conséquence" (**anuśayi**) de toute situation malheureuse (**duḥkha**),

La haine est s'aligner sur le désagréable.

II.9. svarasavāhī viduṣo'pi tathārūḍho'bhiniveśaḥ/

L'angoisse (**abhiniveśaḥ**), qui comporte (**vāhī**) son propre (**sva**) savoir (**rasa**), c'est ce qui, même (**api**) chez le savant (**viduṣaḥ**) accroît l'enfermement (**tathā rūḍha**), Profond et important, même chez le savant, le vouloir-vivre a sa propre saveur.

II.10. te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ/

Ceux-ci (**te**, les **kleśa**), étant subtils (**sūkṣma**), doivent être abandonnés (**heya**) par un retour (**prati**) à l'origine (**prasava**)

Celles-ci, lorsqu'elles sont subtiles, doivent être abandonnées par un retour en leur origine.

II.11. dhyānaheyāstadvṛttayaḥ/

Leurs (**tad**) activités (**vṛttaya**) (des **kleśa**) doivent être abandonnées (**heya**) par une réflexion approfondie (**dhyāna**).

Leurs activités doivent être abandonnées par la méditation.

II.12. kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādṛṣṭajanmavedaniyaḥ/

La retombée psychologique (**āśaya**) de l'action (**karma**) est ce qui a pour racine (**mūla**) les causes d'affliction (**kleśa**) et doit être connue (**vedaniyaḥ**) dans les aspects visibles (**dṛṣṭa**) et moins visibles (**adṛṣṭa**) de la vie (**janma**).

Ce dont les afflictions sont la racine, c'est le résidu psychique (rendu manifeste) par l'action ; il doit être connu dans la vie visible et non-visible.

II.13. sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ/

Cela étant (**sati mūle**), la conséquence (**vipāka**) même lointaine de cela (**tad**, de l'action basée sur les **kleśa**), c'est la qualité d'être (**jāti**), la longévité (**āyus**) et l'ensemble des expériences (**bhoga**)

Tant qu'il existe cette racine, la conséquence en est la condition, la longévité, la jouissance de la vie.

II.14. te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt/

Celles-ci (**te**, les expériences) sont des conséquences (**phala**) réjouissante (**hlāda**) ou cuisantes (**paritāpa**) selon la motivation (**hetu**)(de l'action) a été « bonne » (**puṇya**) ou « mauvaise » (**apuṇya**).

Ceux-ci sont des fruits plaisants ou très cuisants, selon que leur cause est (une action) bonne ou mauvaise.

II.15. pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaiguṇa vṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

Pour le discernant (**vivekin**), chaque chose (**sarvaṃ**) n'est rien d'autre (**eva**) que douleur (**duḥkha**), en raison du conflit (**virodha**) existant entre les activités (**vṛtti**) des qualités substantielles (**guṇa**), et aussi (**ca**) à cause des souffrances (**duḥkha**) dues au changement (**pariṇāma**), dues à l'anxiété (**tāpa**) et dues aux tendances (**samṣkāra**).

En raison du conflit qui prévaut entre les activités des substances, et parce qu'il y a les douleurs dues au changement, à l'anxiété, aux tendances, pour le sage, tout n'est que douleur.

II.16. heyam duḥkhamanāgatam/

La douleur (**duḥkham**) non encore advenue (**anāgatam**) sera évitée (**heyam**),
La douleur qui n'est pas arrivée doit être abandonnée.

II.17. draṣṭṛdṛśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ/

La cause (**hetu**) de ce qui doit être évité (**heya**, la douleur), c'est la mésunion (**saṃyoga**) existant entre le spectateur (**draṣṭṛ**) et le spectacle (**dṛśya**).
La cause de ce qui doit être évité est l'union du spectateur et du spectacle.

II.18. prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūtendriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dṛśyam/

La prakṛti (le spectacle, **dṛśyam**) a comme disposition (**śīlaṃ**) l'éclairement (**prakāśa**), l'activisme (**kriyā**) et la stabilité (**sthiti**), elle est constituée (**ātmakaṃ**) des éléments (**bhūta**) et des organes (**indriya**), et son but (**artham**), c'est l'expérience (**bhoga**) et la sortie du chemin (**apavarga**)(des expériences),
Le spectacle a pour disposition la lumière, l'incitation et l'inertie, il consiste en éléments et en organes, il a pour visée la jouissance et le retrait.

II.19. viśeṣāviśaliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi/

Les substances qualitatives (de la **prakṛti**)(**gūna**) sont structurés (**parvāṇi**) en : le spécifique (**viśeṣa**), le nonspécifique (**aviśeṣa**), le « seulement soluble » (**liṅgamātra**) et « l'insoluble » (**aliṅga**).

Le spécifique, le nonspécifique, le seulementsoluble et l'insoluble forment les subdivisions (inhérentes) aux substances.

II.20. draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ/

Le spectateur (**draṣṭā**) est seulement (**mātra**) spectateur (**dṛśi**), et bien que (**api**) pur (**śuddha**), il considère (**paśya**) à la suite (**anu**) des impressions mentales (**pratyaya**). Le spectateur n'est rien d'autre qu'un spectateur. Bien qu'il soit pur, il considère les impressions.

II.21. tadartha eva dṛśyasyātmā/

La raison d'être (**ātman**) de la manifestation (**dṛśyasya**) n'est rien d'autre (**eva**) que le but (**artha**) de celui-ci (**tad**).

Le spectacle n'a pas de raison d'être, sinon (d'accomplir) la visée de ce (spectateur).

II.22. kṛtārthaṃ pratinaṣṭamapyanaṣṭam tadanyasādhāraṇatvāt/

Le but (**artham**) ayant été accompli (**kṛta**), elle s'efface progressivement (**pratinaṣṭam**), même si (**api**) elle ne s'efface pas (**anaṣṭam**) (pour tous) en raison de ce qu'elle soutient (**sādhāraṇatvāt**) ces (**tad**) autres (**anya**).

Quand le but est accompli, elle s'efface, bien qu'elle ne s'efface pas, puisqu'elle soutient ces autres (spectateurs).

II.23. svasvāmīśaktyoḥ svarūpopalabdhaḥetuh saṃyogaḥ/

L'union-confusion (**saṃyoga**) est la cause (**hetu**) de l'acquisition (**upalabdha**) en leurs natures (**rūpa**) réelles (**sva**) des deux énergies (**śaktyoḥ**), à savoir celle du puruṣa (**svāmī**) et celle de la prakṛti (**sva**).

Pour le maître et pour son domaine, l'union cause l'acquisition de leurs vraies natures.

II.24. tasya heturavidyā/

La cause (**hetu**) de cela (**tasya**, de cette mésunion) est « **avidyā** ».

La cause de celle-ci est la nescience.

II.25. tadabhāvesaṃyogābhāvo hānaṃ taddṛśeḥ kaivalyam/

La liberté (**kaivalyam**) de ce (**tad**) spectateur (**dṛśeḥ**) est abandon (**hānaṃ**), c'est-à-dire absence (**abhāva**) de mésunion (**saṃyoga**) en raison de l'absence (**abhāvāt**) d'avidyā.

Lorsque celle-ci (la nescience) n'existe plus, l'union n'existe plus (non plus). La cessation de cette (union) est la liberté.

II.26. vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ/

Le moyen (**upāya**) d'accéder à cet abandon (**hāna**) est la contemplation (**khyāti**) discernante (**viveka**), qui est tout le contraire de la confusion (**aviplavā**).

Le moyen de l'abandon est la vision discernante, l'insubmersion.

II.27. tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā/

La prise de conscience (**prajñā**) qui appartient en propre à cela (**tasya**, au discernement) est un domaine (**bhūmi**) qui, à la fin (**prānta**), est septuple (**saptadhā**).

Jusqu'à sa conclusion, il existe pour la sagesse, inhérente à cette (vision discernante), sept modes progressifs.

II.28. yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadiptirāvivekakhyāteḥ/

Lorsqu'il y a destruction (**kṣaya**) des impuretés (**aśuddhi**) grâce à l'installation (**anuṣṭhāna**) des parties constitutives (**aṅga**) du yoga, il y a la lumière (**dīpti**) de la connaissance (**jñāna**), car la contemplation discernante (**viveka khyāti**) est là jusqu'au bout (**ā**).

Lorsqu'il y a la destruction complète de l'impureté grâce à l'instauration du yoga en (ses différentes) parties, c'est la lumière de la connaissance (qui brille) jusqu'à la vision discernante.

II.29.

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo'ṣṭavaṅgāni/

Les huit (**aṣṭau**) membres (constitutifs du yoga)(**aṅga**) sont : les règles de la moralité sociale (**yama**), les règles éthiques personnelles (**niyama**), l'assise (**āsana**)(permettant de méditer), la régulation du souffle (**prāṇāyāma**), le contrôle des sens (**pratyāhāra**), l'attention (**dhāraṇā**), la méditation (**dhyāna**), le concentration (**samādhi**).

Les observances-pour-autrui, les observances-pour-soi, les postures, les régulations du souffle, la rétraction des sens, l'attention, la méditation, la concentration sont les huit parties (du yoga).

II.30. ahiṃsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahāḥ yamāḥ/

Les yama sont : la non-violence (**ahiṃsā**), la véracité (**satya**), l'intégrité (**asteya**), le respect (**brahmacarya**), la non-exploitation (**aparigraha**).

La non-violence, la véracité, l'intégrité, la tempérance, le désintéressement sont les observances-pour-autrui.

II.31. jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvaḥ mahāvratam/

Les domaines que sont les yama (**bhaumā**), dans leur intégralité (**sārva**) ne sont pas « coupés » (**anavacchinnāḥ**) par les conditions individuelles (**jāti**), le lieu (**deśa**), le temps (**kāla**), le milieu (les conditions générales)(**samaya**); tel est le grand (**mahā**) voeu (**vratam**).

Non séparées par la condition, par le lieu, par le temps, par les circonstances, toutes sont concrètes. C'est la grand vōu.

II.32 .śaucasaṃtoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ/

Les niyama sont : la pureté (**śauca**), la satisfaction (**saṃtoṣa**), la discipline du corps (**tapas**), l'étude de soi-même (**svādhyāya**) et l'abandon du fruit des actes (**iśvarapraṇidhāna**).

La pureté, la satisfaction, la discipline, l'enquête-sur-soi, l'approche méditative de Dieu sont les observances-pour-soi.

II.33. vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam/

Lorsqu'on est lié (**bādhana**) par de « mauvaises pensées » (**vitarka**), il doit y avoir l'attitude mentale (**bhāvanam**) qui consiste à considérer le côté (**pakṣa**) opposé (**prati**).

En cas d'enfermement dans les justifications, développer des pensées contraires.

II.34. vitarkā himsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam/

L'attitude mentale (**bhāvana**) qui consiste à prendre en considération le côté (**pakṣa**) opposé (**prati**), cela signifie (**iti**): les pensées opposées aux niyama (**vitarka**) sont la violence (**himsā**), etc. (**ādi**), penser à ce que j'ai fait (**kṛta**), à ce que j'ai fait faire (**kārita**), à ce dont je me suis réjouis (**anumodita**), sur la cupidité (**lobha**), sur la confusion (**moha**); au fait que cela peut être peu intense (**mṛdu**), moyennement (**madhya**) ou très intense (**adhimātra**); au fait que les conséquences (**phala**) incalculables (**ānanta**) de tout cela sont la souffrance (**duḥkha**) et la méconnaissance (**ajñāna**).

Les justifications sont la violence et sa suite. Elles sont faites, ou font faire, ou encouragent. Elles sont fondées sur l'envie, sur la colère, sur l'illusion. Elles sont lentes, moyennes ou rapides. Elles ont pour conséquences infinies la douleur et l'ignorance. Telle est la réflexion contraire (aux justifications).

II.35. ahimsāpratiṣṭhāyāṃ tatsannidhau vairatyāgaḥ/

Lorsqu'il y a l'instauration (**pratiṣṭhā**) de la non-violence (**ahimsā**), en présence (**saṃnidhi**) de cela (**tad**, de l'animosité), il y a l'abandon (**tyāga**) de toute animosité (**vaira**).

Lorsque la non-violence est complètement installée, c'est l'abandon de toute agressivité, même si l'on est en présence de cette dernière.

II.36. satyapraṣṭhāyāṃ kriyāphalāśrayatvam/

Lorsqu'il y a l'instauration (**pratiṣṭhā**) de la véracité (**satya**), il y a la possibilité de choisir (**āśrayatva**) les fruits (**phala**) des actions justes inéluctables (**kriyā**).

Lorsque la véracité est complètement installée, c'est le soutien des fruits dus à la purification.

II.37. **asteyapraṭiṣṭhāyāṃ sarvaratnopasthānam/**

Lorsqu'il y a l'instauration (**praṭiṣṭhā**) de l'honnêteté (**asteya**), il y a l'apparition (**upasthāna**) de toutes (**sarva**) les richesses (**ratna**).
Lorsque l'intégrité est complètement installée, tous les bijoux sont à disposition.

II.38. **brahmacaryapraṭiṣṭhāyāṃ vīryalābhaḥ/**

Lorsqu'il y a l'instauration (**praṭiṣṭhā**) du respect (**brahmacarya**), il y a l'acquisition (**lābha**) de l'énergie vitale (**vīrya**).
Lorsque la tempérance est complètement installée, l'énergie vitale est acquise.

II.39. **aparigrahasthairye janmakathamtāsambodhaḥ/**

Lorsqu'il y a affermissement (**sthairya**) de la non-exploitation (**aparigraha**), il y a la compréhension (**sambodha**) du « comment » (**kathamtā**) de l'existence (**janma**).
Quand le désintéressement est ferme, a lieu la compréhension du comment de l'existence.

II.40. **śaucātsvāṅgajugupsā parairasamsargaḥ/**

Grâce à la pureté (**śauca**) il y a un « désenchantement » (**jugupsā**) par rapport à son propre (**sva**) corps (**aṅga**), (et ainsi) il n'y a plus association (automatique) (**asamsarga**) à autrui (**para**).
Grâce à la pureté, il y a une absence d'association avec autrui par le désintéret pour son propre corps.

II.41. **sattvaśuddhisaumanasyaikāgratendriyajayātmadarśanayogyatvāni ca/**

Et (**ca**) (grâce à **śauca**), il y a « aptitude » (**yogyatva**), vision (**darśana**) de l'essentiel (**ātma**), maîtrise (**jaya**) des « organes » (**indriya**), orientation du mental (**ekāgrya**), bonne disposition du mental (**saumanasya**), pureté (**śuddhi**) du jugement (**sattva**).
De plus, la limpidité de l'intelligence, la bonne disposition mentale, le recueillement, la conquête des sens, la capacité de discerner l'essentiel (se produisent).

II.42. **saṃtoṣādanuttamaḥ sukhālābhaḥ/**

Grâce à la satisfaction (**saṃtoṣāt**), il y a l'acquisition (**lābha**) éminente (**anuttamaḥ**) du bonheur (**sukha**).
Grâce à la satisfaction, il y a la suprême obtention de la joie.

II.43. **kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāttapasah/**

Grâce à la discipline du corps (**tapasaḥ**), en raison de ce que les impuretés (**aśuddhi**) sont détruites (**kṣaya**), il y a la perfection (**siddhi**) du corps (**kāya**) et des « organes » (**indriya**).

Grâce à la discipline, qui est la destruction des impuretés, c'est la perfection du corps et des sens.

II.44. svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ/

Grâce à l'étude de soi (**svādhyāyā**), il y a le fait de se relier (**samprayoga**) aux idéaux (**devatā**) souhaités (**iṣṭa**).

Grâce à l'enquête-sur-soi, c'est l'atteinte de la divinité désirée.

II.45. samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt/

Grâce à l'abandon du fruit des actes (**īśvarapraṇidhānāt**), il y a la perfection (**siddhi**) de la concentration (**samādhi**).

Grâce à l'orientation vers Dieu, la perfection de la concentration.

II.46. sthirasukhamāsanam/

L'assise propice à la méditation (**āsana**) est ferme (**sthira**), confortable (**sukha**).
La posture est ferme et agréable.

II.47. prayatnaśaithilyānantyasamāpattibhyām/

(**āsana** est réalisé) par, d'une part l'effort (**prayatna**) et le relâchement (**śaithilya**), d'autre part une méditation (**samāpatti**) sur l'infini (**ananta**).

Par une décontraction (basée sur) l'effort parfait et par une harmonie sur l'infini.

II.48. tato dvandvānabhighātaḥ/

En conséquence (**tato**), on ne subit plus de dommages (**anabhighāta**) de la part des paires d'opposés (**dvandva**)

En conséquence, une désobstruction vis-à-vis de la dualité.

II.49. tasminsati śvāsaprasvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ/

Cela (**tasmin**) étant (**sati**), la régulation du souffle (**prāṇāyāma**) est l'interruption (**viccheda**) des mouvements (naturels) (**gati**) que sont l'expiration (**śvāsa**) et l'inspiration (**prasvāsa**).

Cela étant, la régulation du souffle est l'interruption du mouvement inhérent à l'expiration et à l'inspiration.

II.50. bāhyābhyantarastambhavṛttideśakālasamkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ/

C'est une activité (**vṛtti**) « externe » (**bāhya**), « interne » (**ābhyantara**), de « suspension » (**stambha**), dont on « découvre » (**paridṛṣṭo**) par le nombre (**samkhyā**), le temps (**kāla**) et le lieu (**deśa**) qu'elle est longue (**dīrgha**) et imperceptible (**sūkṣma**).

De surcroît, elle est lente et subtile, elle est observée complètement eu égard au lieu, au temps et au nombre, durant ses activités externes, internes et fixes.

II.51. **bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ/**

Le quatrième (**prāṇāyāma**) (**caturtha**), c'est réaliser la destruction complète (**ākṣepi**) des processus (**viṣaya**) externe (l'expir) (**bāhya**) et interne (l'inspir) (**ābhyantara**).

La quatrième réalise l'élimination complète des objets externes et internes.

II.52. **tataḥ kṣiyate prakāśāvaraṇam/**

En conséquence (**tataḥ**), ce qui recouvre (**āvaraṇa**) la lumière (**prakāśa**) est détruit (**kṣiyate**).

En conséquence est enlevé ce qui recouvre la lumière.

II.53. **dhāraṇāsu ca योग्यता manasaḥ/**

Et (**ca**) pour l'intellect (**manas**), il y a aptitude (**योग्यता**) (à entrer dans) les différents contrôles des différentes directions que peut prendre le mental (**dhāraṇā**).
Et l'intellect développe une capacité vis-à-vis des régions.

II.54. **svaviṣayāsaṃprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇāṃ pratyāhārah/**

Lorsqu'il y a (pour les sens) non-association (**asaṃprayoga**) à leurs (**sva**) objets (**viṣaya**), comme si (**iva**), du mental (**citta**), il y avait analogie (**anukāra**) avec la nature (**rūpa**) du **puruṣa** (**sva**).

Lorsqu'ils ne s'associent plus à leurs objets, c'est la rétraction des sens, c'est comme s'ils imitaient la nature qui est propre au mental.

II.55. **tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām/**

En conséquence (**tataḥ**), il y a la maîtrise (**vaśyatā**) suprême (**paramā**) des « instruments » (**indriya**).

En conséquence prend place la maîtrise suprême des sens.

Livre III

vibhūtipādaḥ

Livre des pouvoirs

III.1. deśabandhaścittasya dhāraṇā/

Le « maintient » (**dhāraṇā**), c'est, pour le mental (**cittasya**), s'attacher (**bandha**) à l'une (ou l'autre) direction (**deśa**).
L'attention est le confinement du mental en une région.

III.2. tatra pratyayaikatānatā dhyānam/

A partir de là (**tatra**), advient la méditation (**dhyāna**), qui est la résonance (**tānatā**) du seul (**eka**) sentiment (**pratyaya**).
L'unification des impressions là-bas, c'est la méditation.

III.3. tadevārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ/

La « concentration » (**samādhi**) est seulement cela (**tadeva**) : le resplendissement (**nirbhāsa**) de la chose (**artha**) uniquement (**mātra**), comme si (**iva**) était vide (**śūnya**) la forme (**rūpa**) de l'intelligence (**sva**).
Cela étant, la concentration est la brillance de la chose seulement, comme si était vide la nature du soi.

III.4. trayamekatra saṃyamaḥ/

Les trois (**trayam**) en un (**eka**) sont la contention (**saṃyama**).
Les trois en un forment la contention.

III.5. tajjayāt prajñālokaḥ/

Grâce à la victoire (**jayāt**) sur cela (**taj = saṃyama**) advient une lumière (**āloka**) infinie (**ā**) due aux prises de conscience (**prajñā**).
Grâce à la conquête de cela échoit le regard de la sagesse.

III.6. tasya bhūmiṣu viniyogaḥ/

Il y a l'union (**yoga**) profonde et spécifique (**vini**) de cela (**tasya = saṃyama**) aux (différents) champs (**bhūmi**) (de l'activité humaine).
Il y a l'adaptation de celle-là dans les régions.

III.7. trayamantaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ/

Les trois (**trayam**) constituent la partie (**aṅga**) interne (**anatar**) (de la démarche), en comparaison (**ibhya**) des précédents (**pūrva**).
Par rapport aux précédentes, les trois constituent la partie interne.

III.8. tadapi bahiraṅgaṃ nirbījasya/

(Mais) ceux-là (**tad**) sont aussi (**api**) la partie (**aṅga**) extérieure (**bahir**) de (la concentration) « sans support » (**nirbījasya = samādhi nirvikalpa**)
Celle-là même est la partie extérieure de (la concentration) sans semence.

III.9. vyutthānanirodhasaṃskārayorabhibhavaprādurbhāvau nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapaniṇāmaḥ/

Des tendances (**saṃskāra**) nées de la confusion (**vyutthāna**), il y a la domination (**abhibhava**) ; des tendances (**saṃskāra**) nées de la maîtrise (**nirodha**), il y a la manifestation (**prādurbhava**). Le mental (**citta**) se situe dans la lignée (**anvayo**) (de la maîtrise), à l'instant (**kṣaṇa**) de la maîtrise (**nirodha**) ; c'est la transformation (**paniṇāma**) due à la maîtrise (**nirodha**).

Eclipse et prédominance des tendances issues de la fascination mondaine et des tendances issues de la suspension ! C'est « le changement qui est né de la suspension ». Ce mode de fonctionnement psychique (se produit) au moment de la suspension.

III.10. tasya praśāntavāhitā saṃskārāt/

Grâce à la tendance (**saṃskārāt**) (venant) de cela (**tad = paniṇāma**), il y a le flux (**vāhita**) de la parfaite (**pra**) sérénité (**śānta**).
Calme est le courant de celui-là, grâce à la tendance (née de la suspension).

III.11. sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipaniṇāmaḥ/

Il y a destruction (**ksāya**) de la prise en compte (**udaya**) de toutes (**sarva**) choses (**artha**) et apparition de la prise en compte de l'un (**ekāgratā**) ; du mental (**citta**), c'est la transformation (**paniṇāma**) qui est due à la concentration (**samādhi**) (qui est comme le nuage du Bien).

Pour le mental cesse la dispersion et apparaît le recueillement. C'est le changement né de la concentration.

III.12. tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikāgratāpaniṇāmaḥ/

En suite à nouveau, les impressions (**pratyaya**) « apaisées » (**śānta**) et « manifestées » (**udita**) sont en équilibre (**tulya**) ; du mental, c'est la transformation qui est due à la « focalisation ».

Des lors, les impressions apaisées et les impressions manifestes sont en équilibre. Pour le mental, c'est le changement né du recueillement.

III.13. etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpaniṇāmā vyākhyātāḥ/

En outre (**etena**), dans les choses (**bhūta**) et les « instruments » (**indriya**), sont dénombrées (**vyākhyātāḥ**) des transformations (**paniṇāma**) (de types :)
« essentiel » (**dharma**), « temporel » (**lakṣana**), « occasionnel » (**avastha**).

Avec tout ceci, on recense les changements de qualité, de caractéristique et de continuité, qui concernent les éléments et les organes.

III.14. śāntoditāvyaṇpadeśyadharmānupāti dharmī/

L'objet caractérisé en son essence (**dharmi**) est cela qui se conforme (**anupāti**) à ses caractéristiques essentielles (**dharma**) « apaisées » (**śanta**), « manifestes » (**udita**) et « indéfinissables » (**avyapadeśya**).

Un objet qualifié s'aligne sur les qualités apaisées, sur les qualités manifestes et sur les qualités indéfinissables.

III.15. kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ/

Lorsqu'il y a altérité (**anyatva**) de la transformation (**pariṇāma**), la raison (**hetuḥ**) d'être en est l'altérité (**anyatva**) du Sens (**krama**).

La différence quant à la finalité est la raison d'une différence au niveau du changement.

III.16. pariṇāmatrayasaṃyamāt atītānāgatajñānam/

Grâce à l'attention (**saṃyama**) sur les trois (**traya**) (types de) transformation (**pariṇāma**), il y a la connaissance (**jñāna**) du passé (**atīta**) et du futur (**anagata**). Grâce à la contention sur les trois changements, c'est la connaissance du passé et du futur.

III.17. śabdārthapratyayānāmitaretarādhyāsāt saṃkarastatpravibhāgasamyamāt sarvabhūtarutajñānam/

Il y a un mélange (**saṅkara**) dû à la surimposition (**adhyāsā**) mutuelle (**itaretara**) des mots (**śabda**), des choses (**artha**) et des impressions (**pratyaya**) ; grâce à l'attention (**saṃyama**) sur leur attribution (**pravibhāga**) (respective), il y a la connaissance (**jñāna**) de « l'appel » (**ruta**) (venant) des êtres vivants (**sarvabhūta**). Il existe une confusion qui est due à la surimposition mutuelle existant entre les mots, les choses et les impressions. Grâce à une contention sur la répartition de ces derniers, c'est la connaissance du cri lancé par tout être vivant.

III.18. saṃskārasākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam/

Grâce à l'observation (**kāraṇa**) directe (**sākṣāt**) des tendances (**saṃskāra**), il y a la connaissance (**prajñā**) des conditions (**jāti**) antérieures (**pūrva**).

Grâce à la perception directe des tendances a lieu la connaissance des conditions antérieures.

III.19. pratyayasya paracittajñānam/

(Grâce à l'observation directe) de l'impression (**pratyaya**), il y a la connaissance (**jñāna**) du mental (**citta**) d'autrui (**para**).

(Grâce à une contention) sur l'impression a lieu la connaissance du mental d'autrui.

III.20.na ca tatsālambanaṃ tasyāviṣayibhūtatvāt/

Mais (**ca**) non (**na**) la cause occasionnelle (**ālambana**) de cela (**tat = pratyaya**), car (**tvāt**) elle n'est pas (**a**) +(**bhūta**) l'objet (**viṣaya**) de cela (**tad = sāksakarana**). Mais pas le support de cette (connaissance), car ce (mental) n'est pas un objet.

III.21.kāyarūpasamyamāt tadgrāhyaśaktistambhe cakṣuṣprakāśāsamprayoge'ntardhānam/

Grâce à l'attention (**samyama**) sur la forme (**kāya**) du corps (**rūpa**), lorsqu'il y a absence de contact (**samprayoga**) entre l'œil (**cakṣu**) (de l'observateur) et la lumière (**prakāśa**) (du corps du yogin), c'est-à-dire, lorsqu'il y a suspension (**stambhe**), de la part de cela (**tad = kāya**), de la capacité (**śakti**) à être saisi (**grāhya**), il y a disparition (**antardhāna**).

Grâce à une contention sur la forme du corps, lorsque son énergie d'objet saisissable est immobile (et) qu'il n'y a plus de contact entre l'œil et la lumière, c'est la disparition.

III.22.sopakramaṃ nirupakramaṃ ca karma tatsamyamādaparāntajñānamariṣṭebhyo vā/

(L'action est) « signifiante » (**sopakramaṃ**) et (**ca**) « insignifiante » (**nirupakramaṃ**); grâce à l'attention (**samyama**) sur ces (**tat**) (aspects) de l'action (**karma**), il y a la connaissance (**jñāna**) de la limite (**aparānta**); ou encore (**vā**), par les « signes » (**ariṣṭa**).

L'action est planifiée et non-planifiée. Grâce à une contention sur celle-ci, ou par des signes, la fin extrême est connue.

III.23.maitryādiṣu balāni/

(Grâce à l'attention) sur l'amitié (**maitrī**), etc (**ādi**), il y a les forces (**bala**) (correspondantes).

(Grâce à une contention) par exemple sur l'amitié, des forces en proviennent.

III.24.baleṣu hastibalādini/

(Grâce à l'attention) sur les forces (**baleṣu**), il y a la force (**bala**) de l'éléphant (**hastin**), etc (**ādi**).

(Grâce à une contention) sur les forces, des forces entre autres surviennent, comme celle de l'éléphant.

III.25. pravṛttyālokanyāsāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam/

Grâce à la prise de conscience (**-nyāsā**) de la lumière (**loka**) infinie (**ā-**) de « l'activité » (**pravṛtti**), il y a la connaissance (**jñāna**) du subtil (**sūkṣma**), de l'enfoui (**vyavahita**), du lointain (**viprakṛṣṭa**).

En habitant la lucidité inhérente à la recherche intérieure, c'est la connaissance du subtil, du caché, du lointain.

III.26. **bhuvanajñānaṃ sūrye saṃyamāt/**

Grâce à l'attention (**saṃyamā**) sur le soleil (**sūrya**), il y a la connaissance (**jñāna**) des régions du monde (**bhuvana**).

Grâce à une contention sur le soleil a lieu la connaissance des régions cosmiques.

III.27. **candre tāravyūhajñānam/**

(Grâce à l'attention) sur la lune (**candra**), il y a la connaissance (**jñāna**) de l'organisation (**vyūha**) des étoiles (**tārā**).

(Grâce à une contention) sur la lune a lieu la connaissance de l'organisation des étoiles.

III. 28. **dhruve tadgatijñānam/**

(Grâce à l'attention) sur l'étoile polaire (**dhruva**), il y a la connaissance (**jñāna**) du mouvement (**gati**) de celles-ci (**tad - tārā**).

(Grâce à une contention) sur l'étoile Polaire a lieu la connaissance de leur mouvement.

III. 29. **nābhicakre kāyavyūhajñānam/**

(Grâce à l'attention) sur la « roue » (**cakra**) du nombril (**nābhi**), il y a la connaissance (**jñāna**) de la structure (**vyūha**) du corps (**kāya**).

(Grâce à une contention) sur la roue du nombril a lieu la connaissance de l'organisation du corps.

III. 30. **kaṇṭhakūpe kṣutpipāsānivṛttiḥ/**

(Grâce à l'attention) sur la caverne (**kūpa**) de la gorge (**kaṇṭha**), il y a cessation (**nivṛttiḥ**) de la faim (**kṣudh**) et de la soif (**pipāsā**).

(Grâce à une contention) sur la caverne de la gorge, c'est la cessation de la faim et de la soif.

III. 31. **kūrmanāḍyāṃ sthairyam/**

(Grâce à l'attention) sur le « canal » (**nāḍi**) de la tortue (**kūrma**), il y a la fermeté (**sthairya**).

(Grâce à une contention) sur la rivière de la tortue, la fermeté.

III. 32. **mūrddhajyotiṣi siddhadarśanam/**

(Grâce à l'attention) sur la lumière (**jyotis**) du crâne (**mūrddha**), il y a la vision (**darśana**) des « parfaits » (**siddha**).

(Grâce à une contention) sur la lumière du crâne, c'est la contemplation des Parfaits.

III. 33. **prātibhādvā sarvam/**

Chaque chose (**sarva**) (est connue) encore (**vā**) grâce à « l'intuition » (**prātibha**).

Ou encore, grâce à l'intuition, tout (est connu).

III. 34. hṛdaye cittasamvit/

(Grâce à l'attention) sur le cœur (**hṛdaya**) , il y a la connaissance (**vid**) complète (**sam**) du mental (**citta**).

(Grâce à une contention) sur le cœur, c'est la découverte du mental.

III. 35 sattvapuruṣayoratyantāsamkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthatvātsvārthasamyamātpuruṣajñānam/

En raison du but (**artha**) de l'autre (**para - le puruṣa**), il y a « l'expérience » (**bhoga**), qui est l'impression (**pratyaya**) ne distinguant pas spécifiquement (**aviśeṣa**) « l'homme » (**puruṣa**) de l'intelligence (**sattva**), lesquels sont complètement (**atyanta**) confondus (**asamkīrṇa**); grâce à l'attention (**samyamā**) sur le but (**artha**) du Soi (**sva**) (l'intelligence), il y a la connaissance (**jñāna**) de l'Homme (**puruṣa**).

A cause de la visée de l'autre, la jouissance existe. Elle est l'idée indistincte de la clarté et de l'esprit, qui sont complètement mélangés. Grâce à une contention sur la visée intrinsèque a lieu la connaissance de l'esprit.

III. 36. tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsvādavārtā jāyante/

En conséquence (**tataḥ**), sont vaincus (**jāyante**) l'intuition (**prātibha**) (et) l'audition (**śravaṇa**), le toucher (**vedana**), la vue (**ādarśa**), le goût (**āsvāda**), l'olfaction (**vārttā**) supra ordinaires.

En suite sont conquises les intuitions intellectuelle, auditive, tactile, visuelle, gustative et olfactive.

III. 37. te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ/

Ceux-là (**te**) sont des « perfections » (**siddhi**) du point de vue mondain (**vyutthāna**), (et) des « sur - créations » (**upasarga**) du point de vue de la libération (**samādhi**).

Celles-ci, qui du point de vue de la fascination mondaine sont des perfections, sont des maux du point de vue de la concentration.

III. 38. bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasamvedanācca cittasya paraśarirāveśaḥ/

Grâce au relâchement (**śaithilya**) des causes (**kāraṇa**) de la servitude (**bandha**) et (**ca**) grâce à la visualisation (**samvedana**) du fonctionnement (**pracāra**) du mental (**citta**), il y a la possession (**āveśa**) du corps (**śarira**) d'autrui (**para**).

La cause du lien se relâche et le parcours du mental se découvre. Grâce à cela, c'est l'insinuation dans le corps d'autrui.

III. 39. udānajayājjalapaṅkakanṭhakādiṣvasaṅgaḥ utkrāntiśca/

Grâce à la conquête (**jaya**) de « l'énergie ascendante » (**udāna**), il y a un désengagement (**asaṅga**) vis-à-vis de l'eau (**jala**), de la boue (**pañka**), des épines (**kantaka**), etc. (**ādi**) et (**ca**) une élévation (spirituelle) (**utkrānti**).
Grâce à la conquête d'udāna, il n'y a plus de contact par exemple avec l'eau, la boue et les épines, et il y a une élévation.

III. 40. samānajayāt jvalanam/

Grâce à la conquête (**jaya**) de « l'énergie nourricière » (**samāna**), il y a un rayonnement (**jvalana**).
Grâce à la conquête de samāna, le flamboiement.

III. 41. śrotrākāśayoḥ sambandhasaṃyamāddivyaṃ śrotram/

Grâce à l'attention (**saṃyama**) sur la relation (**sambandha**) existant entre l'oreille (**śrotra**) et l'espace (**ākāśa**), il y a (l'obtention d') une perception auditive (**śrotra**) divine (**divya**).
Grâce à une contention sur le lien qui existe entre l'ouïe et l'espace, l'ouïe devient subtile.

III. 42. kāyākāśayoḥ sambandhasaṃyamāllaghutūlasamāpattēścākāśagamanam/

Grâce à l'attention (**saṃyama**) sur la relation (**sambandha**) existant entre la masse corporelle (**kāya**) et l'espace (**ākāśa**), et (**ca**) grâce à une « identification » (**samāpatti**) à la légèreté (**laghu**) (comme celle) d'une balle de coton (**tūla**), il y a mouvement (**gamana**) dans l'espace (**ākāśa**).
Grâce à une concentration sur le lien qui existe entre le corps et l'espace, et à une harmonisation vis-à-vis d'un matériau léger, on marche dans l'espace.

III. 43. bahirakalpītā vṛttirmahāvidehā tataḥ prakāśāvaraṇakṣayaḥ/

La « grande (**maha**) incorporéité (**videhā**) » est une activité (**vṛtti**) insoupçonnée (**akalpītā**) de l'extérieur (**bahis**); en conséquence (**tataḥ**), il y a destruction (**kṣaya**) du voile (**āvaraṇa**) recouvrant la lumière (**prakāśa**).
Il existe une activité inconcevable et extérieure. C'est la grande décorporation. De là ce qui ternit la lumière est détruit.

III. 44. sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavattvasaṃyamādbhūtajayaḥ/

Grâce à l'attention (**saṃyama**) sur leurs aspects perceptibles (**sthūla**), sur leurs natures (**svarūpa**), sur leurs aspects subtils (**sūkṣma**), sur leurs aspects concomitants (**anvaya**) et sur leurs aspects finaux (**arthavattva**), il y a la conquête (**jaya**) des éléments (**bhūta**).
Grâce à une contention sur leur propre aspects perceptibles, sur leurs propres natures, sur leurs aspects subtils, sur leurs implications et sur leurs finalités, c'est la conquête des éléments ;

III. 45. tato'ṇimādiprādurbhāvaḥ kāyasamṭattaddharmānabhighātaśca/

En conséquence (**tata**), il y a manifestation (**prādurbhāva**) de la parvitude (**aṇimā**), etc (**ādi**), harmonisation (**samṭat**) du corps (**kāya**) et (**ca**) absence (**a-**) d'oppression (**abhighāta**) des qualités (**dharma**) de celui-ci (**tad - kāya**).

Ensuite prédominent la parvitude et les autres, l'excellence du corps et l'absence d'oppression vis-à-vis des qualités de ce dernier.

III. 46. rūpalāvaṇyabalavajrasamṭhananatvāni kāyasamṭat/

L'harmonisation (**samṭat**) du corps (**kāya**) est : sa forme (**rūpa**) (et sa couleur), sa beauté (**lāvaṇya**), sa force (**bala**), et (**va**) sa « solidité » (**samṭhana**), qui est comme celle du diamant (**vajra**).

L'excellence du corps consiste en sa forme, en sa beauté, en sa force et en la solidité du diamant.

III. 47. grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasamṭyamādindriyajayaḥ/

Grâce à l'attention (**samṭyama**) sur la perception (**grahaṇa**), sur la nature réelle (**svarūpa** des **indriya**), sur l'ego (**asmitā**), sur leurs aspects concomitants (**anvaya**) et sur leurs aspects finaux (**arthavattva**), il y a la conquête (**jaya**) des instruments (**indriya**) (de connaissance et d'action)

Grâce à la contention sur l'appréhension, sur leurs propres natures, sur l'égoïté, sur leurs implications et sur leurs finalités, c'est la conquête des organes.

III. 48. tato manojavitvaṃ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca/

En conséquence (**tatah**), il y a une vélocité (**javita**) qui est comme celle de l'intellect (**mana**), et qui est comme une façon d'être (**bhāva**) sans instruments (**vikaraṇa**), et (**ca**) la conquête (**jaya**) de la « Nature naturante » (**pradhāna**).

Ensuite, c'est une rapidité analogue à celle de l'intellect, une façon d'être sans instruments et la conquête de la cause première.

III. 49. sattvapuruṣānyatākhyātīmātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvaṃ sarvajñātṛtvaṃ ca/

(Grâce à l'attention) sur la seule (**mātra**) perception (**khyāti**) de l'altérité (**anyatā**) existant entre « l'homme » (**puruṣa**) et l'intelligence (**sattva**), il y a le fait d'être (**-tva**) le « directeur » (**adhiṣṭhātṛ**) de toutes (**sarva**) les conditions (**bhāva**), et (**ca**) le fait d'être (**-tva**) le « connaisseur » (**jñātṛ**) de toutes choses (**sarva**).

Le discernement est l'idée de la différence entre l'esprit et la clarté. Celui-là seul qui discerne transcende toute situation et connaît toute chose.

III. 50. tadvairāgyādapi doṣabījakṣaye kaivalyam/

Et encore (**api**) grâce au (suprême) dépassonnement (**vairāgya**) vis-à-vis de cela (**tadiddhi** et leurs conséquences), lorsqu'il y a la destruction (**kṣaya**) de la racine (**bija**) des impuretés (**doṣa**), c'est la liberté (**kaivalya**).

Quand le germe des défauts est détruit grâce au dépassement, y compris celui de la perfection, c'est la liberté.

III. 51. **sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṃ purnaraniṣṭaprasaṅgāt/**

Lorsqu'il y a invitation (**upanimantraṇa**) des maîtres (**sthāni**), (il doit y avoir) l'inaction (**akaraṇa**) vis-à-vis de l'orgueil (**smaya**) et de l'attachement (**saṅga**), en raison de la possible résurgence (**punar**) (**prasaṅga**) de désagréments (**aniṣṭa**). Face à l'invitation des maîtres, il ne faut pas sourire fièrement et s'associer à eux, parce que cette alliance nouvelle serait défavorable.

III. 52. **kṣānatatkramayoḥ saṃyamādvivekajaṃ jñānam/**

Grâce à l'attention (**saṃyama**) sur les instants (**kṣāna**) et sur le « sens » (**krama**) de cela (**tad - kṣāna**), il y a la connaissance (**jñāna**) née (**ja**) de la discernement (**viveka**).

Grâce à la contention sur l'instant et sur son sens, c'est la connaissance née du discernement.

III. 53. **jātilakṣaṇadeśairanyatānavecchedāt tulyayostataḥ pratipattiḥ/**

Grâce à la prise en considération (**anavecchedāt**) de l'altérité (**anyata**) comparables (**tulya**) par le genre (**jāti**), le temps (**lakṣaṇa**) et le lieu (**deśa**), en conséquence (**tataḥ**), il y a la restitution (**pratipattiḥ**).

La reconnaissance de deux choses similaires a lieu. Elle vient de ce que l'on ne se coupe de leurs différences, inhérentes aux catégories, aux caractéristiques et aux positions.

III. 54. **tārakaṃ sarvaviṣayaṃ sarvathāviṣayamakramaṃ ceti vivekajaṃ jñānam/**

La connaissance (**jñāna**) née (**ja**) du discernement (**viveka**) est intuitive (**tārakaṃ**) possède n'importe quel objet (**sarvaviṣaya**) à n'importe quel moment (**sarvathāviṣaya**), et (**ca**) est indicible (**akrama**).

La connaissance née du discernement est un savoir salutaire, elle s'applique à tout objet et aux objets de n'importe quelle condition, et elle est non-progressive.

III. 55. **sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam/**

Lorsqu'il y a pureté (**śuddhi**) analogue (**sāmya**) de l'intelligence (**sattva**) et de l'Homme (**puruṣa**), c'est la liberté (**kaivalyam**).

Lorsque la pureté est égale entre la clarté et l'esprit, c'est la liberté.

Livre IV

kaivalyapādaḥ

Livre de la libération

IV.1.janmauśadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayāḥ/

Les pouvoirs (**siddhi**) proviennent (**ja**) de la naissance (**janma**), des drogues (**ośadhi**), de la parole (**mantra**), de l'ascèse (**tapas**), de la méditation (**samādhi**).
Les perfections proviennent de la naissance, des drogues, des formules, de l'ascèse ou de la concentration.

IV.2.jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt/

Le passage (**pariṇāma**) en une autre (**antara**) condition d'existence (**jāti**) est dû à la générosité (**āpūra**) de la Nature (**Prakṛti**).
Le changement en une autre classe est dû à la plénitude de la nature.

IV.3.nimittaprayojakaṃ prakṛtīnām varaṇabhedastu tataḥ kṣetrikavat/

La personne efficiente (**nimitta**) est sans intention (**aprayojaka**), cependant (**tu**), tout comme (**tataḥ**) un fermier (**kṣetrikavat**), elle brise (**bheda**) les obstacles (**varaṇa**) matériels (**prakṛti**).
L'efficacité des données naturelles est sans intention. Mais à cause de cela existe le percement de la digue, comme (fait) le fermier.

IV.4.nirmāṇacittānyasmitāmātrāt/

Les conditions mentales (**citta**) sont formées (**nirmāṇa**) par une seule (**mātra**) personnalité (**asmitā**).
Les psychismes sont créés uniquement à partir de l'égoÏté.

IV.5.pravṛttibhede prayojakaṃ cittamekamekeṣām/

Un (**eka**) le mental (**citta**) recueilli (**prayojaka**), une fois séparé (**bheda**) des activités (**pravṛtti**) en tant qu'elles sont plurielles (**aneka**).
Un seul psychisme a une intention lorsqu'il est séparé de l'activité des nombreux (autres).

IV.6.tatra dhyānajamāśayam/

En cette intelligence (**tatra**) procédant (**ja**) de la méditation (**dhyāna**), nul gisement inconscient (**āśaya**).
D'entre eux, celui qui procède de la méditation ne comporte plus de résidus.

IV.7.karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginastrividhamitareṣām/

Du yogin (**yogin**), l'action (**karma**) n'est ni noire (**akṛṣṇa**) ni blanche (**aśukla**), pour les autres (**itara**), elle est de trois types (**tri-vidha**).
L'action du yogin n'est ni blanche ni noire. Celle des autres est de trois types.

IV.8.tatastadvipākānugūṇānāmevābhivyaktirvāsanānām/

En conséquence (**tataḥ**), il y a manifestation (**abhivyakti**) des latences psychiques (**vāsanā**), qui ne sont rien d'autre (**eva**) que des qualités substantielles (**guṇa**) venant (**anu**) des conséquences (**vipāka**) des actes lointains (**tad**).
A partir de là, c'est seulement la manifestation des imprégnation qui a lieu, lesquelles sont des qualités procédant de cette conséquence.

IV.9.jātideśakālavayahitānāmapyānantaryaṃ smṛtisamskārayorekarūpatvāt/

En raison de l'identité ontologique (**eka-rūpa-tva**) entre la mémoire (**smṛti**) et les tendances (**samskāra**), (de ces latences) il y a la continuité absolue (**ānantarya**), même lorsqu'elles sont séparées (**vyavahita**) au plan des conditions de l'existence (**jāti**), quant au lieu (**deśa**), et quant au temps (**kāla**).
Puisque les souvenirs et les tendances ont une seule et même nature, il y a une proximité entre la classe, le lieu et le temps, bien qu'ils soient séparés.

IV.10.tāsāmanāditvaṃ cāśiṣo nityatvāt/

Et (**ca**) (l'on considère) le non-commencement (**anāditva**) de ces latences (**tad**), puisque du désir (**āśiṣa**) il y a l'éternité (**nityatva**).
Et parce que l'espoir est éternel, elles n'ont pas de commencement.

IV.11.hetuphalāśrayālabanaiḥ saṅgrhītatvādeśāmbhāve tadabhāvaḥ/

Puisqu'il existe un agrégat formé (**saṅgrhītatvat**) par les raisons psychiques (**hetu**), par les fruits résiduels (**phala**), par les supports internes (**śraya**) et par les causes occasionnelles (**ālabana**), en vue de détruire (**abhāve**) les latences (**etad**) il faut détruire (**abhāvaḥ**) l'agrégat (**tad**).
Puisqu'elles sont tenues ensemble par leur fondement, par leur fruit, par leur substrat et par leur support, lorsque ces derniers disparaissent leur disparition a lieu.

IV.12.atitānāgataṃ svarūpatato'styadhvabhedāddharmāṇām/

Comme les chemins (**adhva**) empruntés par les caractéristiques du réel (**dharma**) sont diversifiés (**bheda**), le passé (**atīta**) et le futur (**anāgata**) existent (**as**) selon la nature qui leur est propre (**sva-rūpa**).
Selon leurs natures respectives existent le passé et le futur, parce que les voies de leurs qualités respectives sont distinctes.

IV.13.te vyaktasūkṣmāḥ guṇātmānaḥ/

Ces accidents du réel (**te**) sont visibles (**vyakta**), et aussi subtils (**sūkṣma**); ils ont pour essence (**ātman**) les substances qualifiantes (**guṇa**).

Celles-ci sont visibles ou subtiles. Les substances constituent leur être.

IV.14.pariṇāmaikatvādvastutattvam/

En raison de l'unité (**ekatva**) des changements (**pariṇāma**), (l'on considère) la réalité (**tattva**) des choses réelles (**vastu**).

La chose a une réalité en raison de l'unité qui existe pour le changement.

IV.15.vastusāmye cittabhedāttayorviviktaḥ panthāḥ/

Alors qu'il y a identité (**sāmya**) des choses (**vastu**) (avec elles-mêmes), puisque (toutefois) il y a des divergences (**bheda**) intellectuelles (**citta**) (concernant la réalité des choses), les voies (**panthān**) du mental et de la chose (**tad**) sont divisées (**viviktaḥ**).

Etant donné que les psychismes divergent tandis que la chose reste égale, leurs voies sont séparées.

IV.16.Na caikacittatantraṃ cedvastu tadapramāṇakaṃ tadā kiṃ syāt

Et (ca) si (na) un objet (vastu) n'était dépendant (tantra) que d'un seul (eka) mental (citta), et non perçu par lui (apramāṇaka) ; dans ce cas, comment (kiṃ) pourrait-il exister (syat)?

Si l'objet dépendait d'un seul mental et ne serait pas perçu par celui-ci, comment pourrait-il exister dans ce cas-là ?

IV.17.taduparāgāpekṣitvātcittasya vastujñātājñātam/

La chose (**vastu**) est connue (**jñāta**) ou non connue (**ajñāta**) en raison de ce que la coloration (**uparāga**) du mental (**citta**) par la chose (**tad**) est prise en considération (**āpekṣitva**).

C'est parce que le mental considère la coloration de celle-ci que la chose est connue ou non-connue.

IV.18.sadā jñātāścittavṛttayah tatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt/

Comme il ne change pas (**apariṇāmitva**), les activités (**vṛtti**) du mental (**citta**) sont toujours (**sadā**) connues (**jñāta**) par leur (**tad**) maître (**prabhu**), qui est l'Esprit (**puruṣa**).

Les activités du mental sont toujours connues de leur maître, qui est l'esprit, puisqu'il est inchangeant.

IV.19.na tatsvābhāsaṃ dṛśyatvāt/

A cause du spectacle (**dṛśyatva**) (prodigué par la Nature, dont il fait partie), le mental (**tad**) ne s'éclaire point (**na ābhāsa**) lui-même (**sva**).

Celui-ci ne s'éclaire pas lui-même, parce qu'il doit être vu.

IV.20.ekasamaye cobhayānavadhāraṇam/

Et (**ca**) il ne peut y avoir appréhension (**anavadhāraṇa**) de deux choses (**ubhaya**) au même (**eka**) moment (**samaya**).

Et deux choses ne peuvent être appréhendées en même temps.

IV.21.cittāntaradṛśye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraśca/

Dans l'hypothèse où il y aurait (**dṛśya**) un autre (**antara**) mental (**citta**), ce serait la surabondance (**atiprasaṅga**) des intelligences (**buddhi-buddhi**) et (**ca**) la confusion (**saṅkara**) dans la mémoire (**smṛti**).

Dans l'hypothèse d'un autre mental, ce serait la surabondance des intelligences et la confusion des souvenirs.

IV.22.Citerapratisaṃkramāyāstadākārāpattau svabuddhisamvedanam/

De la véritable Intelligence (**citi**), immuable (**apratisaṃkrama**), lorsqu'elle (**tad**) apparaît (**āpatti**), c'est sous sa vraie forme (**ākāra**); par l'intelligence (**buddhi**) est accomplie la reconnaissance (**samvedana**) du Soi (**sva**).

La pensée n'est pas évolutive. Lorsque sa reconnaissance a lieu, l'intellection de l'intelligence personnelle est atteinte.

IV.23.draṣṭṛdṛśyoparaktam cittam sarvārtham/

Le mental (**citta**) influencé (**uparakta**) par l'Esprit (**draṣṭṛ**) et par la Nature (**dṛśya**) (connaît) chaque (**sarva**) chose (**artha**).

Le mental coloré par le spectateur et par le spectacle (intuitionne) chaque chose.

IV.24.Tadasaṃkhyeyavāsanābhiścitraṃ parārtham samhatyakāritvāt/

Le mental (**tad**), bien que (**api**) coloré (**citra**) par d'innombrables (**asaṃkhyeya**) dispositions résiduelles (**vāsanā**), agit en vue du but supérieur (**parārtha**), à partir des combinaisons (**samhatya**) qu'il produit (**kāritva**).

Celui-ci bien qu'il soit coloré d'innombrables imprégnations, (réalise) la visée de l'autre, parce qu'il agit de connivence.

IV.25.viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanānivṛttiḥ/

Pour celui qui contemple (**darśina**) les choses dans leur spécificité (**viśeṣa**), se retire (**nivṛtti**) l'idée (**bhāvanā**) que le Sujet (**ātma**) existe (**bhāva**).

Pour celui qui voit la spécificité disparaît la conception que la personne existe.

IV.26.tadā vivekanimnam kaivalyaprāgbhāram cittam/

Alors (**tadā**), le mental (**citta**) qui incline (**nimna**) au discernement (**viveka**) se charge du conduire (**prāñc-bhāra**) à la liberté (**kaivalya**).

Alors le mental qui incline au discernement se porte vers la liberté.

IV.27. **tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṃskārebhyaḥ/**

Dans les intervalles (**chidra**) de cette intelligence (**tad**), sous l'effet des tendances (**saṃskāra**), il y a d'autres (**antara**) idéations (**pratyaya**).

Sous l'effet des tendances, d'autres impressions (peuvent surgir) dans les brèches qui existent en celle-ci.

IV.28. **hānameṣām kleśavaduktam/**

Comme (**vad**) il avait été dit (**ukta**) pour les afflictions (**kleśa**), (de même) il doit y avoir l'abandon (**hāna**) de ces idéations (**etad**).

De la même manière qu'il l'a été dit pour les afflictions, il faut abandonner celles-ci.

IV.29. **prasamkhyāne'pyakusīdasya sarvathā vivekakhyāterdharmameghaḥ samādhiḥ/**

Lorsqu'il y a la contemplation méditative (**prasaṅkhyāna**) de cela qui est pourtant (**api**) l'Indifférence (**akusīda**), en raison de ce que la contemplation (**khyāti**) discernant (**viveka**) (du méditant) est absolue (**sarvathā**), c'est (alors) la méditation (**samādhi**) (connue sur le nom de) « nuage (**megha**) de Vertu » (**dharmā**).

La métrétique prend place chez celui qui en est pourtant désintéressé, grâce à une connaissance discernante qui est totale. C'est alors la concentration (dite) « nuage de vertu ».

IV.30. **tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ/**

Advient alors (**tataḥ**) le désengagement (**nivṛtti**) des actions (**karma**) basées sur les afflictions (**kleśa**).

C'est en conséquence la cessation des actions et des afflictions.

IV.31. **tadā sarvāvaraṇamalāpetasya jñānasyānantyājñeyamalpam/**

Ensuite (**tadā**), en raison de l'immensité (**ānantya**) de la connaissance (**jñāna**) libre (**apeta**) de toutes (**sarva**) les impuretés (**mala**) qui la recouvraient (**āvaraṇa**), ce qui doit (encore) être connu (**jñeya**) est bien mince (**alpa**).

Alors, grâce à l'infinité de la connaissance débarassée de toutes les impuretés qui (la) recouvrent, il reste peu à connaître.

IV.32. **tataḥ kṛtārthānām pariṇāmakramasamāptirguṇānām/**

Puis (**tataḥ**), c'est (alors) l'achèvement (**samāpti**) du processus (**krama**) de transformation (**pariṇāma**) des substances qualifiantes ((**guṇa**), dont le but (**artha**) a été accompli (**kṛta**).

Pour les substances, qui ont effectué les visées, c'est l'achèvement de la succession qui est relative au changement.

IV.33.kṣaṇapratiyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramah/

Le sens (**krama**), qui est l'adversaire (**pratiyogin**) de l'instant (**kṣaṇa**), se laisse appréhender (**nirgrāhya**) à la lisière (**aparānta**) de l'évolution (**pariṇāma**). La succession est le revers de l'instant, elle est trouvée à l'extrême limite du changement.

IV.34.puruṣārthaśūnyānāṃ guṇānāṃ pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpapraṭiṣṭhā vā citiśaktiriti/

Involution (**pratiprasava**) des substances propres à la nature (**guṇa**), 'vides' (**śūnya**) quant au but (**artha**) de l'Homme (**puruṣa**). Liberté (**kaivalya**) Ou encore (**vā**), instauration (**praṭiṣṭhā**) du Soi (**sva**) dans la nature qui est la sienne (**rūpa**). Pouvoir (**śakti**) de la Conscience (**citi**).

Fin (**iti**).

C'est la réintégration des substances, qui ont épuisé les visées de l'esprit. C'est la liberté ou l'instauration dans sa propre nature, grâce au pouvoir de la pensée. Fin.

Notes personnelles :

Dans la province de Luxembourg

Avec le soutien du Service des sports de la province de Luxembourg :

www.province.luxembourg.be



PROVINCE DE
LUXEMBOURG

Avec la reconnaissance de l'Adeps

www.adeps.be



Organisme de tutelle :

www.fbhy.be

Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga

En Gérardrie, 29 – 4000 Liège

Responsable de la formation :



Daniel Stéphany

Yogamuse asbl

Rue d'Orval 7 – 6820 Florenville

yogamuse.skynet.be