

# YOGA-SUTRAS

Patanjali



PATANJALI

YOGA-SUTRAS

*Traduit du sanscrit et  
commentaires par  
Françoise Mazet*

**Albin Michel**

Albin Michel  
▪*Spiritualités*▪

Collections dirigées par  
Jean Mouttapa et Marc de Smedt

Traduction du texte sanscrit reproduit en couverture : « Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent », II, 37 (en hommage à Gérard Blitz qui aimait particulièrement ce sutra).

Traduction française :  
©Éditions Albin Michel S.A., 1991  
22, rue Huyghens, 75014 Paris  
ISBN : 2-226-05247-X  
ISSN : 0755-1835

À Gérard Blitz, sans lequel ce livre n'existerait pas.

Il avait des sutras une compréhension intime et profonde qu'il savait admirablement nous faire partager.

Je lui suis infiniment reconnaissante pour cette porte qu'il m'a ouverte sur la vie.

# Table des matières

*INTRODUCTION*

*AVIS AU LECTEUR*

*TRADUCTION COMMENTÉE*

**SAMĀDHI PĀDA**

**SADHANA PADA**

**VIBHUTI PADA**

**KAIVALYA PADA**

**TRADUCTION**

*SAMADHI PADA*

*SADHANA PADA*

*VIBHUTI PADA*

*KAIVALYA PADA*

## **INTRODUCTION**

Il est difficile de situer très exactement le Yoga-Sutra, mais, que Patanjali ait existé en tant que personne, ou qu'il représente un courant de pensée, que ce soit deux siècles avant notre ère ou quatre siècles après, l'enseignement du Yoga exposé dans les Sutras codifie une pratique traditionnelle d'une très grande ancienneté.

Le mot Sutra, en sanscrit, désigne le fil du collier et, par extension, le fil conducteur d'un raisonnement, d'un exposé. Il évoque aussi les perles du collier, et désigne alors les 195 aphorismes qui constituent le traité. On parle donc aussi des Yoga-Sutras.

Dans tous les enseignements spirituels en Inde, existent ces résumés, sortes d'aide-mémoire destinés à être appris par cœur et expliqués par le maître, leur brièveté les rendant souvent difficilement compréhensibles sans commentaires.

Si on ajoute que le sanscrit, la plus ancienne de toutes nos langues indo-européennes, ouvre, pour chaque mot, un large éventail de sens, on comprendra que la lecture du Yoga-Sutra ne peut se faire qu'à la lumière de la pratique, celle-ci éclairant celle-là et vice versa. C'est tout le sens du mot Svādhyāya, qui est à la fois étude des textes sacrés et connaissance de soi.

Traduire et commenter le Yoga-Sutra, c'est seulement en donner une vision parmi d'autres, fruit de sa propre expérience de l'état de Yoga. C'est pourquoi il m'a paru important de donner pour chaque terme le ou les différents sens, afin que chacun puisse, au-delà de ma traduction — qui ne peut être que mon interprétation —, trouver la sienne à partir du texte tel qu'en lui-même...

Par souci de simplification, je n'ai pas jugé nécessaire de donner le texte dans l'alphabet sanscrit, et j'ai choisi la transcription simplifiée, assez phonétique.

Je ne suis pas non plus entrée dans les détails de grammaire, laissant inexplicées les terminaisons d'un même mot, par exemple, Yoga au sutra n° 1, et Yogash au n° 2, le premier étant le thème pur dans un mot composé, le second étant affecté de la marque du nominatif indiquant que le mot est le sujet de la phrase. à part quelques exceptions, j'ai donné, dans le mot à mot détaillé qui permettra au lecteur de se référer plus facilement au texte initial, le mot non affecté de sa terminaison grammaticale.

### *Le message*

Cet ouvrage obéit à deux exigences :

- Mettre en valeur le fil conducteur et la composition ;
- Éclairer, en relation avec la pratique, ce qui, pour nous, actuellement, paraît essentiel dans la lecture des Sutras.

En effet, depuis des millénaires, la pratique du Yoga a pour but la liberté : se libérer de la loi du Karma ou loi de la cause et de l'effet, se délivrer des entraves de la condition humaine, devenir un Jivan Mukta, un éveillé vivant. Le quatrième chapitre des Sutras<sup>[1]</sup> développe l'ultime étape de ce chemin de transformation.

Pour nous, Occidentaux, le message des Sutras me paraît davantage résider dans la relation avec les autres, qui passe par la relation avec soi-même.

L'immense richesse de ce texte est utilisable au quotidien, dans notre vie physique et psychique, personnelle et relationnelle, et constitue une ouverture privilégiée à la vie spirituelle.

Avec un souci du détail permanent, Patanjali explore l'univers psychomental et nous donne un moyen simple, concret, merveilleusement efficace, pour devenir plus conscients, plus vigilants, plus aptes à vivre chaque instant dans sa plénitude.

Patanjali développe sa pensée de façon typiquement indienne. Elle n'est pas linéaire, conformément à la logique occidentale, mais revient plusieurs fois sur un même thème pour l'élargir et

l'approfondir. On pourrait dire qu'elle s'exprime en spirales, comme l'énergie elle-même.

Et pour mieux la faire passer, il fait appel, comme dans tous les textes sacrés, à des images : celle de la fleur de coton, symbole de légèreté, ou celle de la digue de terre dans le champ labouré.

Or, là où il y a image, il y a sensibilisation, donc, encore une fois, interprétation.



## ***AVIS AU LECTEUR***

Le Yoga-Sutra est un texte inspiré. On ne le lit pas comme un roman, on le consulte, on le savoure, dans des moments privilégiés qui deviennent une méditation.

C'est pourquoi j'ai essayé d'écrire comme je guide mes séances de Yoga, au rythme de ma respiration naturelle lorsqu'elle est apaisée.

C'est pourquoi j'ai choisi de présenter les Sutras comme des poèmes, chacun d'eux rayonnant comme un joyau.

Peut-être serait-il profitable de lire ce texte à haute voix ?

## ***TRADUCTION COMMENTÉE***

## SAMĀDHI PĀDA

Le premier chapitre, « Samādhi Pāda », nous indique la direction. La finalité du Yoga, c'est le Samādhi, cet état déconditionné dans lequel, enfin libre des automatismes de comportement et de pensée, on peut faire un avec la vie, en acceptant que tout change et se modifie.

Il nous montre les moyens pour y parvenir, les obstacles, et nous dit comment nous pouvons supprimer ces obstacles.

Il nous décrit ensuite les différents stades du Samādhi.

➔ *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.

➡ *Que se passe-t-il si la conscience périphérique ne s'apaise pas ?*

#### I.4. Vrittisārūpyam itaratra

**« Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec l'agitation du mental. »**

vritti : modification

sarūpyam : assimilation, identification

itaratra : autrement

Comment ce Centre, qui est immobile, permanent, peut-il s'identifier avec la conscience périphérique, essentiellement instable puisqu'elle est reliée aux sollicitations extérieures par l'intermédiaire des sens?

Comme un diamant qui reflète la couleur du support sur lequel il est posé. Au lieu de rester pur et transparent, il se teinte. On peut imaginer qu'une humeur passionnelle, violente — colère, indignation — va le colorer en rouge, une humeur sombre — peur, dégoût, découragement — le colorer en noir. Le langage populaire est éloquent : voir rouge, avoir des idées noires.

La conscience profonde va refléter ces états changeants de Chitta, le mental au sens large, et le monde change alors à nos yeux. Il n'est plus l'expression de la réalité mais celle de notre subjectivité. On s'identifie à cet état passager, comme le conducteur d'une voiture peut s'identifier à son véhicule, un homme riche à ses richesses, un homme puissant à son pouvoir.

On ne se rend pas compte de cette identification : un mental agité fait écran, comme une eau agitée empêche de voir le fond, et le mental ne peut pas connaître le Centre parce qu'il est d'une tout

autre nature.

On ne peut qu'enlever les obstacles, calmer cette agitation qui fait écran.

Alors, comme l'eau calme laisse voir le trésor au fond de l'eau, le mental apaisé révèle notre Centre qui nous permet d'accéder à la réalité.



➔ *De quelle nature est cette agitation du mental ? Les Vrittis ou les cinq modalités de la pensée.*

### **I.5. Vrittayah panchatayyah klišta-aklišhtāh**

**« Les modifications du mental sont au nombre de cinq, douloureuses ou non. »**

vritti : modification, agitation

pancha : au nombre de cinq

klišta : douloureuse

aklišta : non douloureuse

## I.6. Pramāna-viparyaya-vikalpa-nidrā-smritayah

« Ce sont le raisonnement juste, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la mémoire. »

pramāna : raisonnement juste

viparyaya : pensée erronée

vikalpa : imagination

nidrā : sommeil

smritayah : de *smriti* : mémoire ; souvenirs

## I.7. Pratyaksha-anumāna-āgamah pramānāni

**« Les raisonnements justes ont pour base la perception claire, la déduction, la référence aux textes sacrés. »**

pratyaksha : observation, connaissance directe, perception claire

anumānā : déduction

āgama : tradition

pramāna : raisonnement

Pour raisonner juste, il faut savoir observer, avoir une bonne faculté d'analyse, mais également l'humilité de ne pas se fier entièrement à soi-même et donc se référer à la sagesse des anciens.

## I.8. Viparyayo mithyā-jnānam a-tadrūpa-pratishtham

**« L'erreur est une connaissance fausse non établie sur le Soi (qui n'est pas en relation avec la conscience profonde). »**

viparyaya : erreur, conception fausse, contradiction avec soi-même

mithya : faux, de travers

jnāna : connaissance

a- : non

tad : cela, le Soi, la conscience profonde

rūpa : la forme

pratishtha : établie

## I.9. Shabdajnāna-anupātī vastu-shūnyo vikal-pah

**« L'imagination est vide de substance car elle s'appuie sur la connaissance verbale. »**

shabda : son, mot, parole, discours

jnāna : connaissance ;

shabdajnāna : connaissance verbale

anupātī : qui suit

vastu : substance, chose existante ; de vas- : habiter, être à.

shūnya : vide

vikalpa : imagination

Le mot n'est pas la chose.

## I.10. Abhāva-pratyaya-ālambanā vrittir nidrā

**« Le sommeil avec rêves est une agitation du mental fondée sur un contenu fictif. »**

abhāva : qui n'existe pas

pratyaya : croyance, conception, idée, expérience

ālambanā : fait de s'appuyer sur, point d'appui, support

vritti : modification

nidrā : sommeil

### I.11. Anubhūta-vishaya-asampramoshah smritih

**« La mémoire consiste à ne pas dépouiller l'objet dont on a fait l'expérience de ce caractère d'expérience. »**

anubhūta : d'expérience ; de anubhū : ressentir, éprouver, percevoir  
vishaya : champ d'action, d'expérience, ce qui est accessible aux sens.  
asampramoshah : fait de ne pas voler

Ce sont les cinq modalités du fonctionnement mental. Son utilité n'est pas remise en cause ; c'est un merveilleux outil tout à fait nécessaire.

Il s'agit simplement de le nettoyer de tout ce qui l'encombre et nuit au discernement. Alimenté par nos émotions, nos traumatismes, nos schémas habituels, nos interdits culturels ou génétiques, le mental nous entraîne dans la confusion.

Même sous la forme d'un raisonnement juste, il ne peut égaler la connaissance directe que permet le Yoga quand la pensée s'est tue et que notre Centre, délivré de tous ces bruits parasites, peut connaître immédiatement et dans sa totalité tout élément de la réalité, que ce soit un objet ou un être vivant.

C'est l'évidence, qui apparaît clairement quand plus rien ne vient brouiller la conscience.

Calmons l'agitation du mental; il devient alors transparent, permet la relation avec la conscience profonde, source de vie, et la réponse devient juste, adéquate.

➔ *Comment apaiser cette agitation du mental ?*

### I.12. *Abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhah*

**« L'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise. »**

*abhyāsa* : pratique, travail sur soi-même demandant effort et volonté ;  
racine *as* : projeter, lancer + préf. *abhi* : idée de force, de difficulté + *ā* :  
idée que l'action est faite dans la direction de celui qui agit.

*vairāgya* : absence de passion, d'attachement, ne pas s'impliquer  
émotionnellement, ne pas se laisser identifier avec ; dérivé du mot  
*raga* : passion, au sens large, à partir de la racine *ranj* : teindre en  
rouge, + préf. *vi* : qui est négatif.

*tan* : celles-ci [les *Vrittis*]

*nirodha* : arrêt, interruption, suppression.

Nous sommes là au cœur du Yoga et l'esprit occidental comprend difficilement que les contraires puissent coexister.

Pourtant la posture symbolise bien cette attitude mentale. Il n'y a pas de posture sans structure et celle-ci s'établit grâce à des points de fermeté; mais l'état d'Asana « notion d'infinité dans un espace heureux », comme le traduisait Gérard Blitz, ne peut s'installer que si on relâche toutes les tensions inutiles, au niveau musculaire, respiratoire et mental.

S'engager complètement dans une pratique, dans une action, sans pour autant s'identifier avec elle, c'est le message de la *Bhagavad Gitā* : ne pas rechercher les fruits de l'action tout en faisant aussi parfaitement que possible ce que l'on doit faire.

La recherche d'un résultat n'a rien à voir avec l'action elle-même.



Escompter un résultat, c'est se projeter dans l'avenir, et l'action, elle, ne peut exister que dans le présent.

Pratiquer Abhyāsa Vairāgya, c'est être ici et maintenant, trouver l'équilibre, intégrer les contraires.

### I.13. Tatra sthithau yatno'bhyāsaḥ

**« Dans ce cas, cette pratique intense est un effort énergétique pour s'établir en soi-même. »**

tatra : là, alors, dans ce cas

Sthithau : être établi ; racine *sthā* : se tenir debout

yatna : effort, énergie

abhyāsa : pratique intense

Pratiquer intensément, ce n'est pas rechercher des postures difficiles et compliquées, contraindre son corps avec volontarisme pour obtenir souplesse ou puissance physique. Ce n'est pas chercher à copier parfaitement une forme, mais, à travers un travail approprié du corps, atteindre, dans la posture, cet apaisement du mental qui est l'état de Yoga.

L'effort dont il s'agit est l'effort d'attention, nécessaire pour être présent, vigilant, disponible.

#### I.14. Sa tu dīrghakāla-nairantarya-satkāra-ādara-āsevito dridha-bhūmih

**« Mais elle n'est une base solide que si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue et pendant longtemps. »**

sa : elle

tu : mais

dīrghakāla : longtemps

nairantarya : de façon ininterrompue

satkāra : ferveur, dévotion

ādara : persévérance

āsevita : pratiqué

dridha : solide

bhūmi : base

Cet effort d'attention à l'instant présent va devenir peu à peu un état d'attention, mais cela demande du temps et du sérieux.

Remplacer notre dispersion, notre inattention par cette conscience de tout à chaque instant, c'est une rééducation dont les points forts peuvent être les moments de pratique en salle de Yoga, mais qui ne peut devenir état de conscience, état de Yoga, que grâce à une vigilance continue, dans tous les actes du quotidien.

Dans la pratique du Yoga, on essaye d'être à la fois conscient du geste, de la respiration, et de la sensation. Continuer à être conscient dans la vie quotidienne est une véritable gageure qui demande bien l'engagement total, la motivation dont parle ce Sutra.

## I.15. Drishta-anushravika-vishaya-vitrishnasya vashikāra-samjnā vairāgyam

**« Le non-attachement est induit par un état de conscience totale qui libère du désir face au monde qui nous entoure. »**

drishta : ce qui est vu

anushravika : racine *shru* : entendre ; entendu

vishaya : champ d'action, d'expérience; objet d'expérience

vitrishnasya : sans soif, sans désir

vashikāra : qui soumet, subjugué, a pouvoir sur, étend son empire sur

samjnā : *jnā* : connaître + *sam* : complètement ; connaissance intime, profonde conscience

vairāgyam : lâcher prise; non-attachement, liberté à l'égard de

Lâcher prise, ne pas se projeter vers les êtres et les choses de façon volontaire et possessive, mû par le désir de prendre, de s'approprier, de contrôler.

Lâcher prise, accepter ce qui est, ce qui survient, accepter l'autre dans sa différence, sans le vouloir pareil à soi, ou tel qu'on voudrait qu'il soit, aimer sans vouloir attacher, identifier, asservir.

Accepter est très difficile. On le veut, on croit y parvenir, et le corps, qui, lui, ne ment pas, manifeste par la souffrance et la maladie que l'on ne donne pas une adhésion profonde, de tout l'être, à cette acceptation.

Dans la pratique du Yoga, lâcher prise, c'est accepter de négocier avec son manque de souplesse, accepter que la posture parfaite soit celle que l'on ne peut plus améliorer avec ses moyens du moment.

Le lâcher-prise, c'est l'humilité, la simplicité retrouvées, l'état sans désir. Sans désir, on est sans pensée ; sans pensée, on est dans la réalité.

## I.16. Tat-param purusha-khyāter guna-vaītrish-nyam

**« Le plus haut degré dans le lâcher-prise, c'est se détacher des Gunas grâce à la conscience du Soi ».**

tat : cela (le lâcher-prise)

param : le plus haut

purusha : le Soi, le Centre

khyāti : la conscience, la connaissance absolue

guna : qualité, propriété, attribut, modalité de la manifestation

vaītrishnya : détachement

Voici évoquée la vision de l'univers selon le Sam-khya.

Le Purusha, qui est inexprimable, inconnaissable, est mêlé, pour des raisons qui nous dépassent, à la Prakriti, matière dynamique et créatrice, selon trois modalités appelées Gunas : Sattva, ou le mode de la lumière, de l'équilibre ; Rajas, ou le mode de l'énergie motrice, de l'activité mentale; Tamas, celui de l'inertie physique et psychique.

Dans l'ordre du manifesté auquel nous appartenons, tout est soumis à ces trois modes d'expression.

Être détaché des Gunas, c'est être libre de la manifestation, libéré de l'Avidya, ignorance existentielle, inhérente à la matière. Selon la tradition, c'est être éveillé vivant, Jivan Mukta.

Dans la vie quotidienne, se libérer des Gunas, c'est peut-être prendre conscience, dans la relation, de la modalité rajasique, sattvique ou tamasique de nos réactions.

Cette prise de conscience crée un espace qui permet de ne pas être emporté par l'émotion du moment; reconnaître la colère qui monte en soi, c'est pouvoir négocier avec cette émotion, agir de façon juste,

adéquate, sans se couper de son être profond.

➡ *Le Samādhi ou l'état de pure conscience.*

### I.17. Vitarka-vichāra-ānanda-asmitā-rūpa-anu-gamāt samprajnātaḥ

**« Le Samādhi Samprajnāta, dans lequel la conscience est encore tournée vers l'extérieur, fait appel à la réflexion, au raisonnement. Il s'accompagne d'un sentiment de joie et du sentiment d'exister. »**

vitarka : raisonnement, réflexion

vichāra : examen mental, investigation

ānanda : joie sans objet, béatitude

asmita : sentiment du « je suis »

rūpa : forme

anugamāt : démarche, pratique ; finale -āt : vient de

sam : idée de perfection

pra : idée d'aller vers l'extérieur

jñā : connaître

Il y a raisonnement et réflexion ; donc, il y a support sur lequel s'exerce la conscience. L'esprit ne se disperse plus. Il est en harmonie avec l'objet sur lequel il est concentré et cet accord total donne un sentiment de plénitude et de joie.

Mais l'ego est encore lā, sujet qui pense et qui ressent.

## I.18. Virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvah sams-kāra-shésho anyah

**« Quand cesse toute activité mentale grâce à l'expérience renouvelée de cet état, s'établit le Samādhi Asamprajnata, sans support. Cependant, demeurent les mémoires accumulées par le Karma. »**

virāma : cessation

pratyaya : idée, opinion, croyance

abhyāsa : pratique intense

pūrvah : qui vient de

samskāra : impressions, empreintes, strates psychiques accumulées

shésha : reste, reliquat

anya : autre

État d'unité, de pure conscience, mais ce n'est que passager. On porte encore en soi les graines du passé, qu'elles fassent partie de l'inconscient collectif ou de notre propre histoire, elles peuvent germer dès que les circonstances le permettent et déstabiliser à nouveau la conscience.



### I.19. Bhava-pratyayo vidéha-prakriti-layānam

**« De naissance, certains êtres connaissent le Samādhī. Ils sont libres des contraintes du corps physique, tout en étant incarnés. »**

**bhava** : naissance

**pratyaya** : idée, croyance, expérience

**vidéha** : sans corps

**prakritilaya** : immergé dans la manifestation

Le Dharma, loi d'ordre divin, donne à chacun la destinée qui lui est due. Certains êtres possèdent, de naissance, cette transparence de la conscience que les autres peuvent atteindre seulement par l'effort et la pratique.

➡ *La voie à suivre [20 à 31]. Voie de la pratique (qui développe Abhyasa).*

#### **I.20. Shraddhā-vīrya-smr̥iti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareshām**

**« Les autres connaissent le Samādhi grâce à la foi, l'énergie, l'étude et la connaissance intuitive ».**

shraddhā : foi, croyance, désir, loyauté, fidélité

vīrya : énergie, volonté

smr̥iti : mémoire, étude

samādhi-prajñā : connaissance immédiate, subtile, globale

pūrvaka : qui vient de

itara : autre

## I.21. Tīvra-samvégānām āsannah

« Il est accessible à ceux qui le désirent ardemment. »

tīvra : intense, violent, ardent, fort, excessif, terrible

samvéga : élan

āsanna : de *ā-sad* : atteindre, obtenir, avoir part à ; obtention, réussite

## I.22. Mridu-madhya-adhimātratvāt tato (a)pi vi-shéshah

**« Même dans ce cas, il y a une différence selon que la pratique est faible, moyenne, ou intense. »**

mridu : faible, doux

madhya : moyen

adhimātra : supérieure

tatah : à partir de cela

api : aussi, même

vishesha : distinction, discrimination, différence

Reprise du Sutra 14. Patanjali insiste de nouveau sur le caractère sérieux, engagé, d'une Sadhana ou démarche de connaissance de soi. Qu'elle soit traditionnelle, comme en Inde, où le Sadhaka se rend disponible pour cette quête spirituelle, ou moderne, immergée dans la vie relationnelle, elle nécessite le même engagement.

➔ *Voie de l'abandon à Dieu — qui élargit la notion de Vairagya.*

### I.23. Ishvara-pranidhānād vā

**« Ou bien, grâce à l'abandon au Seigneur. »**

īshvara : le Seigneur

pranidhāna : préfixes *pra* : en avant et, *ni* : de haut en bas ; racine *dhā* : poser ; déposer dans une attitude dévotionnelle

vā : ou bien

Pour certains, plus religieux, le lâcher-prise est plus facile, en passant par cet acte dévotionnel de soumission à la volonté divine. Le Samkhya est une philosophie non religieuse, mais Patanjali, qui connaît le cœur des hommes dans leur diversité, ne néglige pas cette approche du réel.

I.24. Kléscha-karma-vipāka-āshayaïr a-parām-rishtah purusha-vishéscha  
îshvarah

**« Ishvara est un être particulier qui n'est pas affecté par la souffrance, l'action, son résultat et les traces qu'elle peut laisser. »**

kléscha : affliction, souffrance

karma : action, travail, activité

vipāka : maturation, résultat, conséquence

āshaya : transformation, trace

a-parāmrishtha : non affecté

purusha : être

vishéscha : particulier

îshvara : seigneur

Cet être particulier, d'essence divine, n'est pas lié à la loi de la cause et de l'effet.

Pour nous, soumis à la loi du Karma, si « nos actes nous suivent, c'est parce qu'ils ne sont pas désintéressés ».

## I.25. Tatra nir-atishayam sarvajnā-bījam

**« En lui est le germe d'une conscience sans limites. »**

tatra : là

nir-atishaya : sans limites

sarvajnā : connaissance totale

bīja : semence, principe

Comment, dès lors, ne pas s'en remettre à cet absolu que nous ne pouvons même pas concevoir ?

I.26. Sa ésha pūrvésham api guruh kāléna an-avacchédāt

**« Non limité par le temps, il est le maître spirituel des anciens eux-mêmes. »**

sa ésha : il

pūrvésham : de *purva* : ancien, des anciens

api : même

guru : maître spirituel

kāla : le temps

an-avacchéda : non limité

D'essence divine, il est la source de toute vie spirituelle depuis l'origine. Sans lui, pas d'enseignement spirituel, pas de Yoga.



## I.27. Tasya vāchakah pranavah

« On le désigne par le Om. »

tasya : de celui-ci

vāchaka : désignation

pranava : racine *nav-*: chanter les louanges ; le Om que l'on chante en Inde avant toute récitation de texte sacré.

## I.28. Taj-japas tad-artha-bhāvanam

**« La répétition de ce Mantra permet d'entrer dans sa signification. »**

tad : cela

japa : répétition

artha : signification

bhāvana : ce qui révèle

## I.29. Tatah pratyak-chétanā-adhigamo (a)py antarāya-abhāvash cha

**« Grâce à cela la conscience périphérique s'intériorise et les obstacles disparaissent. »**

tatah : grâce à cela

pratyak : vers l'intérieur

chétanā : de

chitta : mental ; conscience périphérique

adhigama : accession

api : aussi

antarāya : obstacle

abhāva : qui n'existe pas

cha : et

Dieu ne peut être perçu directement, mais la vibration peut nous faire participer de son étreté, car le son permet à la conscience de le percevoir comme une évidence.

Chaque vibration, une fois manifestée, se fond à nouveau dans la source originelle. Om, Mantra parmi les Mantras, correspond à l'unité primordiale, au verbe originel. C'est une syllabe sacrée : le chanter mécaniquement serait un non-sens, mais unifié par une pratique de Yoga, on entre alors dans sa signification.

➔ *Les obstacles*

I.30.Vyādhi-styāna-samshaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrāntidarshana-  
aīabdhabhūmi-katva-anavisthitatvāni chitta-vikshépās té antarāyāh

« La maladie, l'abattement, le doute, le déséquilibre mental, la paresse, l'intempérance, l'erreur de jugement, le fait de ne pas réaliser ce qu'on a projeté ou de changer trop souvent de projet, tels sont les obstacles qui dispersent la conscience. »

vyādhi : maladie, douleur, souci

styāna : abattement, dépression

samshaya : doute, hésitation, incertitude

pramāda : déséquilibre mental

ālasya : paresse, léthargie

avirati : intempérance

bhrāntidarshana : erreur de jugement

alabdhabhūmikatva : qui n'a pas atteint son but

anavisthitatva : instabilité, inconstance

chitta : le mental

vikshépa : distraction, dispersion

té : ils

antarāya : obstacle

Patanjali reprend et développe la voie de la pratique. À la foi s'opposent le doute, le déséquilibre mental ; à l'énergie, la maladie, l'abattement, la paresse, le découragement ; à l'étude, l'intempérance ; à l'intelligence intuitive, l'erreur de jugement.

Ces obstacles sont inhérents aux automatismes du mental, ils sont liés à la méconnaissance de la réalité.

➔ *Leurs conséquences.*

I.31. **Dukha-daurmanasya-angaméjayatva-shvā-saprashvāsā vikshépa-sahabhuvah**

**« La souffrance, l'angoisse, la nervosité, une respiration accélérée, sont les compagnons de cette dispersion mentale. »**

dukha : peine, douleur, souffrance

daurmanasya : angoisse, anxiété

angaméjayatva : tremblement

shvāsaprashvāsā : inspir/expir (concerne une respiration irrégulière)

vikshépa : dispersion

sahabhu : compagnon

Description alarmante mais qui traduit bien notre réalité : le stress de la vie moderne, la nervosité, l'anxiété, la respiration courte, autant de malaises que nous pouvons éviter en apaisant l'agitation du mental.

Le Yoga n'est pas une voie facile. Les obstacles sont nombreux et l'énergie de la foi est nécessaire.

Vouloir les vaincre demande de veiller à sa santé, à ses pensées, ses désirs, ses actes. C'est un engagement à tous les niveaux, sur tous les plans.

➔ *Comment les éliminer ?*

### I.32. Tat-pratishédha-artham éka-tattva-abhyā-sah

**« Pour éliminer cela, il faut centrer sa pratique sur un seul principe à la fois. »**

tat : cela

pratishédha : élimination, suppression

artham : pour, afin de

éka : un

tattva : principe

abhyāsa : pratique

Ne pas se disperser, ne pas vouloir tout expérimenter à la fois, creuser son sillon avec patience et humilité. L'apprentissage de cette non-dispersion se fait dans la pratique du Yoga où l'on suit un fil conducteur. L'effort d'attention du début devient état d'attention. De Asana, on passe tout naturellement à Pranayama. On crée les conditions et l'état de Yoga s'installe...

I.33.            **Maïtri-karunā-muditā-upékshānāmsukha-dukha-punya-apunya-  
vishayānām bhāva-nātash chitta-prasādanam**

**« L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient et apaisent le mental ; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous fait du bien comme vis-à-vis de ce qui nous fait mal. »**

maïtri : amitié, sentiments amicaux

karuna : ouverture de cœur, compassion

muditā : gaieté, joie

upékshā : tranquillité d'esprit

sukha : bonheur

dukha : malheur

punya : impur, malheureux, mauvais

vishaya : champ d'action, ce qui est accessible aux sens

bhāvana : manière d'être, attitude

tah : à partir de

chitta : conscience périphérique, mental

prasādana : clarté, sérénité, calme, apaisement

Indifféremment dans le bonheur et le malheur, dans un environnement bienfaisant, comme dans un environnement hostile.

Il est aisé de se sentir amical, compréhensif et gai face à une personnalité que l'on apprécie, à des idées ou à un comportement avec lesquels on se sent en accord.

Cela devient très difficile si on se sent agressé, agacé et que l'on ne comprend pas la démarche ou la situation.

C'est facile d'être ouvert quand on est heureux mais on a tendance à



se fermer dès qu'on est mal.

Agir, nous rappelle Patanjali, en accord avec la conscience profonde et non réagir, emporté par les modifications de la conscience périphérique.

### I.34. Pracchardana-vidhāranābhyām va prāna-sya

**« L'expir et la suspension de la respiration produisent les mêmes effets. »**

pracchardana : expir

vidhārana : fait d'arrêter, de restreindre

va : ou bien

prāna : souffle, respiration, souffle vital, énergie

La respiration est un merveilleux baromètre de l'état intérieur. Affectée par toute agitation du mental, elle peut, à l'inverse, lui redonner le calme.

Créer un espace à la fin de l'inspir et de l'expir, c'est lui permettre de retrouver le rythme du corps, beaucoup plus lent, le rythme de l'univers, auquel nous sommes accordés quand le mental ne le modifie pas.

L'attention au souffle suffit : elle crée les conditions et la respiration se régule d'elle-même.

### I.35. Vishayavati va pravrittir utpannā manasah sthitinibandhini

**« La stabilité du mental peut aussi venir de son activité en relation avec le monde sensible. »**

vishayavati : en relation avec le champ d'expérimentation des sens

va : ou

pravritti : activité du mental

utpanna : vient de

manas : pensée, esprit, intellect

sthiti : stabilité

nibandhini : cause

Reprenons l'exemple du diamant qui reflète son support.

Si la conscience périphérique est en relation, par l'intermédiaire des sens, avec des objets générateurs de calme, de paix, de tranquillité, rien ne viendra altérer la paix de la conscience profonde. La beauté et le silence de la nature ne produisent pas le même effet sur la conscience que les nuisances de la vie urbaine.

### I.36. Vishokā va jyotishmatī

**« Ou bien de l'expérience d'un état lumineux et serein. »**

vishokā : sans souffrance, serein

va : ou

jyotishmatī : qualité lumineuse

Moments de plénitude et d'apaisement que nous connaissons dans la pratique du Yoga, mais aussi dans la vie.

Tout est en harmonie, à sa place; on est en situation d'adhésion face à la vie, et naît alors un sentiment de joie qui efface le temps et stabilise la conscience.

### I.37. Vitarāga-vishayam va chittam

**« On peut aussi stabiliser le mental en le mettant en relation avec un être qui connaît l'état sans désir. »**

vitarāga : dénué de désir

vishaya : champ d'expérience

va : ou

chitta : conscience mentale

Vivre près d'une personne réalisée peut conduire à la réalisation.

Si l'on concentre son attention sur un support dont les vibrations sont libres de l'attachement et du désir, il peut y avoir identification de la conscience périphérique avec cet état de détachement et la conscience alors se centre ; c'est l'état d'unité.

### I.38. Svapna-nidrā-jnāna-ālambanam va

**« Ou bien en restant vigilant au cœur même du sommeil et des rêves. »**

svapna : sommeil

nidrā : sommeil avec rêves

jnāna : connaissance

ālambana : ayant pour support

va : ou

Être vigilant pour percevoir tous les états de cons-cience, sommeil et rêves y compris, accéder ainsi au quatrième état de conscience appelé Turiya, qui correspond au Samādhi.

### I.39. Yathā-abhimata-dhyānād va

« Ou encore, par la méditation sur un objet de son choix.  
»

yathā : comme, en outre

abhimata : souhaité, agréable

dhyāna : méditation

va : ou

En sept Sutras, Patanjali énumère les moyens qui vont créer les conditions de l'état d'unité.

Que ce soit l'exercice de la concentration, de la respiration, la qualité de la relation avec l'environnement, tous ces moyens convergent et trouvent leur aboutissement dans la méditation.

Dhyāna est formé sur la racine *dhî-*, qui signifie penser, au sens global, intuitif. Il a donné le mot Tchan en chinois, prononcé Zen en japonais.

C'est l'étape ultime, dans la pratique du Yoga, avant le Samadhi. On peut décider de se concentrer, on ne peut pas décider de méditer. La méditation est un mode de vie. Elle élargit le champ de conscience.

« Méditer, dit Krishnamurti, c'est être conscient de tout à chaque instant. »

➔ *Les différents stades du Samādhi.*

I.40. Parama-anu-parama-mahattva-anto (a)sya vashikarah

**« La force de celui qui est arrivé à cet état va de l'infiniment petit à l'infiniment grand. »**

parama : le plus, l'infiniment

anu : l'atome

parama anu : l'infiniment petit

parama mahattva : l'infiniment grand

anta : la fin

asya : de celui

vashîkāra : pouvoir, force, puissance d'action

La conscience périphérique étant stabilisée, la conscience profonde se révèle. Elle participe de l'absolu et permet donc de connaître cette dimension.



I.41. Kshīna-vritti abhijātasya iva maner grahī-tri-grahana-grāhyēshu tatstha-tadanjanatā samāpattiḥ

« Les turbulences de la conscience périphérique étant apaisées comme un cristal reflète le support sur lequel il repose, le mental est en état de réceptivité parfaite vis-à-vis du connaissant, du connu et du moyen de connaissance. Cet état de réceptivité est Samāpatti. »

Kshīna : atténuation, apaisement

vritti : fluctuation, turbulence

abhijāta : bien poli, transparent

iva : comme

mani : cristal

grahītri : le connaissant, le sujet

grahana : la connaissance ; relation entre le sujet et l'objet

grāhya : l'objet de connaissance

stha : ce qui est

tad : cela

anjanatā : teinté

samāpatti : état de réceptivité parfaite

Le premier stade de Samādhi est de prendre conscience de l'interpénétration entre l'Absolu, le monde tangible et soi-même, dans la mesure où nous participons à la fois du monde tangible et de l'absolu.

Ce qui connaît, c'est le Soi, le Drashtar, la conscience profonde. Ce qui est connu, c'est le monde extérieur à soi, et soi-même aussi, le mental, l'ego. Le moyen de connaissance c'est la conscience périphérique, les sens, le mental.

Cette conscience mentale ne participe de la conscience profonde que parce qu'elle lui est associée, de même qu'un fer chauffé au rouge semble être le feu lui-même ou qu'une cruche remplie d'eau chaude paraît chaude, une lanterne allumée, lumineuse.

De même, la conscience périphérique, qui participe du monde manifesté, prend une apparence consciente, alors que la conscience n'appartient qu'au Soi.

Polluée par l'agitation des pensées, elle voile la conscience profonde et déforme la perception que l'on peut en avoir.

Rendue au calme, à la transparence, elle s'intègre alors à la conscience, et notre êtreté, source de vie, se révèle.

#### I.42. Tatra shabda-artha-jnāna-vikalpāih sam-lūrnā sa-vitarkā samāpattih

**« Le Samāpatti avec raisonnement est cet état de réceptivité non encore dégagé des constructions mentales liées à l'usage des mots, à leur signification et à la connaissance qui en découle ».**

tatra : là

shabda : mot

artha : signification

jnāna : connaissance

vikalpa : construction mentale

samkîrnā : confus, mélangé

sa-vitarkā : avec raisonnement

samāpatti : réceptivité parfaite

On est donc encore sujet à la confusion qu'entraînent inévitablement les mots avec leur connotation variable selon les individus et les expériences.

**I.43. Smriti-parishuddhau svarūpa-shunya iva artha-mātra-nirbhāsā nir-  
vitarkā**

**« La mémoire ayant été purifiée, comme vidée de sa substance, l'état d'unité sans raisonnement ne s'intéresse alors qu'à l'objet lui-même, libre des connotations mentales. »**

smriti : la mémoire

parishuddha : purifiée

svarūpa : forme, nature essentielle

shunya : vide de

iva : comme

artha : objet, signification réelle

mātra : seulement

nir-bhāsa : présentant, retenant, offrant

nir-vitarkā : sans raisonnement

Se simplifier, devenir transparent et permettre ainsi la fusion entre la conscience et l'objet.

**I.44. Etayā éva sa-vichārā nir-vichāra cha sūk-shma-vishayā vyākhyātā**

**« Cet état de fusion permet alors à la conscience d'appréhender la réalité subtile des choses, même sans activité mentale. »**

étayā : par cela

éva : même

sa-vichārā : avec raisonnement

nir-vichārā : sans raisonnement

cha : et, également

sūkshma : subtil

vishayā : objet d'expérience

vyākhyāta : appelée

Le Yoga permet d'aller de la périphérie vers le centre, d'une perception grossière, au niveau de la réalité physique, à une perception subtile, du domaine de l'énergie.

#### I.45. Sūkshma-vishayatvam cha alinga-paryava-sānam

**« En atteignant la nature subtile des choses, le Samādhi participe de l'indifférencié. »**

sūkshma : subtile

-tva : [marque la qualité]

vishaya : objet

cha : et

alinga : l'indifférencié

paryavasāna : aboutissement

I.46. Ta éva sabijah samādhīh

**« Ces Samādhī eux-mêmes comportent encore des graines. »**

ta : ces

éva : même, aussi

sabija : avec graine, avec germe

samādhī : état d'unité, absorption, accomplissement

Nous ne sommes pas encore totalement libérés des imprégnations passées qui peuvent provoquer des réactions, dès que les conditions s'y prêtent.

#### I.47. Nirvichāra-vaishāradya adhyātma-prasāda

**« L'expérience du Samādhi sans activité mentale induit un état intérieur de paix et de clarté. »**

nirvichāra : sans réflexion, sans effort

vaishāradya : expérience, intelligence

adhyātma : intérieur, spirituel

prasāda : paix, clarté

Samādhi que l'on reçoit quand on est en état de réceptivité parfaite, en unité avec la conscience profonde.



## I.48. Ritam bharā tatra prajñā

« Là est la connaissance de la réalité. »

ritam bharā : porteuse de vérité

tatra : là

prajñā : connaissance

**I.49. Shruta-anumāna-prajñābhyām anya-vi-shayā vishésha-arthatvāt**

**« La connaissance qui découle de l'enseignement des textes sacrés et de l'exercice de l'intelligence est différente de celle du Samādhi parce que son champ d'expérience est différent. »**

shruta : entendu, enseignement oral des textes sacrés

anumāna : inférence, déduction

prajñā : connaissance

anya : autre

vishayā : objet d'expérience

vishésha : autre, différent

artha : cause, raison d'être

C'est d'un autre ordre. Différent du savoir, différent de l'expérience quotidienne.

## I.50. Taj-jah samskāro anyasamskāra-pratiban-dhī

**« L'imprégnation qui résulte de ce Samādhi s'oppose à la formation d'autres types d'imprégnations. »**

tad-ja : né de cela

samskāra : impression, construction mentale, imprégnation, prégnance

anya : autre

pratibandhī : ce qui fait obstacle

Cette expérience est d'un autre ordre que celle de la vie quotidienne ; l'énergie qu'elle fait naître ne peut pas créer les mêmes imprégnations que celles qui sont provoquées lorsque le mental est agité.

**I.51. Tasya api nirodhé sarva-nirodhān nir-bījah samādhīh**

**« Quand tout cela aussi est supprimé, on connaît le Nirbīja Samādhī. »**

tasya : de cela

api : aussi

mrodha : suppression, arrêt

sarva : tout

nir-bīja : sans graines

Les pensées automatiques sont calmées, les mémoires énergétiques supprimées. C'est l'état déconditionné, l'état de pure conscience.

## SADHANA PADA

Après avoir défini l'état de Yoga, et décrit les différents stades de Samādhi, jusqu'à l'étape ultime où les imprégnations qui créent les forces de l'habitude sont enfin supprimées, Patanjali nous parle des moyens pratiques que nous pouvons mettre en œuvre pour créer les conditions favorables à ce processus de transformation.

Sādhana, terme militaire, signifie stratégie. C'est bien de cela qu'il s'agit, pour amener le mental à découvrir et lâcher ce qui l'encombre.

Ainsi désencombré, apaisé, il ne fera plus obstacle entre la réalité et notre conscience profonde, véritable source de perception.

➔ *Le Kriya-Yoga : son action sur la souffrance.*

## II. 1. Tapah-svādhyāya-īshvarapranidhānāni kriyā-yogah

**« Le Yoga de l'action se pratique selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon au Seigneur. »**

tapas : ascèse, pratique régulière et sérieuse; racine *tap-*: brûler, chauffer ; le-feu-de-notre-ardeur-à-pratiquer va brûler tout ce qui nous encombre

svādhyāya : étude des textes qui conduit à la connaissance de soi par la référence constante à son expérience dans la pratique

īshvara pranidhana : abandon au Seigneur; humilité d'accepter ce qui est

La pratique est donc notre moyen d'action. Mais quel type de pratique ? Faire des exercices physiques et respiratoires, et laisser à nouveau le mental entraîner la conscience dans le tourbillon de ses modifications incessantes ? Le mot Tapas exprime que notre vigilance, notre intérêt pour cette connaissance de la réalité, doit être constante, ininterrompue, qu'elle doit s'exercer dans les actes simples du quotidien afin de développer l'intuition de soi que Pantajali appelle Svādhyāya.

Que ce mot signifie à la fois étude de soi et étude des textes sacrés est révélateur. C'est l'êtréte qui donne un sens au savoir. La connaissance des textes est inutile si elle ne recoupe pas la connaissance de soi, dans l'expérience de la pratique.

Et ce travail intérieur ne porte ses fruits que si on le soutient avec patience et humilité, dans l'acceptation de ce qui est, dans un état d'abandon au Seigneur, dit Patanjali, qui, à nouveau, nous rappelle

que la juste attitude face à la vie ne peut ignorer la dimension divine.

## II.2. Samādhi-bhāvana-arthah klésa-tanū-karana-arthash cha

**« Ce Yoga de l'action a pour but d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le Samādhi. »**

samādhi : état de pure conscience

bhāvana : objectif et réalisation de cet objectif

artha : but

klésa : affliction, souffrance, tourment, difficulté

tanu-karana : atténuation

cha : et

L'objectif du Yoga est l'état de pure conscience. Nous le savons déjà, mais Patanjali devient plus concret. C'est en atténuant les causes de souffrance que cette pratique va agir. Il n'y a rien à prendre, à vouloir acquérir, il suffit d'atténuer, réduire, abandonner, lâcher.

Ce qui nous tourmente, c'est tout ce qui nous encombre, ce qui étouffe en nous la joie qui naît de l'adhésion au moment présent.

La souffrance, c'est l'intrusion dans le présent du passé ou de l'avenir, chargés de souvenirs ou de projections qui altèrent la perception de la réalité.



➔ *Les cinq Kléshas ou le champ de l'émotionnel.*

### II.3. Avidyā-asmitā-rāga-dvésha-abhinivéshāh kléshāh

**« Les causes de souffrance sont l'aveuglement, le sentiment de l'ego, le désir de prendre, le refus d'accepter, l'attachement à la vie. »**

avidyā : ignorance, méconnaissance de la réalité, nescience

asmitā : le sens du je, l'ego

rāga : désir de prendre, de garder

dvésha : aversion, refus

abhinivésha : attachement à la vie, peur de la mort

klésha : souffrance, affliction

Les Vrittis constituent les cinq modalités de la pensée ; les Kléshas, celles de l'état émotionnel. Sous son aspect affectif, c'est encore le mental, et l'émotion est aussi fluctuante que la pensée.

## II.4. Avidya kshetram uttareshām prasupta-tanu-vichinna-udārānām

**« L'ignorance de la réalité est la source des autres causes de souffrance, qu'elles soient développées ou en sommeil. »**

avidyā : ignorance, aveuglement

kshetram : champ, lieu, siège

uttara : autre

prasupta : endormi

tanu : petit, léger

vichinna : momentanément interrompu

udāra : important, développé

Le premier sens du mot Kshetram, champ, est très imagé. L'inconnaissance du réel, l'aveuglement, est bien le champ clos où s'affrontent toutes nos dualités, toutes nos pulsions contradictoires, toutes nos émotions.

L'émotion refuse ou se laisse emporter. Dans les deux cas, on se dissocie du mouvement de la vie en laissant se glisser entre la vie et soi un jugement, même implicite, une réaction. On est alors décentré, périphérique, désuni, et la souffrance s'installe.

**II.5. Anitya-ashuchi-dukha-anātmasu nitya-shucni-sukha-ātma khyātir  
avidyā**

**« L'ignorance de la réalité, c'est prendre l'impermanent,  
l'impur, le malheur, ce qui n'est pas le Soi, pour le  
permanent, le pur, le bonheur, le Soi. »**

nitya a-nitya : permanent impermanent

shuchi a-shuchi : pur impur

dukha : malheur

ātman : le Soi

an-atman : ce qui n'est pas le Soi

sukha : bonheur

khyāti : conscience de, connaissance

avidyā : ignorance, aveuglement

Un villageois rentrait chez lui à la tombée de la nuit. Il aperçut un serpent au travers du chemin et retourna chercher de l'aide. À la lumière de la lanterne, on vit que le serpent était une corde. Plongés dans l'Avidyā, nous prenons souvent la corde pour le serpent.

## II.6. Drig-darshana-shaktyor éka-ātmatā iva asmitā

**« Le sentiment de l'ego vient du fait que l'on identifie le spectateur et le spectacle. »**

drig : celui qui voit

darshana : ce qui est vu, la façon dont c'est vu

shaktyor : les deux pouvoirs

éka : un

ātma : essence

-ta : le fait de ; *ātmata* : le fait de donner la même identité

iva : comme si

asmitā : le sentiment de l'ego

La capacité de voir, c'est Drashtar, ce témoin silencieux, cette conscience profonde qui est en nous, et Darshana, c'est la chose vue, à la fois ce que nous voyons et nous-mêmes, nos sens, notre mental, grâce auxquels nous avons la faculté de voir.

Comme le fer chauffé au rouge semble être le feu lui-même, notre moi incarné, habité par la conscience profonde, paraît être cette conscience. De cette imbrication, naît la confusion. On identifie celui qui voit avec la vision, celui qui agit avec l'action. On identifie l'être et le faire.

Il est intéressant de remarquer que le mot Dar-shana signifie aussi le point de vue. Dès qu'il y a point de vue, il y a subjectivité, identification du sujet et de l'objet.

Pour le Drashtar, il n'y a pas de points de vue, il n'y a que des points à voir.

## II.7. Sukha-anushayi ragah

« Le désir de prendre est lié à la mémoire du plaisir. »

sukha : bonheur, bien-être

anushayin : qui vient de

rāga : attirance, désir irrésistible

## II.8. Dukhā-anushayī dvēśah

### « Le refus est lié à la peur de souffrir. »

dukha : mal-être

anushayin : qui vient de

dvēśha : répulsion, dégoût, refus

Le désir et le refus, deux attitudes opposées, différentes de la seule qui soit adéquate face à la vie : dire oui à ce qui est.

Face aux propositions que nous fait la vie, nous avons souvent l'une de ces deux attitudes. Elles nous viennent de nos expériences dont la mémoire crée en nous des habitudes de comportement. Nous agissons de façon automatique, non consciente.

Quand le désir de prendre est prépondérant, on a tendance à accumuler les projets, les actions, les engagements. On est constamment happé vers l'extérieur, attitude refuge face à la peur de la vie intérieure.

À l'inverse, dans le refus automatique, on fuit le monde extérieur, relationnel, l'action, on se réfugie dans l'immobilisme, dans l'attente, voire l'ennui, la déprime. L'équilibre est entre les deux.

Dans la pratique, il est souvent plus facile que dans la vie de prendre conscience de notre propension à ce déséquilibre dans un sens ou dans l'autre. Aller aussi loin que possible dans la prise d'une posture sans pour autant créer des tensions, négocier dans le calme, paisiblement, avec un ligament récalcitrant, sans renoncer, atteindre ses limites, les reconnaître, s'installer à leurs frontières, et de pratique en pratique, le corps devient un outil mieux adapté.

De même, dans la relation, une observation vigilante permet de faire du mental un outil plus transparent, plus adapté à se maintenir

sur le fil du rasoir de la juste attitude.

## II.9. Sya-rasa-vāhī vidusho api tathā rūdho abhi-nivéshah

**« L'instinct de conservation, lié au sentiment que l'on a de son importance, est enraciné en nous, même chez l'érudit. »**

sva-rasa : goût que l'on a de soi-même, sens de son intérêt

vāhin : véhiculé, entraîné, lié à

vidusha : l'érudit

api : même

tathā : ainsi, de la même façon

rūdha : enraciné

abhinivésha : instinct de conservation qui nous amène à ne pas tenir compte des autres quand on se sent menacé.

Le savoir n'est pas la connaissance. Le rationnel n'empêche pas la pulsion. Savoir que l'on mourra un jour parce que l'on est mortel et l'accepter dans sa tête n'empêche pas la pulsion de vie de se manifester, quelquefois avec la violence de l'instinct animal. Un navire qui sombre, un immeuble qui prend feu, et chacun est capable, pour sauver sa vie, de piétiner l'autre.

Cet instinct de conservation se manifeste de mille façons, à travers des réactions parfois enfantines : la peur de manquer qui conduit à ne pas vouloir partager, le fait de se précipiter dans une salle de spectacle, voire de Yoga, pour être sûr d'être bien placé, autant de moments où la certitude sous-jacente de mourir un jour entraîne l'ego à s'approprier pour se rassurer.

Le sentiment d'insécurité entraîne ces réactions : sortir de son cadre de vie, en avivant cette anxiété fondamentale, réactive des attitudes que l'éducation et les protections de l'habitude ont réussi à masquer,



mais la racine est là, et la plante repousse dès que le terrain s'y prête.

➔ *Comment éliminer la souffrance.*

## II.10. Té pratiprasava-héyāh sūkshmāh

**« Quand ces causes de souffrance sont légères, on peut les éliminer en les prenant à contre-courant. »**

té : ils (klesha est masculin)

prati- : en sens contraire

prasava : naissance, courant

héya : qui doit être rejeté, éliminé

sūkshma : léger, subtil

Dans la souffrance, qui souffre ? L'ego, parce que le désir du moment n'est pas satisfait, ou qu'il refuse ce qui est, ou qu'il a peur de l'avenir. Et la cause essentielle est toujours la confusion mentale.

Essayer d'atténuer la souffrance par la réflexion est un non-sens. Même le raisonnement juste, nous dit Patanjali, est une Vritti, une agitation du mental et cela ne peut que renforcer la confusion.

Aller à contre-courant, c'est lâcher prise, cesser de se débattre, ne pas chercher d'argument ou d'explication à la souffrance; c'est inverser le processus habituel par lequel le mental nous entraîne dans des raisonnements basés sur le passé et nous coupe de notre conscience profonde.

Dans la pratique, la posture inversée permet de vivre concrètement cette expérience. L'attitude debout, en mouvement, est celle de l'être humain engagé dans son extériorité. Toute posture inversée renverse cette tendance et favorise le retour vers l'unité.

## II.12. Dhyāna-héyās tad-vrittayah

**« Les perturbations mentales qu'elles entraînent peuvent être éliminées par la méditation. »**

dhyāna : méditation

héya : qui doit être supprimé

tad : de celles-ci

vritti : perturbation, agitation

Les Vrittis sont les manifestations des Kléshas, lorsqu'elles sont actives, développées. L'état de méditation dans lequel le mental est apaisé, vide d'automatismes, permet d'être en relation directement avec la réalité objective. Alors la confusion cesse et la souffrance se dissout.

La pratique nous permet de connaître l'état de méditation. Nous pratiquons pour avoir accès à la vie.

➔ *Le processus karmique.*

## II.12. Klésha-mùlah karma-āshayo drishta-adrishta-janma-védaniyah

**« Au cours de naissances successives, on expérimente la loi du Karma, qui trouve ses racines dans nos afflictions. »**

klésha : souffrance, affliction

mùla : racine

karman : action, œuvre, fait

āshaya : accumulation, strates

drishta/adrishta : visible /invisible

janman : naissances successives

védaniya : qui doit être connu, expérimenté

La loi du Karma, ou accumulation karmique, désigne, en Inde, les conséquences inéluctables d'actes accomplis dans une existence antérieure, ou dans celle du moment. Nos actes nous suivent. Chaque acte produit un effet qui devient à son tour une cause. Et la qualité des effets dépend de la qualité des causes.

Les Kléshas forment un dépôt karmique dont naissent, incessamment, des causes, et donc des effets. Cercle vicieux, ronde infernale dont nous sommes prisonniers.

## II.13. Sati-mūlé tad-vipako jāty-āyur-bhogāh

**« Tant que la racine est là, le développement des Kléshas se fait au cours de naissances, de vies et d'expériences différentes. »**

sati-mūlé : la racine étant

tad : de ceux-ci

vipāka : maturation, développement

jati : naissance, famille, espèce

ayus : vie, existence

bhoga : jouissance, emploi, utilisation

## II.14. Té hlāda-paritāpa-phalāh punya-apunya-hétu-tvāt

**« Selon qu'elles sont justes ou non, ces expériences produisent la joie ou la souffrance. »**

té : ils

hlāda : amusement, joie

paritāpa : ardeur

phala : fruit

punya/apunya : pur, juste/impur, injuste

hétu-tvāt : en raison de

La nature des effets dépend de la nature des causes. Si un acte est juste, adéquat, son effet produira une énergie bénéfique qui engendrera une cause de bonheur, et inversement.

II.15. Parināma-tāpa-samskāra-dukkhair guna-vritti-virodhāch cha  
duhkham éva sarvam vivékinah

« Pour le sage, tout est douleur, parce que nous sommes soumis aux conflits nés de l'activité des Gunas et à la douleur inhérente au changement, au malaise existentiel, au conditionnement du passé. »

parināma : maturation, changement, déclin

tapa : ardeur spirituelle, ascèse, anxiété, malaise existentiel

samskāra : imprégnations sur le plan énergétique venant de nos vies passées et nous conditionnant

dukhka : douleur, détresse, malheur

guna : modalité d'activité de la matière

vritti : agitation, perturbation

virodha : conflit, incompatibilité

cha : et

éva : en vérité, même

sarva : tout

vivéka : séparation, discrimination

vivékin : qui a du discernement, le sage

Pour celui qui discerne la réalité, dans le monde manifesté plongé dans l'ignorance, tout est douleur. Comme on ne peut songer à installer sa demeure sur un pont, on ne peut s'installer de façon durable dans cette vie où tout change et se modifie.

Dans la tradition indienne, ce détachement par rapport à l'existence ordinaire n'est pas sentimental. Il ne provient pas d'une déception ou d'un dégoût, mais d'une réflexion logique. La misère de la vie humaine est due à l'ignorance de la vraie nature du Soi. Le mental

ne peut pas nous aider car le Soi est d'une autre nature. Seule la pratique spirituelle peut nous donner la connaissance et supprimer la douleur.



## II.16. Héyam dukham an-āgatam

**« La douleur à venir peut être évitée. »**

héya : peut, doit être évité

dukhā : malheur, souffrance

an-āgata : non encore survenu

Après avoir décrit le drame de la condition humaine, Patanjali nous redonne l'espoir.

Nous ne pouvons plus rien sur le passé. L'action se fait au présent. Si nous agissons avec une attitude mentale conforme à Vairāgya, le lâcher-prise, sans vouloir prendre, obtenir pour soi, nos actes ne sèmeront pas de graines susceptibles de faire éclore plus tard de la souffrance.

Seul le présent est le lieu d'expérimentation du lâcher-prise.

➡ *Cause première de la souffrance : la relation entre le Soi et la matière (ou monde manifesté).*

## II.17. Drashtri-drishayoh samyogo héya-hétuh

**« L'identification entre celui qui voit et ce qui est vu constitue la cause première de la douleur qui peut être évitée. »**

drashtar : celui qui voit, le témoin

drishaya : ce qui est vu

samyoga : identification, confusion

héya : qui peut être évitée

hétu : cause, motif

La douleur qui peut, qui doit être évitée, est celle de la condition humaine soumise à l'ignorance du réel.

Celui qui voit et ce qui est vu, le spectateur et le spectacle, le Soi et la matière, la conscience profonde et la conscience mentale, la conscience universelle et le monde manifesté, autant de termes pour désigner ce que le Samkhya appelle Purusha/Prakriti, couple indissociable dans la vie humaine.

L'Inde ne se demande pas pourquoi et quand s'est faite cette relation entre Purusha et Prakriti. Ce pourquoi sans réponse ne l'intéresse pas. Ce qui l'intéresse, c'est l'analyse et la compréhension de ce qui en résulte. On constate chez l'homme un malaise existentiel, la nostalgie d'un bonheur non duel. Comment retrouver cet état d'unité, se libérer de l'aveuglement, du sentiment de l'ego, voilà le but du Yoga.

**II.18. Prakāsha-kriyā-sthiti-shilam bhūta-indriya-ātmakam bhoga-  
aparvarga-artham dri-shyam**

**« Le monde matériel se manifeste dans l'immobilité, l'activité ou la clarté. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent. La raison de cette manifestation est d'en jouir ou de s'en libérer. »**

prakāsha : clarté, splendeur, lumière

kriyā : activité, travail, œuvre

sthiti : état, arrêt, immobilité

shīla : ayant les qualités, les caractéristiques

bhūta : créature, élément

indriya : organes des sens

ātmaka : qui appartient à, composé de

bhoga : jouissance, utilisation, perception

aparvarga : béatitude, délivrance finale

artha : but, cause, motif

drishya : ce qui est vu, le monde manifesté matériel

L'homme, dans la manifestation, est soumis à l'activité des Gunas. C'est pourquoi tout change, en lui et autour de lui.

On peut demeurer dans ce système, nourrir le processus karmique, en acceptant de vivre les bonheurs et les souffrances de l'existence, ou essayer, par la pratique du Yoga, de mettre fin à cet engrenage, d'annuler les forces karmiques.

## II.19. Vishéshta-avishéshta-lingamātra-alingāni guna-parvāni

« L'activité des Gunas se manifeste à des niveaux différents sur des éléments grossiers ou subtils, manifestés ou non. »

vishéshta : particulier, spécifique

avishéshta : non différencié

lingamātra : caractérisé, manifesté

alinga : non caractérisé

guna : modalité de manifestation de la matière

parvam : niveau, étape

## II.20. Drashtā drishi-mātrah shuddho 'pi pra-tyaya-anupashyah

**« Drashtar, celui qui voit, est uniquement le pouvoir de voir. Mais bien que pur, il est témoin de ce qu'il voit. »**

drashtar : celui qui voit, la conscience profonde

drishi : action, faculté, pouvoir de voir

-mātra (en composé) : seulement, rien que

shuddha : pur

api : même, bien que

pratyaya : croyance, opinion, expérience

anupashya : celui qui regarde

Comme le diamant reflète la couleur du support, la conscience profonde, pourtant immuable et permanente, reflète le caractère changeant, impermanent de ce qu'elle voit, et la confusion du mental nous la fait percevoir comme altérée par le spectacle du monde manifesté.

## II.21. Tad-artha éva drishyasya ātmā

**« La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu. »**

tad : cela

artha : cause, raison d'être

éva : seulement

drishya : la chose vue, le spectacle

ātmā : nature, principe, essence

Le monde manifesté n'existe que pour permettre la discrimination entre Purusha et Prakriti, cette dernière étant la manifestation existentielle des virtualités de Purusha. Il n'existe pas pour lui-même mais seulement en fonction du Soi, pour permettre sa libération.

## II.22. Kṛita-artham prati nashtam apy a-nash-tam tad anya-sādhāraṇa-tvāt

« Pour celui qui atteint ce but, cela disparaît, mais continue d'exister pour les autres. »

kṛita : achevé, acquis, atteint

artha : but

prati : pour, en ce qui concerne

nashta/anashta : détruit, existant

api : quoique

-tad : cela

anya : autre

sādhāraṇa : commun à

-tvāt : en raison du fait que

Pour l'éveillé, le Sage, la vision du monde est différente mais elle perdure pour ceux qui continuent à vivre dans l'ignorance et la confusion.

## II.23. Sya-svāmi-shaktyoh svarūpa-upalabdhi-hétuh sam-yogah

**« Le Samyoga permet de comprendre la nature propre de ces deux facultés, celle de voir et celle d'être vu. »**

sva : son, le sien

svāmi : propriétaire, roi, mari, maître spirituel

shakti : pouvoir, puissance, force

svarūpa : nature propre

upalabdhi : acquisition, compréhension

hétu : cause

samyoga : union parfaite, plénitude du yoga

L'état d'unité que donne le Yoga, dans la plénitude de sa pratique, permet la discrimination, sans laquelle on ne perçoit pas la réalité.



➔ *La discrimination : comment mettre fin à l'état de confusion.*

## II.24. Tasya hétur avidyā

**« La non-connaissance du réel est la cause de cette confusion entre les deux. »**

tasya : de cela

hétu : cause

a-vidyā : ignorance, méconnaissance du réel

Nescience, que, dès le début du premier livre, Patanjali accuse d'être la source de toutes les causes de souffrance.

## II.25. Tad-abhāvāt samyoga-abhāvo hānam tad drishéh kaivalyam

**« Quand la non-connaissance du réel disparaît, disparaît aussi l'identification du spectateur et du spectacle. Alors le spectacle n'a plus d'existence. C'est la libération du spectateur. »**

tad : cela

abhāva : absence, non-être, destruction

samyoga-abhāva : disparition de la relation

hāna : cessation

drishi : chose vue

kaivalya : délivrance

Le spectateur, conscience universelle, reste dans sa solitude, libre de tous les attachements. C'est l'état d'unité, de pure conscience.

## II.26. Vivéka-khyātir a-viplavā hāna-upāyah

**« Le discernement, pratiqué de façon ininterrompue, est le moyen de mettre fin à l'inconnaissance du réel. »**

vivéka : séparation, distinction, discrimination, discernement, raison

khyāti : déclaration, opinion, idée

a-viplavā : privé de bateau, confus, transitoire, fugitif

hāna : laisser-aller, cessation

upāya : arrivée, moyen, voie, procédé, stratagème

## II.27. Tasya sapta-dhā prānta-bhūmi prajñā

**« La connaissance de celui qui pratique la discrimination devient graduellement sans limites. »**

tasya : de celui-ci

sapta-dhā : en sept parties, de sept manières

bhūmi : terre, sol, étendue, position, base

prajñā : connaissance

prānta : fin, limites

**II.28. Yoga-anga-anushtānād ashuddhi-kshayé jnāna-dīptir à vivéka-khyāteh**

**« Quand les impuretés du mental sont détruites par la pratique du Yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit la discrimination ».**

anga : membre, position, thème

yoga-anga : les constituants du Yoga

anushtāna : pratique

a-shuddi : impureté

kshaya : destruction, ruine, perte

jnāna : connaissance

dīpti : lumière, lueur, éclat

ā : jusqu'à

vivéka : discernement, discrimination

khyāti : opinion

Après nous avoir montré les causes de la souffrance et être remonté à la source, c'est-à-dire la confusion entre ce qui perçoit réellement en nous et ce qui est perçu, Patanjali va enfin nous donner le moyen d'acquérir et de développer cette faculté de discrimination, nécessaire pour mettre fin à notre aveuglement.

➡ *Le moyen de développer la faculté de discrimination : exposé détaillé de l'Ashtanga Yoga.*

II.29.                    **Yama-niyama-asana-prānāyāma-pratyāra-dhāranā-dhyāna-samādhayo astnāv angā-ni**

**« Les huit membres du Yoga sont :**

- les règles de vie dans la relation aux autres ;**
- les règles de vie dans la relation à soi-même ;**
- la pratique de la posture ;**
- la pratique de la respiration ;**
- l'écoute intérieure ;**
- l'exercice de la concentration ;**
- la méditation ;**
- l'état d'unité. »**

yama : contrôle, maîtrise, observance, règle, discipline ;

deyam : maîtriser, dompter, tenir en main

niyama : répression, limitation, contrainte, règle, observance

āsana : fait d'être assis, posture, fait d'être installé dans une posture

prānāyāma : travail, allongement du souffle

pratyāra : retrait des sens

dhāranā : concentration de l'esprit

dhyāna : méditation

samādhi : état d'unité

astha : huit

anga : membre

Ce moyen d'action, c'est l'Ashtanga Yoga, que l'on appelle couramment le Yoga de Patanjali.

Il est intéressant de connaître le sens de ces termes sanscrits, mais chacun d'eux, développé, expliqué par Patanjali, est passé tel quel dans le langage usuel du Yoga. C'est ainsi que nous les utiliserons.

➔ *Les Yamas.*

## II.30. Ahimsā-satya-astēya-brahmacharya-apa-rigrahā yamāh

**« Les Yamas sont la non-violence, la vérité, le désintéressement, la modération, le refus des possessions inutiles. »**

ahimsa : non-violence, abstention du mal, respect de la vie

satya : réalité, vérité, exactitude

asteya : fait de ne pas voler

bramacharya : état de l'étudiant brahmanique, célibat,

chasteté, sagesse, modération

aparigraha : refus de possessions inutiles

Nous sommes des êtres sociaux, relationnés ; les premiers conseils que nous donne Patanjali concernent donc la relation aux autres.

Le premier Yama contient tous les autres.

Qu'est-ce que la non-violence, sinon le respect de l'autre dans sa différence ? Accepter un mode de pensée, un fonctionnement affectif différents des siens, cela implique d'être vrai, de ne pas jalouser le sort des autres, de rester modéré, de ne pas entasser des biens dont on n'a nul besoin.



## II.31. Jāti-dēsha-kāla-samaya-anavacchinnāh sārva-bhaumā mahā-vratam

« Ils constituent une règle universelle, car ils ne dépendent ni du mode d'existence, ni du lieu, ni de l'époque, ni des circonstances. »

jāti : naissance, forme d'existence, famille, caste, caractère spécifique

dēsha : endroit, région, pays, localité

kāla : temps, saison, époque, destin

samaya : fréquentation, condition, moment déterminé, circonstance

anavicchina : non interrompu, non limité

sārva-bhaumā : toute la terre

mahā-vrata : grande règle, observance

Caractère universel du Yoga.

➔ *Les Niyamas.*

## II.32. Shaucha-santosha-tapah-svādhyāya-īsh-varapranidhānāni

**« Être clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit, sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie que propose le Yoga. »**

shaucha : pureté, propreté, purification, honnêteté, correction

santosha : satisfaction, contentement

tapah : ascèse, pratique intense

svādhyāya : connaissance de soi, des textes

īshvarapranidhāna : lâcher-prise, abandon à Dieu

Dans l'énumération des huit membres du Yoga, les Niyamas précèdent Asana et Prānāyāma. Ils font la transition entre le code moral exprimé dans les Yamas, et la pratique.

Ils reprennent les termes du Kriya Yoga en affinant l'attitude mentale.

➔ *Importance du mental dans la pratique des Yamas et des Niyamas.*

### II.33. Vitarka-bādhané pratipaksha-bhāvanam

**« Quand les pensées perturbent ces attitudes, il faut laisser se manifester le contraire. »**

vitarka : supposition, conjecture, doute, raisonnement, réflexion

bādhana : oppression, fait de harceler

pratipaksha : côté opposé, parti contraire, opposition, rivalité

bhāvana : action de faire apparaître, création mentale, conception

Une pensée qui perturbe est forcément inadéquate. En méditant sur le contraire, on rétablit l'équilibre. C'est simple, évident, et si difficile à appliquer. Il faut beaucoup d'humilité pour se rappeler, dans un moment de trouble, que l'on est toujours subjectif, qu'un autre point de vue peut être tout aussi valable, et qu'il convient d'éviter de se laisser enfermer dans ce qui paraît certain.

« L'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire », a dit Pascal.

➔ *Exemple de pensée perturbatrice : la violence.*

II.34. Vitarkā himsā-ādayah krita-kārita-anumo-ditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mridu-madhya-adhimātrā dukha-ajnāna-ananta-phalā iti pratipaksha-bhāvanam

« Ces pensées, comme la violence, qu'on la vive, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur.

Qu'elles soient faibles, moyennes ou fortes, elles engendrent une souffrance et une confusion qui n'ont pas de fin. Méditer sur le contraire empêche cela. »

vitarka : conjecture, raisonnement, doute

ahimsā : dommage, délit, nuisance

ādayah : et autres, etc.

krita : fait, acte accompli

kārita : causé, occasionné, provoqué

anumodita : autorisé, approuvé

lobha : avidité, impatience, cupidité

krodha : colère, fureur, emportement

moha : égarement, erreur, illusion

pūrvaka : précédé de, accompagné de

mridu : petit, faible

madhya : moyen

adhimātrā : forte

dukha : malheur, douleur

ajnāna : ignorance, inconnaisance

anantaphala : fruit destiné à durer, résultat sans fin

iti : ainsi

**pratipaksha : le contraire**

**bhāvanam : fait de produire**

La violence peut prendre des formes multiples, de sa manifestation la plus grossière, la plus apparente, dans les actes physiques, à sa forme la plus subtile, à travers d'éloquents non-dits.

Sans rien dire, on peut violenter l'autre, sous couvert d'amour, en exigeant de lui qu'il soit différent de ce qu'il est, en essayant de le « réduire » à soi-même.

Sans rien dire, on peut participer à la violence ou l'autoriser, on peut la provoquer par son attitude intérieure.

➔ *Développement sur les Yamas.*

II.35. Ahimsā-pratishthāyam tat-samnidhan vaīra-tyāgaḥ

**« Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît. »**

ahimsā : la non-violence

pratishthā : stabilité, base, support

tad : lui

samnidhi : proximité, présence

vaīra : animosité, hostilité, haine, discorde, armée ennemie

tyāga : abandon, séparation, don, renoncement

C'est toute l'importance de l'attitude intérieure. Si quelqu'un vit dans un état de non-violence, c'est-à-dire de non-jugement, de respect de l'autre, il va influencer son entourage, et il sera très difficile d'être agressif à son égard ou même simplement en sa présence.

## II.36. Satya-pratishthāyām kriyā-phala-āshraya-tvam

**« Quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés. »**

satya : vérité

pratishthā : installation

kriyā : action

phala : fruit

āshraya : recours, aide, point d'appui

tvam : en raison de

Quand on est vrai, on échappe à l'illusion, aux pièges du mental. Alors la conscience profonde guide des actes qui deviennent justes, adéquats, et produisent des fruits appropriés.

## II.37. Astéya-pratishthāyām sarva-ratna-upa-sthānam

**« Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent. »**

astéya : ne pas voler, ne pas prendre, ne pas convoiter

pratishthā : installation

sarva : tout

ratna : joyau, pierre précieuse, perle

upasthāna : fait d'approcher, d'apparaître

On a besoin de prendre pour se rassurer, parce qu'on a peur, la peur de la mort étant sous-jacente à toutes les autres peurs.

Ne plus avoir besoin de prendre, c'est accepter de lâcher ses défenses, accepter la vie dans ce qu'elle a d'imprévisible. On ne s'enferme plus pour se protéger, alors on est disponible, libre de recevoir.



## II.38. Brahmacharya-pratishthāyām vira-lābhah

**« Être établi dans la modération donne une bonne énergie de vie. »**

bramacharya : sagesse, modération

pratishthā : installation

vira : homme, héros, guerrier

lābha : fait de trouver, d'obtenir

Car ce sont les excès, les extrêmes, qui provoquent le déséquilibre et consomment notre énergie.

## II.39. Aparigraha-sthāiryé janma kathamtā-sambodhah

**« Celui qui se désintéresse de l'acquisition de biens inutiles connaît la signification de la vie »**

aparigraha : désintérêt face à la possession, absence d'avidité

sthāiryā : fermeté, solidité, permanence, constance, persévérance

janman : naissance, origine, existence

kathamtā : le pourquoi

sambodha : fait d'être éveillé, connaissance

La vie est mouvement. Tout change à chaque instant. Il est vain de s'attacher à l'impermanent en espérant le voir durer, et seule l'absence d'avidité permet d'être dans le fil de la vie, d'en connaître le sens.

➔ *Développement des Niyamas.*

**II.40. Shauchāt svānga-jugupsā parair a-samsargah**

**« La pureté nous amène à être détaché de notre corps et de celui des autres. »**

shaucha : propreté, clarté, pureté

svānga : son propre corps

jugupsā : aversion

para : autre

a- : absence de

samsarga : contact, relation

II.41. Sattva-shuddhi-saumanasya ékāgrya-indriya-jaya-ātma-darshana-yogya-tvāni cha

« Le fait d'être pur engendre la bonne humeur, la concentration d'esprit, la maîtrise des sens et la faculté d'être en relation avec la conscience profonde. »

sattva-shuddhi : pureté

saumanasya : satisfaction, bonne humeur

ékāgrya : concentration

indriya-jaya : maîtrise des sens

ātma-darshana : vision du Soi

yogya-tva : faculté, moyen

cha : et

## II.42. Samtoshād an-uttamah sukha-lābhah

**« Par la pratique du Samtoshā, on connaît le plus haut degré de bonheur. »**

samtoshā : satisfaction de ce qui est, contentement

an-uttama : insurpassé

sukha : bonheur

lābha : obtention

Pratiquer Samtoshā, ce n'est pas se contenter ponctuellement de quelque chose. C'est l'état de contentement, un état d'esprit, une attitude mentale qui oriente les pensées, les actes, les réactions.

C'est vivre au présent, dans un état de paix intérieure dans lequel il n'y a plus ni manque ni volonté d'obtenir.

« Désire tout ce que tu as, et tu as tout ce que tu désires. »

➔ *La pratique.*

## II.43. Kāya-indriya-siddhir ashuddhi-kshayāt tapasah

« Grâce à une pratique intense, qui entraîne la destruction de l'impureté, on améliore considérablement le fonctionnement du corps et des sens. »

kāya : le corps

indriya : organe, faculté des sens

siddhi : accomplissement, réalisation, pouvoir

ashuddhi : impureté

kshaya : destruction

tapas : pratique ardente, soutenue

Le Soi est intégré à notre réalité charnelle. Comment connaître le Soi si le corps et les sens, chargés d'impuretés, opacifiés, font écran, accaparent notre attention ?

N'oublions pas que Pantajali cite la maladie comme l'un des obstacles sur le chemin de transformation.

## II.44. Svādhyāyād ishtadévatā-samprayogah

**« L'état d'intériorisation permet l'union totale avec la divinité d'élection. »**

svādhyāya : intériorisation, écoute et connaissance de soi

ishtadévata : divinité d'élection

samprayoga : union parfaite

Seule l'écoute intérieure permet d'appréhender le subtil, la dimension divine.

## II.45. Samādhi-siddhir ishvara-pranidhānāt

**« Par l'abandon à Dieu, s'accomplit la réalisation du Samādhi. »**

samādhi : état d'unité, de pure conscience

siddhi : accomplissement, succès

ishvara-pranidhāna : abandon à Dieu

Il n'y a pas de hiérarchie dans les différents membres du Yoga. Vivre totalement l'un ou l'autre permet de connaître l'état de pure conscience.



➔ *Asana.*

## II.46. *Sthirasukham āsana*

**« Asana : être fermement établi dans un espace heureux  
»**

*(selon la très belle traduction de Gérard Blitz)*

sthira : ferme, solide, durable

sukha : bonheur

āsana : posture

## II.47. Prayatna-shaïtilya-ananta-samāpatti-bhyām

**« Grâce à la méditation sur l'infini et au renoncement à l'effort-volonté. »**

prayatna : effort, activité

shaïtilya : relâchement, diminution, faiblesse, dépression, diminution

ananta : infini, illimité, éternel

samāpatti : rencontre, absorption, méditation

On trouve l'équilibre entre les deux pôles.

L'équilibre corporel se situe entre l'effort et la détente, le faire et le lâcher-prise. C'est particulièrement sensible dans les postures d'équilibre : crispé dans la volonté de tenir, on trébuche ; trop détendu, peu vigilant, on ne tient pas non plus.

Asana est ce moment parfait où, le corps étant absolument tranquille, tout effort de volonté aboli, la sensation et la respiration sont suspendues et immobilisent le temps.

Alors on est heureux, dans un sentiment d'infinitude.

## II.48. Tato dvandva-an-abhighātaḥ

**« À partir de cela, on n'est plus assailli par les dilemmes et les conflits. »**

tato : de tatas : venant de cela, grâce à cela

dvandva : paire, couple, alternative

an- : absence de

abhighāta : coup, attaque, dommage

Dans cet état d'équilibre, les opposés coexistent et ne s'opposent plus.

Cesse alors la vision duelle du monde, qui morcelle et défigure la réalité.

➔ *Pranayama.*

II.49. Tasmin sati shvāsa-prashvāsayor gati-vic-chédah prānāyāmah

**« Ceci étant accompli, on expérimente le Prānāyama qui est l'arrêt des perturbations de la respiration. »**

tasmin : ceci

sati : accompli

shvāsa/prashvāsa : les deux mouvements de la respiration, inspir et expir

gati : allure, mouvement, cours

vicchédah : interruption

prānāyama : contrôle, allongement du souffle

De même que pour Asana, Patanjali ne parlait pas des différentes postures mais de l'essence même de la posture : être stable dans un ressenti d'infinitude, de même, il n'énumère pas les différents exercices qui peuvent conduire à contrôler l'amplitude ou la qualité de la respiration, mais il fait la distinction entre la respiration irrégulière, légèrement sifflante, évoquée par les termes Shvāsa/Prashvāsa, et la respiration yogique qui devient fluide, ininterrompue, de qualité.

**II.50. Bāhya-ābhyantara-stambha-vrittir désSha-kāla-samkhyābhih paridrishto dīrgha-sūkshmah**

**« Les mouvements de la respiration sont l'expir, l'inspir et la suspension. En portant l'attention sur l'endroit où se place la respiration, sur son amplitude et son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil. »**

bāhya : extérieur, externe

ābhyantara : intérieur, interne

stambha : suspendu, arrêté, interrompu, immobile

vritti : mouvement

désSha : lieu, endroit

kāla : temps, durée

samkhyā : nombre

paridrishta : vu, regardé, considéré

dīrgha : long

sūkshmah : subtil, léger

L'important, c'est la conscience de la respiration.

Le corps est lent, la respiration naturelle est lente, mais le mental est mobile, papillonnant, et, se portant sur des objets changeants, il modifie la respiration, l'accélère ou la bloque.

Si on le centre sur l'écoute de la respiration, celle-ci retrouve son rythme naturel, s'allonge.

Se laisser respirer, et la respiration s'allonge d'elle-même.

## II.51. Bāhya-ābhyantara-vishaya-ākshépi caturhah

**« Une quatrième modalité de la respiration dépasse le plan de conscience où l'on distingue inspir et expir. »**

bāhya : externe

ābhyantara : interne

vishaya : champ d'action, d'expérience

ākshépi : qui dépasse, transcende

caturhah : quatrième

Respiration yogique, quasi immobile, dans laquelle le souffle est suspendu, poumons moitié pleins, dans cette communion avec le subtil.

## II.53. Dhāranāsu cha yogyatā manasah

**« Et l'esprit devient capable des diverses formes de concentration. »**

dhārana : racine

dhar : tenir, maintenir ; concentration  
d'esprit accompagné

cha : et de la suspension du souffle

yogyata : habileté, technique, aptitude

manas : esprit

## II.52. Tatah kshiyaté prakāsha-āvaranam

« Alors, ce qui cache la lumière se dissipe. »

tatah : alors, à cause de cela

kshiyaté : se dissout, disparaît

prakāsha : lumière

āvaranam : ce qui couvre, cache



➔ *L'écoute intérieure.*

**II.54. Svavishaya-asamprayogé chitta-svarupa-anukāra iva indryānām pratyāhārah**

**« Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi. »**

svavishaya : son propre champ d'expérience

a-samprayoga : dissociation

chitta : le mental

svarūpa : sa propre forme

anukāra : ressemblance, conformité, direction

iva : comme, pour ainsi dire

indriyā : organes des sens

pratyāhāra : retrait, retour vers

Dans la vie courante, nos sens sont happés vers l'extérieur par tout ce qui les sollicite. Si le mental cesse d'être identifié à cette vie extériorisée, on est libre de retrouver la dimension d'intériorité.

## II.55. Tatah paramā vashyatā indriyānām

« Alors les sens sont parfaitement maîtrisés. »

tatah : à partir de cela, alors

paramā : extrême, excellent, parfait

vashyatā : souveraineté, pouvoir, maîtrise

indriya : sens

Nous accédons alors à un autre niveau de conscience. Celui de la méditation : Dhyana.

## VIBHUTI PADA

Vibhūti (de *vibhū* : se manifester, être capable) : développement, manifestation de force, déploiement d'énergie, puissance, résultat heureux, succès, bonheur, splendeur.

Dans le premier livre, Patanjali nous explique ce qu'est le Yoga : calmer les automatismes de la pensée pour permettre à la conscience profonde de se révéler et de nous ouvrir ainsi l'accès à la vie.

Dans le deuxième, il nous indique les moyens pratiques pour créer les conditions dans lesquelles cet état d'unité peut exister.

Dans le troisième, il décrit l'état heureux, les manifestations de puissance et d'énergie qui sont le résultat de l'action juste, grâce à un mental déconditionné. Délivré de la dualité sujet/objet, on découvre de nouvelles aptitudes, on explore d'autres niveaux de conscience, tous les aspects de la vie sont différents.

➔ *Définition des trois derniers Angas.*

### III. 1. Désha-bandhash chittasya dhāranā

**« Dhāranā est la relation d'attention du mental à un secteur déterminé. »**

déssha : lieu, espace, territoire

bandha : lien, fixation, relation

chitta : mental, conscience périphérique

dhāranā : concentration de l'esprit accompagnée de l'arrêt du souffle

La concentration est une action volontaire, un effort conscient, le choix délibéré de porter son activité mentale sur un objet déterminé. C'est une activité de l'esprit qui élargit la sphère des expériences et développe la capacité cérébrale. Grâce à la concentration, on peut être plus efficace dans le secteur où on l'applique, quel qu'il soit.

En Yoga, on peut pratiquer Dhāranā de différentes façons et sur plusieurs points à la fois. Dans la pratique, écoute subtile des sensations, de la respiration, de l'espace intérieur. Dans l'immobilité de l'assise, observation du fonctionnement du mental, des pensées qui passent, des espaces sans pensée.

Mais quelle que soit la qualité de cette attention, il y a le sujet, la relation et l'objet.

### III.2. Tatra pratyaya-ékatānatā dhyānam

**« Dhyāna est le fait de maintenir une attention exclusive sur un seul point. »**

tatra : là

pratyaya : conception, idée, objet d'expérience

ékatāna : fixé sur un seul objet, attentif exclusivement à

ta : faculté de

dhyāna : méditation, contemplation mentale

Dans la concentration, c'est le mental qui est sollicité.

Dans la méditation, c'est la conscience profonde, l'êtreté. Imaginons un faisceau de lumière qui émane de la conscience. Dans Dhāranā, il englobe le mental, il est suffisamment large pour éclairer un espace privilégié. Si la conscience s'affine et devient comme une pointe qui dirige toute sa force, toute son intensité sur un point, et si elle ne passe plus par le mental, c'est Dhyāna.

La relation entre sujet et objet n'est plus percepti-ble, il reste cependant la dualité : sujet/objet.

### III.3. Tad-éva-artha-mātra-nirbhāsam svarūpa-shūnyam iva samādhih

« Quand la conscience est en relation avec cela même qui n'a pas de forme, c'est le Samādhi. »

tad : cela

éva : même

artha : but, cause, objet, motif, cas, affaire, signification

mātra : qui a pour mesure, n'étant que

nirbhāsa : éclat, splendeur, apparition

svarūpa : forme, substance

shūnya : vide de

iva : comme si

La pointe affinée de la conscience a traversé l'objet. Elle rejoint l'infini, le sans-forme, l'Absolu. C'est le Samādhi.

Il n'y a plus sujet/objet, mais fusion. C'est l'état d'unité.

➔ *Le Samyama* [3 à 15].

### III.4. Trayam ékatra samyamah

« L'accomplissement des trois est le Samyama.  
»

traya : triade, trinité

ékatra : ensemble

samyama : maîtrise parfaite, conscience totale

Quand Dhyāna est parfaitement réalisée, c'est le Samādhi. On est en relation directe avec ce que l'on appréhende, sans l'intervention de la pensée, totalement et dans l'instant. Le « je » disparaît. On n'est plus limité par l'activité des sens, on agit naturellement et instantanément de façon adéquate.

Le Samyama est l'usage, la conséquence de l'état de méditation, le comportement induit par l'état d'unité.

### III.5. Taj-jayāt prajñā-ālokaḥ

**« La pratique du Samyama donne l'éclat de la connaissance. »**

tad : cela

jayāt : grâce à la conquête, à la victoire

prajñā : connaissance, intelligence, sagesse, jugement

āloka : vue, aspect, éclat, apparence

C'est une connaissance totale et immédiate, au-delà des sens. En présence de quelqu'un, on sait qui il est, sans avoir recours à l'expérience, trop ancrée dans le passé pour être fiable, ou à la déduction.

« La méditation n'est pas un état d'esprit, mais un état de l'être tout entier. On vit dans la méditation ou on ne vit pas en elle », dit Vimala Thakar.



### III.6. Tasya bhùmishu viniyogah

**« Son application pratique se fait par étapes, d'un territoire conquis à un autre. »**

tasya : de celui-ci

bhùrni : terre, sol, endroit, territoire, position, étendue, limite

viniyoga : méthode de travail, discipline

Ces étapes, cette gradation, évoquent le chemin spirituel sur lequel on avance pas à pas, le seul effort nécessaire étant celui de vigilance qui permet de dénouer un nœud, un autre. Une prise de conscience ouvre sur le lâcher-prise, ce qui nous encombrait nous abandonne progressivement. C'est l'image des voiles qui s'écartent, redonnant à la conscience sa clarté originelle.

➔ *L'état de pure conscience.*

### III.7. Trayam antar-angam pūrvébhyah

**« Ces trois aspects du Yoga sont plus intérieurs que les précédents. »**

trayam : triade

antar-angam : intérieur, interne

pūrvā : précédent, premier.

Yamas, Niyamas, Asana, Prānāyamā sont les moyens pratiques. Ils constituent la voie externe dans laquelle l'attention volontaire est encore fréquente. On aborde avec le Samyama la voie interne où l'effort d'attention cède la place à l'état d'attention.

### III.8. Tad api bahir-angam nir-bījasya

**« Et ceci est encore plus extérieur [que le Samādhi Nirbija]. »**

tad : ceci

api : mais, tout au moins

bahir-angam : extérieur

nir-bīja : sans semence

Cette fusion n'est pas encore l'étape ultime sur la voie de la conscience. Nos actions non désintéressées ont déposé en nous des semences qui peuvent éclore dès que les circonstances s'y prêtent.

La peur de perdre, le désir de prendre, de garder, peuvent n'apparaître que dans certaines circonstances en dehors desquelles on peut s'imaginer qu'on en est libéré. Piège de l'autosatisfaction, présent sur tout chemin spirituel.

### III.9. Vyutthāna-nirodha-samskārayor abhibha-va-prādhurbhāvau nirodha-kshana-chitta-anvayo nirodha-parināmah

**« Nirodha Parināma ou étape de la suspension, se produit ou non, selon qu'apparaissent ou s'apaisent les conditionnements que nous lègue notre passé. »**

vyutthāna : réveil

nirodha : arrêt, répression, suppression

samskāra : résidu des vies antérieures, imprégnations énergétiques, mémoires, forces de l'habitude

abhibhava : disparition, suppression

prādhurbhāva : apparition

kshana : moment, instant, loisir, occasion, opportunité

chitta : conscience périphérique, mental

anvaya : suite, lieu, liaison, relation.

parināma : maturation, transformation, résultat, conséquence

« Vritti nirodhah », dit le Sutra 2 du premier livre. L'arrêt des Vrittis apaise le mental et donne un calme intérieur.

La suppression des Samskāras opère de la même façon, mais à un niveau plus profond, celui des imprégnations du corps subtil, énergétique, qui viennent des émotions, des traumatismes, non seulement dus à la vie présente, mais aussi aux vies antérieures, ou au patrimoine génétique.

Calmer les pensées automatiques est relativement facile par la pratique du Yoga, effacer les blessures de l'inconscient demande déjà une certaine transparence de la conscience périphérique pour atteindre ces couches profondes.

### III. 10. Tasya prashānta-vāhitā samskāṛāt

**« En fonction de l'imprégnation que laisse celui-ci [le Nirodha Parināma], le flot du mental s'apaise. »**

tasya : de cela

prashānta : apaisé, tranquilisé, calmé, éteint, évanoui, disparu

vāhitā : flot, flux

samskāra : trace du passé au niveau énergétique

Bénéfices secondaires des imprégnations positives qui s'opposent à la formation d'autres traces, plus gênantes ou douloureuses. Déjà au Sutra 50 du livre I, il était ainsi question de l'imprégnation due au Samādhi.

III.11. Sarvārthatā-ékāgratayoh kshaya-udayau chittasya samādhi-parināmah

« À ce stade de l'évolution de la conscience, que l'on appelle Samādhi Parināma, ce ne sont encore que des moments d'attention exclusive ».

sarva : tout

artha : but, cause, fait, réalité

ékāgrata : attention exclusive

kshaya : diminution, ruine, perte

udaya : apparition, production, succès

chitta : conscience périphérique, mental

Ce n'est pas encore le Samādhi sans graines. Les graines du passé peuvent encore germer et entraîner la conscience dans les automatismes, dans la dispersion.

**III. 12. Tatah punah shānta-uditau tulya-pra-tyayau chittasya ekāgratā-parināmah**

**« Dans la phase d'évolution que l'on appelle Ekāgrata Parināma, il y a alternance égale d'activité et d'apaisement de la conscience face à l'objet d'expérience. »**

tatah : alors

punah : encore

shānta : calmé, apaisé

udita : accru, produit

tulya : égal, équivalent

pratyaya : champ, objet d'expérience

chitta : mental

Rien n'est encore définitif. La méditation n'est pas encore totalement état de méditation. Il y a des reprises de l'activité du mental.

➔ *L'évolution de la conscience donne accès aux Siddhis.*

III. 13. **Éténa bhūta-indriyēshu dharma-lak-shana-avasthā-parināma vyākhyātāh**

**« Cela explique les modifications intrinsèques qui se manifestent au niveau de la nature profonde et des organes sensoriels. »**

éténa : par, au moyen de cela

bhūta : éléments naturels

indriya : organes des sens

dharma : ordre, nature d'une chose, qualité fondamentale

lakshana : marque, signe, attribut

avasthā : état, condition, espèce

parināma : changement, modification

vyākhyāta : expliqué

Quand le niveau de conscience se modifie, la perception du monde également, en harmonie avec la conscience.



### III.14. Shānta-udita-avyapadēshya-dharma-anu-pāti dharmī

**« Tout objet se fonde sur l'êtré, qu'elle soit manifeste ou non. »**

shānta : apaisé

udita : accru, produit

avyapadēshya : non manifesté

dharma : qualité fondamentale, essentielle

anupāti : qui découle de, se fonde sur

dharmīn : porteur des qualités fondamentales

### III.15. Krama-anyatvam parināma-anyatvé hētuḥ

**« La diversité des lois naturelles est cause de la diversité dans le changement. »**

krama : démarche, chemin, ordre, devenir, destin, succession

anyatva : différence, diversité

parināma : modification

hētu : cause

Tout change, à chaque instant. Comme il est vain de vouloir que les choses durent !

➔ *Les Siddhis.*

### III. 16. Parināma-traya-samyamād atīta-anāgata-jnānam

**« Grâce au Samyama, on a la connaissance du passé et du futur. »**

parināma : transformation

traya : triade

atīta : passé

anagāta : futur

jnāna : connaissance

À ce stade d'évolution de la conscience, on transcende la perception normale du temps, linéaire, et limité à notre vie terrestre.

Certaines images mentales qui nous viennent parfois, spontanément, et qui s'inscrivent dans un autre environnement que celui de notre vie présente, nous donnent un éclairage ponctuel sur les mémoires du passé, créant un pont sur l'infini. Nous avons alors le sentiment d'appartenir à l'univers, à cette conscience-énergie sans commencement ni fin.

III.17. **Shabda-ārtha-pratyayānam itaretara-ad-hyāsāt-san-karas tat-pravibhāga-samya-māt sarva-bhūta-ruta-jnānam**

**« Il y a confusion entre le mot, la chose et l'idée qu'on s'en fait, car on les prend l'un pour l'autre.**

**Grâce au Samyama, on comprend le langage de tous les êtres. »**

shabda : mot

ārtha : but, cause, objet, réalité

pratyaya : idée, opinion

itaretara : l'un l'autre, réciproque

adhyāsa : superposition

san-kara : mélange, confusion

tat : ceux-ci

pravibhāga : séparation, division, partie

sarva : tout

bhūta : être

ruta : cri, son

jnāna : connaissance

On peut entendre que ce Sutra exprime un pouvoir : celui de comprendre les langues inconnues, l'exemple le plus connu étant celui des disciples du Christ. À un niveau plus quotidien, comprendre ce que dit l'autre, dans la même langue, mais au travers du sens différent que chacun donne aux mots, à partir de sa propre histoire, de sa subjectivité, et malgré les réactions que provoquent les mots, précisément, voilà déjà quelque chose d'extraordinairement difficile, et y parvenir relève du « Siddhi ».

### III. 18. Samskāra-sākshāt-karanāt pūrva-jāti-jnānam

**« Par la vision claire des imprégnations latentes en nous,  
on a la connaissance des vies antérieures. »**

samskāra : mémoire énergétique, imprégnation

sākshāt : de ses yeux, évidemment, réellement

karana : accomplissement, acte, moyen

pūrva : ancien, antérieur

jāti : naissance

jnāna : connaissance

Qui n'a pas dans sa vie reconnu un lieu où il est certain de n'être jamais venu ? Cela peut rester à l'état d'impression fugitive, ou constituer un fil d'Ariane dans les dédales de la vie actuelle, si ces impressions répondent à des schémas de comportement que l'on décèle en soi, ou à des visions qui se forment au cours de méditations.

Grâce au Samyama, ce ne sont plus des pièces de puzzle éparses, c'est la connaissance des différentes existences.

### III. 19. Pratyayasya para-chitta-jnanam

**« On connaît les pensées des autres. »**

pratyaya : idée, opinion

para : différent, étranger

chitta : conscience

jnāna : connaissance

Être suffisamment désencombré de son ego pour écouter l'autre de l'intérieur, et ses pensées, ses sentiments deviennent évidents.

### III.20. Na cha tat-sāmbanam tasya a-vishayī-bhūtatvāt

**« Mais on ne connaît pas le Centre : l'essence de l'être ne peut être objet d'investigation. »**

na cha : mais pas

tat : de cela

sāmbana : point d'appui, contenu

tasya : de celle-ci (la conscience profonde)

a- : négation

vishaya : objet, champ d'action

bhūtatvāt : en raison de la vraie nature de l'être

**III.21. Kāya-rūpa-samyamāt tad-grāhya-shakti-stambhé chakshuh-prakāsha-asamprayogé antar-dhānam**

**« Par le Samyama sur l'apparence formelle du corps, on le rend invisible en supprimant la faculté d'être vu grâce à la dissociation de la lumière qu'il réfléchit et de l'œil qui le regarde. »**

kāya : corps

rūpa : forme

samyamāt : par le samyama

tad : cela

grāhya : qu'on doit ou peut saisir, considérer, admettre,

tenir shakti : faculté, pouvoir

stambha : suspension, arrêt

chakshuh : œil

prakāsha : lumière

asamprayoga : sans contact

antar-dhāna : invisibilité, disparition

De façon plus ordinaire, grâce à une bonne concentration énergétique, on peut attirer l'attention, ou passer inaperçu, permettre la communication au niveau des vibrations ou la rendre impossible.



### III.22. Eténa shabda-ādy antar-dhānam uktam

**« Ce qui précède explique que l'on puisse supprimer le son et les autres manifestations corporelles. »**

éténa : par cela

shabda : mot, son

ādi : et autres

antardhāna : invisibilité, disparition

ukta : ce qui a été dit, prononcé

**III.23. Sa-upakramam nir-upakramam cha kar-ma tat-samyamād aparānta-jnānam arishtébhyo va**

**« Le Karma peut être proche de son terme, ou non. On connaît le moment de la mort grâce au Samyama exercé sur cela ou grâce à l'étude des signes, des présages. »**

sa : avec

upakramam : approche, arrivée, procédé

nir- : sans

cha : et

karma : acte, sujétion aux actes et à leurs conséquences inéluctables, destinée

tat : cela

aparānta : fin ultime

jnāna : connaissance

arishta : signe, présage

va : ou bien

Sutra qui reprend et complète ceux qui parlent de la connaissance du temps, au-delà de la façon habituelle de l'appréhender.

Si on connaît le passé, le futur, les vies antérieures, comment ne pas connaître l'heure de la mort ?

### III.24. Maïtry-ādishu balāni

**« Samyama sur la bienveillance et les autres qualités du cœur développe les pouvoirs correspondants. »**

maïtri : bienveillance, amitié, sympathie, chaleur humaine

ādi : les autres

balāni : les pouvoirs

Le rayonnement d'un cœur chaleureux attire la sympathie, crée une dynamique de vibrations positives, et devient source d'influence sur l'entourage.

### III.25. Baléshu hasti-bala-ādini

**« Grâce aux pouvoirs du Samyama, le sage est fort comme un éléphant. »**

bala : force

hasti : éléphant

ādi : et autres

Merveilleux exemple du style imagé de Patanjali. En Inde, l'éléphant est une figure symbolique très riche : symbole de la puissance royale qui donne la paix et la prospérité, il est aussi symbole de l'immutabilité, de la connaissance. C'est le manifesté et le non-manifesté, l'alpha et l'oméga. Il évoque l'éveil. Sa force est donc celle de la connaissance.

### III.26. Pravritti-aloka-nyāsāt sūkshma-vyavahi-ta-viprakrishta-jnānam

**« En dirigeant le regard intérieur vers le Centre, on connaît l'invisible, l'inaccessible. »**

pravritti : origine, activité, pratique, progrès, sort, destinée

āloka : fait de regarder, vue, éclat

nyāsa : fait de placer, de confier

sūkshma : fin, subtil

vyavahita : interrompu, séparé, invisible

viprakrishta : retiré, emmené, éloigné

jnāna : connaissance

Le Samyama sur l'écoute intérieure donne accès à la perception subtile. On transcende les possibilités des sens, on va au-delà du corps physique, matériel.

Les trois Sutras qui suivent donnent comme exemple de cette connaissance globale, immédiate, totale, la perception du cosmos.

### III.27. Bhuvana-jnānam sūryé samyamāt

« Samyama sur le soleil donne la connaissance de l'univers. »

bhuvana : être vivant, humain, humanité, univers

jnāna : connaissance

sūrya : soleil

### III.28. Chandré tārā-vyūha-jnānam

**« Samyama sur la lune permet de connaître l'ordre cosmique. »**

chandra : la lune

tara : les étoiles

vyūha : fait de se déplacer séparément, distribution, forme, foule

jnāna : connaissance

### III.29. Dhruvé tad-gati-jnānam

**« Samyama sur l'étoile polaire permet de connaître le cours des planètes. »**

dhruva : étoile polaire

tad : cela

gati : marche, allure

jnāna : connaissance



### III.30. Nābhi-chakré kāya-vyūha-jnānam

**« Samyama sur le chakra du nombril donne la connaissance de la physiologie du corps. »**

nābhi : nombril

chakra : centre d'une roue, mouvement circulaire, centre d'énergie dans le corps subtil

kāya : corps

vyūha : distribution, forme

jnāna : connaissance

Nous sommes un microcosme, à l'image du macrocosme qu'est l'univers. Samyama nous en donne une connaissance intérieure parfaite, grâce à la connaissance des Chakras, centres importants sur le tracé de l'énergie qui circule en nous dans des canaux spécifiques appelés Nadis : Mūlādhāra, dans la zone racine; Svādhīsthana, à la base de la colonne vertébrale; Manipūra, littéralement le joyau dans la cité ; Anāhata, qui préside à l'ouverture, à la purification du cœur ; Vishuddha, qui libère l'énergie de la parole ; Ajnā qui donne une vision claire, et enfin Sahasrāra, le lotus aux mille pétales, dont l'ouverture permet l'état d'unité.

### III.31. Kantha-kūpé kshut-pipāsā-nivrittih

**« Par le Samyama sur le fond de la gorge, on supprime la faim et la soif. »**

kantha : cou, gorge, voix, son

kūpa : puits, fontaine, grotte, fond

kshudh : faim

pipāsa : soif

nivritti : retour, cessation, disparition

La fontaine de la gorge, dit Patanjali, de façon imagée, parlant de la faim et de la soif, au sens propre et au sens figuré.

Il évoque ici le travail de l'ascèse, inhérent à tout travail de Yoga, qui va dans le sens de la réduction des désirs et des besoins physiques. Vivre Brama-charya, la modération, sans qu'il en coûte, parce que associée à Samtocha, le contentement de ce que l'on a.

### III.32. Kūrma-nādyām sthāiryam

**« Sur la Kūrma Nādi, on obtient la stabilité. »**

kūrma : tortue

nādi : conduit, canal, courant d'énergie, voie où circule

le souffle vital : Prana

sthāiryā : fermeté, solidité, stabilité

La difficulté ici est la traduction de Kūrma Nādi, que certains situent au niveau des bronches, d'autres à l'endroit où se pose le menton sur la poitrine quand on fait Jalandhara Bandha. Cela n'est pas contradictoire si on considère qu'il s'agit d'un courant d'énergie dans lequel circule Prana, le souffle vital. Il a donc un trajet et non un point fixe.

### III.33. Mùrdha-jyothishi siddha-darshanam

**« Sur Sahasrāra, on obtient la vision spirituelle des êtres réalisés. »**

mùrdha : tête, crāne, sommet

jyotis : lumière, clarté, lueur

siddha : être réalisé, semi-divin doué des Siddhis

darshana : vision, point de vue

### III.34. Prātibhād va sarvam

**« Cette omniscience peut exister également grâce à une intuition naturelle. »**

prātibha : intuition

va : ou bien

sarvam : tout

Rappel des deux voies que Patanjali développe au livre I : la voie de la pratique et de l'effort dans laquelle, par l'exercice du Samyama sur les différents centres d'énergie, on atteint la connaissance ; et celle de la grâce où tout est donné à qui sait recevoir.

### III.35. Hridayé chitta-samvit

**« Par Samyama sur le cœur, on a la connaissance parfaite du mental. »**

hridaya : cœur, pensée, esprit

chitta : mental

samvid : connaissance totale

La voie du cœur est inséparable de la voie de la connaissance.

**III.36. Sattva-pumshayor atyanta-samkīrnayoh pratyaya-avishésho bhogah para-arthat sva-artha-samyamāt purusha-jnānam**

**« L'expérience sensible, tournée vers l'extérieur, ne distingue pas l'objet et le sujet, et confond complètement le Purusha et le Sattva. Si on l'oriente vers l'intérieur, grâce au Samyama, on connaît le Soi. »**

sattva : la plus haute des trois qualités que comporte la nature d'un être ; état de pureté, de lumière et d'équilibre énergétique

purusha : principe universel, atman

atyanta : constant, ininterrompu, entier

samkīrna : mélangé, confus, mixte

pratyaya : champ, objet d'expérience

avishésha : non-distinction, discrimination

bhoga : perception, jouissance, emploi

para : vers l'extérieur

artha : but, orientation

sva : soi-même

jnāna : connaissance

Le monde sensible se résume dans le couple Purusha/Prakriti, l'esprit et la matière.

Sattva est une qualité de la matière, Purusha est le souffle préexistant, l'énergie indifférenciée. Confondre les deux, c'est être dans l'Avidya, ignorance liée à la matérialité. Connaître Purusha, le Soi, l'Esprit, le Nous des Grecs, c'est transcender la condition humaine, s'ouvrir au divin, à l'absolu.

### III.37. Tatah prātibha-shrāvana-védana-ādar-sha-āsvāda-vartā jayanté

« De là naissent les facultés subtiles au niveau de l'audition, de la perception, de la vision, du goût et de la sensation. »

tatah : de là, grâce à cela

prātibha : intuition, connaissance

shravana : enseigné dans les Védas, qu'on peut ou doit entendre

védana : perception, sensation

ādarsha : fait de voir, miroir

āsvāda : goût

vartā : odorat

jayanté : naissent



### III.38. Té samādhāv upasargā vyutthiné sid-dhayah

**« Ces perceptions paranormales sont des obstacles dans la voie du Samādhī quand leurs pouvoirs s'écartent du Centre. »**

té : ceux-ci

upasargā : malheur, mal

vyutthāna : fait de s'écarter

siddhayas : pouvoirs

On se trouve alors en effet sur la voie de la découverte des forces occultes dans la nature, voie qui s'écarte de la découverte spirituelle du Soi. On est sur le plan de la magie et non de la sagesse. Utiliser ces pouvoirs, c'est devenir important, renforcer son ego.

Cela va à l'encontre de la libération.

III.39. Bandha-kārana-shaītilyāt prachāra-sam-védanāch cha chittasya parasharīra-āvé-shah

« Quand on se libère des lois de causalité et qu'on a la connaissance des fonctionnements du mental, la " possession " d'autrui devient possible. »

bandha : lien, attache, chaîne, relation, fait de ne pas avoir atteint la libération

kārana : cause, motif, raison, cause première

shaītilya : relâchement, diminution

prachāra : manifestation, apparition

samvédana : connaissance

cha : et

chitta : mental

para : extérieur

sharīra : corps

āvésha : fait d'entrer, de s'emparer, dévouement, possession maléfique

Mise en garde contre les pouvoirs occultes qui sont à l'inverse de la finalité du Yoga.

Plus « normal », mais tout aussi contraire à la voie du Samadhi, le pouvoir de mettre les gens sous influence quand on a soi-même la force psychique que donne une concentration parfaite.

Là est toute la différence entre un fondateur de secte qui utilise sa force mentale à son profit, et le véritable « Guru », ou simplement l'enseignant de Yoga, qui laisse une entière liberté à son élève et se contente de créer les conditions d'écoute dans lesquelles ce dernier va se découvrir et se connaître.

### III.40. Udāna-jayāj jala-panka-kantaka-ādishv a-sanga ut-krantisn cha

**« Grâce à la maîtrise de l'Udāna, on peut s'élever au-dessus de l'eau, de la boue et des épines, et ne pas en être affecté. »**

udāna : souffle (d'expiration qui monte vers le haut)

jayā : victoire, conquête

jala : eau, liquide

panka : boue, fange, pâte, masse

kantaka ādi-cha : épine

a-sanga : non touché, non affecté

utkrānti : fait de se lever, lévitation

cha : et

Le Yoga distingue cinq souffles : Prāna, Apāna, Samāna, Udāna et Vyāna. La maîtrise de chacun d'eux donne des résultats particuliers. Udāna étant un expir dirigé vers le haut permettrait la lévitation attestée depuis toujours au nombre des pouvoirs.

Enfin, et surtout, par la pratique de la respiration, on peut s'élever au-dessus de ses problèmes, soucis, et difficultés, et retrouver la sérénité d'un mental apaisé.

### III.41. Samana-j ayāj jvalanam

**« La maîtrise de Samāna provoque le rayonnement du corps. »**

samāna : le souffle qui active la digestion

jayā : conquête, victoire

jvalana : flamboiement, rayonnement

### III.42. Shrota-ākāshayoh sambandha-samyamād divyam shrotram

**« En établissant, grâce au Samyama, une relation entre l'espace et l'ouïe, celle-ci devient supranormale. »**

shrotra : oreille, ouïe

ākāsha : ciel, espace, éther

sambandha : relation

divya : divin

Nous percevons au-delà du monde physique, sensible. Accès au monde intérieur et à l'infini.

III.43. Kāya-ākāshayoh sambandha-samyamā laghu-tūla-samāpattesh cha  
ākāsha-gamanam

« Le Samyama sur la relation entre le corps et l'espace et un sentiment d'osmose avec la légèreté (celle du coton, par exemple) permettent de se déplacer dans l'espace. »

kāya : le corps

ākāsha : l'espace

sambandha : relation

laghu : léger, rapide, facile, libre

tūla : touffe d'herbe, de coton

samāpatti : relation totale, osmose

cha : et

gamana : fait de se déplacer

Une image, celle de la fleur de coton qui vole dans les champs. Pour les Indiens, elle doit être aussi évocatrice que, pour nous, les flocons de neige.

**III.44. Bahir akalpitā vrittir mahā-vidéhā tatah prakāsha-āvarana-kshayah**

**« Quand on est libre de la sujétion du corps, on dissipe ce qui cache la lumière. »**

**bahih : extérieur**

**akalpitā : non fait, formé, conçu**

**vritti : mouvement, agitation**

**mahā : grand**

**vidéha : privé de corps**

**tatah : de cela**

**prakāsha : espace**

**āvarana : qui couvre, cache**

**kshaya : disparition, perte**

### III.45. Sthūla-svarūpa-sūkshma-anvaya-arthavattva-samyamād bhūta-jayah

« On obtient la maîtrise des cinq éléments en faisant Samyama sur le but, la fonction et la relation entre leur apparence grossière, leur forme et leur essence subtile. »

sthūla : massif, épais, large, grand, rude, grossier

svarūpa : forme

sūkshma : menu, délié, mince, subtil

anvaya : lien, relation

arthavattva : but, fonction

bhūta : les cinq éléments

jaya : maîtrise



III.46. Tato (a)nima-ādi-prādurbhāvah kāya-sampad tad-dharma-  
anabhighātash cha

« Grâce à cela, on acquiert la manifestation de pouvoirs tels que celui de réduire le corps à la dimension d'un atome, de le rendre parfait et incorruptible. »

tatah : en raison de cela

animan : atome, Siddhi par lequel on se rend aussi petit qu'un atome

ādi : et ainsi de suite

prādurbhāva : manifestation, apparition

kāya : le corps

sampad : réussite, succès, réalisation, perfection

tad : ceci

dharma : loi, fonction, attribut

an-abhighāta : indestructibilité

cha : et

Maîtrisant les sens, agissant sur les éléments constitutifs, on peut agir sur la forme matérialisée.

### III.47. Rūpa-lāvanya-bala-vajra-samhananat-vāni kāya-sampad

**« Un corps parfait a la beauté, le charme, la vigueur et l'invulnérabilité du diamant. »**

rūpa : forme, beauté

lāvanya : goût du sel, charme, beauté

bala : force, puissance, vigueur, énergie

vajra : foudre, arme magique, diamant

samhanana : dureté, fermeté

kāya : corps

sampad : réussite, perfection

III.48. **Grahana-svarūpa-asmitā-anvaya-arthavattva-samyamād indriya-jayah**

**« Grâce au Samyama sur leur pouvoir de perception, leur substance propre, le sentiment d'exister qu'ils procurent et la relation entre ces caractéristiques et leur fonction, on obtient la maîtrise des sens. »**

grahana : perception

svarūpa : forme propre

asmitā : sens de l'ego, du je

anvaya : lien, relation

arthavattva : but, relation

indriya : organes des sens

jaya : maîtrise

Au Sutra 37, Patanjali nous parlait des facultés sensorielles supranormales.

Avoir la maîtrise des sens, c'est ne pas jouer à l'apprenti sorcier, savoir ce que l'on fait.

### III.49. Tato mano-javitvam vikarana-bhāvah pradhāna-jayash cha

« Grâce à cela, on peut se déplacer comme la pensée, sans véhicule corporel, et on connaît alors la nature et le sens de l'univers. »

tatah : grâce à

manas : l'intellect

javitva : faculté de se déplacer

vikarana : sans moyen, sans corps

bhāva : existence, état, nature

pradhāna : support et cause de l'univers

jaya : maîtrise

cha : et

III.50.                    Sattva-purusha-anyatā-khyāti-mātrasya                    sarvabhāva-  
adhishtātritvam sarvajnā-tritvam cha

**« Connaître seulement la différence entre la guna Sattva et le principe absolu suffit à donner le pouvoir sur toutes les manifestations et la connaissance de toute chose. »**

sattva : guna de l'équilibre, de l'harmonie, de la lumière

purusha : principe absolu

anyatā : différence

khyāti : idée, nom, célébrité

mātra : seulement

sarvabhāva : tout ce qui existe

adhishtātritva : fait d'avoir la puissance, la suprématie

sarvajnātritva : fait d'avoir l'omniscience

cha : et

L'état d'unité passe par la discrimination. Il est nécessaire de séparer ce qui est distinct pour trouver l'unité au-delà des contraires.

Patanjali nous a déjà parlé de la discrimination, mais il revient sur les sujets importants, de façon cyclique, typiquement indienne. Pensée en spirale (tout comme l'énergie elle-même) qui revient plusieurs fois au centre, pour élargir la vision sur un même thème, pour ajouter une nuance.

➡ *Le détachement suprême conduit à la liberté.*

III.51. Tad-vairāgyād api dosha-bīja-kshayé kai-valyam

**« Se détacher de tous ces pouvoirs mène à la suprême Liberté, quand toute semence d'erreur a été détruite. »**

tad : cela

vairāgya : détachement, total lâcher-prise

api : même

dosha : vice, faute, erreur, crime

bīja : graine, semence

kshaya : destruction, perte

kaivalya : suprême liberté

**III.52. Sthāny-upanimantrané sanga-smaya-akaranam punar anishta-prasangāt**

**« Il convient d'éviter l'orgueil et l'importance que l'on pourrait accorder à ce que nous donnent ainsi les dieux. »**

sthāni : instances, autorités suprêmes, les dieux

upanimantrana : invite, tentation

sanga : attachement

smaya : sourire, étonnement, orgueil, haute opinion que l'on a de soi-même

a-karana : refus

punah : encore, à nouveau

an-ishta : non désiré

prasanga : attachement

Ces pouvoirs sont l'occasion d'un nouvel attachement, qu'il faut savoir lâcher, pour vivre au niveau de l'être et non de l'avoir.

Lâcher ce qui attache, ce qui immobilise, ce qui empêche de glisser avec le mouvement même de la vie.

### III.53. Kshana-tat-kramayoh samyamād vivéka-jam jnānam

**« Par le Samyama sur le temps et la marche du temps,  
on a la connaissance née de la discrimination. »**

kshana : moment, instant, temps

tat : cela

krama : marche, cours, succession

vivéka : discernement

ja : né de

jnāna : connaissance



III.55. Tārakam sarva-vishayam sarvathā-vis-hayam a-kramam cha iti  
vivéka-jam jnā-nam

« La connaissance née de la discrimination est  
intemporelle, totale, et induit la délivrance. »

tārika : qui fait traverser, sauve, délivre

sarva-vishaya : toute chose

a-krama : intemporel

cha : et

iti : ainsi

vivéka : discrimination

ja : né de

jnāna : connaissance

### III.54. Jāti-lakshana-déshaïr anyatā-anavacché-dāt tulayos tatah pratipattih

« Cette faculté de discrimination permet de connaître deux choses identiques qu'on ne peut pas distinguer par l'observation ordinaire portant sur le caractère distinctif et la localisation. »

jāti : naissance, espèce, caractère spécifique

lakshana : marque, signe, attribut

désha : lieu, endroit

anyatā : autrement

an-avacchéda : non-distinction

tulya : égal, identique, similaire

tatah : grâce à cela

pratipatti : perception, observation

### III.56. Sattva-purushayoh shuddhi-sāmyé kaïva-lyam

**« Quand la Guna Sattva est aussi pure que Purusha, le principe absolu, c'est la liberté suprême. »**

sattva : guna de l'équilibre, de la lumière, de l'harmonie

purusha : le principe absolu

shuddi : pur

sāmya : égal

kaïvalya : délivrance, totale liberté, êtreté

Quand la matière est purifiée, elle ne fait plus obstacle à l'énergie, à la conscience, au Soi.

## KAIVALYA PADA

Après avoir exposé, de façon détaillée, les pouvoirs qui sont la conséquence naturelle de la pratique de Yoga, mais non le but recherché, le livre III s'achevait sur la nécessité absolue de renoncer à ces pouvoirs.

Seul cet ultime renoncement permet de connaître Kaivalya, la délivrance des vicissitudes de la condition humaine, la suprême liberté.

De la dualité à l'unité : dans ce quatrième chapitre des Sutras, Patanjali, fidèle à sa pédagogie, reprend les thèmes déjà exposés pour les approfondir encore, les parfaire comme un diamantaire revient de façon de plus en plus précise sur la taille d'une pierre précieuse.

#### IV.1. Janma-oshadhi-mantra-tapah-samādhi-jāh siddhayah

**« Les pouvoirs sont innés, ou engendrés par l'utilisation de plantes, de mantras, ou par la pratique du Yoga et du Samadhi. »**

janman : naissance, origine, existence

oshadi : plante médicinale

mantra : formule magique

tapas : pratique assidue du Yoga

samadhi : état de fusion

ja : né de

siddhi : pouvoir

Les pouvoirs ne sont pas dus uniquement à la pratique du Yoga et ils n'en sont précisément pas le but.

On ne pratique pas pour obtenir la puissance, mais pour s'affranchir de l'insatisfaction de la condition humaine. Sutra de transition qui ouvre le dernier chapitre.

➔ *La loi de cause à effet : le Karma ou la dualité.*

#### IV.2. Jāty-antara-parināmah-prakṛity-āpūrāt

**« La renaissance dans une forme d'existence différente est une modification due à l'exubérance des forces de la Nature. »**

jāti : naissance, forme d'existence, famille, caste

antara : intérieur, proche

parināma : modification, transformation

prakṛiti : Nature, manifestation

apura : abondance, excès

La force de vie de l'énergie entrée en manifestation, intégrée dans la matière, nous conduit à des réactions émotionnelles, à des actes non désintéressés, qui produisent des imprégnations polluantes, des graines, prêtes à germer dès que les conditions le permettent.

D'autres vies sont alors nécessaires pour se désencombrer.

### IV.3. Nimittan a-prayojakam prakritinām varana-bhédas tu tatah kshétrika- vat

**« Comme le paysan rompt la digue qui empêche l'eau de s'écouler sur ses terres, l'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation ».**

nimitta : marque, signe, augure, but  
a-prayojaka : non produisant, causant, conduisant à  
prakriti : (au pluriel) éléments constitutifs de la nature  
varana : obstacle  
bhéda : fait de briser, de rompre  
tu : mais  
tatah : alors  
kshétrika : paysan  
vat : à la manière de

Le paysan qui rompt la digue de terre permet à l'eau de s'écouler à nouveau et de nourrir ses récoltes. Façon imagée de dire : créons les conditions, et la transformation intérieure se fera, tout naturellement.

Le volontarisme est inutile, le lâcher-prise essentiel. Mais on ne peut lâcher que ce que l'on a. De même que la digue a joué son rôle, de même, construire son ego est une étape nécessaire dans le processus de transformation.

Vient ensuite le moment de l'éliminer. En calmant l'agitation du mental, en éliminant les imprégnations énergétiques qui nous encombrant, on permet à l'énergie de vie de circuler en nous, librement, comme l'eau de la rivière.

#### IV.4. Nirmāna-chittāny asmitā-mātrāt

**« Les différents états de conscience ne sont rien d'autre que création de l'ego. »**

nirmāna : mesurage, création, formation

chittāni : (pl. de chitta) : états de conscience, variations du mental

asmitā : sens du je, ego

mātra : rien que, seulement

La conscience profonde ou Drashtar, est immuable. Nos changements intérieurs sont liés à l'émotionnel, à l'imaginaire, aux mémoires du passé, à tout ce qui concerne l'ego.



#### IV.5. Prayritti-bhédé prayojakam chittam ékam an-ékéshām

**« Dans ces modifications de l'activité mentale, un seul état de conscience en entraîne d'innombrables. »**

pravritti : mouvement, activité

bhédā : rupture, modification

prayojaka : cause, motif, occasion

chitta : mental

éka : seul

an-éka : innombrable

Réactions en chaîne, à partir d'une émotion, d'une idée, d'une croyance.

Nous sommes soumis à l'interaction des Gunas, qui provoque nos réactions multiples, nos changements d'humeur incessants.

#### IV.6. Tatra dhyāna-jam an-āshayam

**« L'état de conscience qui naît de la méditation est libre de constructions mentales. »**

tatra : là

dhyāna : état de méditation

ja : né de

an- : négation

āshaya : sans base, sans intention

Il ne repose pas sur l'ego, avec ses strates de schémas, d'habitudes, de peurs, de défenses et de désirs.

Il ne conditionne pas le futur en semant des graines susceptibles de donner des fruits quand les circonstances le permettent.

« Seule la douleur à venir peut être évitée », et seul l'état de méditation permet l'acte juste, adéquat, qui ne sème pas la souffrance.

#### IV.7. Karma ashukla-akrishnam yoginas tri-vidham itarésham

**« Le Karma du Yogi n'est ni blanc ni noir, celui des autres est mélangé. »**

karma : sujétion aux actes et à leurs conséquences

an- : ni... ni

ashukla : brillant, pur, immaculé, blanc

krishna : noir

trividha : triple, mélangé

itara : autre

L'acte juste reste neutre. Il ne charge pas le Karma, ni favorablement ni défavorablement.

#### IV.8. Tatah tad-vipāka-anugunānām éva abhi-vyaktir vāsanānām

**« Car nous sommes influencés par nos souvenirs  
subconscients liés à des imprégnations antérieures. »**

tatah : alors

tad : ceci

vipāka : maturation, résultat

anuguna : qui a les qualités correspondantes, conforme à, lié à

éva : seulement

abhivyakti : apparition, manifestation

vāsanā : trace parfumée, imprégnation mentale, souvenir subconscient  
dû à des impressions antérieures

Nous sommes en partie déterminés par notre passé et nous préparons le futur.

Le libre arbitre serait-il donc de devenir conscients de nos conditionnements, afin de nous en affranchir?

**IV.9. Jāti-dés̄ha-kāla-vyavahitinām apy ānanta-ryam smṛiti-samskārayor  
éka-rūpa-tvāt**

**« Les impressions latentes et la mémoire ont un fonctionnement similaire, même si elles s'expriment différemment selon le lieu et le moment. »**

jāti : naissance

dés̄ha : lieu

kāla : moment, temps, époque

vyavahita : séparé, divisé

apy : même

ānantarya : proximité, conformité

smṛiti : mémoire

samskāra : impression latente

éka : un

rūpa : forme

-tvāt : en raison de

Fonctionnement basé sur les automatismes. Ils s'opposent à la spontanéité de la vie qui demande des réponses neuves, adaptées à la situation du moment, et non des schémas figés.

#### IV. 10. Tāsām anāditvam cha āshisho nitya-tvāt

**« Il n'y a pas de commencement à leur existence car leur besoin de se manifester est là, depuis toujours. »**

ta : elle, celle-ci

anāditva : sans commencement

cha : et

āshis : désir, besoin de se manifester

nitya : éternité, pérennité

-tvāt : en raison de

La roue du Karma est sans fin, alimentée par nos désirs et nos besoins, sans cesse renaissants.

**IV. 11. Hétu-phala-āshraya-ālambanaïh samgri-hīta-tvād éshām abhāvé tad-abhāvad**

**« Parce qu'elles sont liées à la cause et à l'effet du terrain qui les nourrit, quand ces derniers disparaissent, ces latences disparaissent également. »**

**hétu : cause, motif**

**phala : fruit, effet, résultat**

**āshraya : point d'appui, support**

**ālambana : base, terrain**

**samgrihīta : fait d'être lié ensemble**

**ésha : celui-ci**

**tad : cela**

**a-bhāva : disparition**

Elles sont liées à cet instinct de vie que porte en elle la manifestation, ou Prakriti, mêlées indissociablement à la méconnaissance de la réalité qui fausse nos actions et perpétue le Karma.

Si le mental se calme, si son agitation ne voile plus ce qui, en nous, peut accéder à la vision de la réalité, alors ces latences, qui prennent racine dans nos désirs et dans notre aveuglement, disparaissent.

#### IV. 12. Atīta-anāgatam svarūpato (a)sty adhva-bhédād dharmānām

**« Le temps existe en raison de sa nature propre, en relation avec la différence des chemins et de leurs caractéristiques. »**

atīta : passé, écoulé, mort

anāgata : non encore arrivé, futur

svarūpa : sa nature propre

asti : est, existe

adhva : chemin, trajet, distance

bhēda : rupture, division, différence

dharma : ordre, droit, loi, trait caractéristique

La loi du Karma est liée au temps réel, passé et futur. Et le Dharma, qui est l'ordre cosmique, est aussi l'ordre de tout destin personnel. Chacun se doit de trouver et d'accomplir son Svadharma.

La *Bhagavad-Gītā* dit : « Mieux vaut pour chacun sa propre loi d'action [Svadharma], même imparfaite, que la loi d'autrui, même bien appliquée. Mieux vaut périr dans sa propre loi ! Il est périlleux de suivre la loi d'autrui. »



#### IV. 13. Té vyakta-sūkshmā guna-ātmānah

« Ces phénomènes, manifestés ou subtils, sont de la nature des Gunas. »

té : ils

vyakta : manifeste, évident

sūkshma : subtil

guna : qualité essentielle

ātman : être

Donc de la manifestation, de la Prakriti.

➡ *Transition : ce qui vient d'être dit concerne la manifestation.*

#### IV. 14. Parināma-ékatvād vastu-tattvam

**« Toute chose porte en soi le principe unique, en raison de l'unicité du changement. »**

parināma : changement, modification

ékatva : unicité, union, identité

vastu : ce qui existe, chose réelle

tattva : principe d'une chose, réalité ultime, être suprême

Selon le principe de l'interaction des trois Gunas, à tout instant.

➔ *De la dualité à l'unité.*

#### IV. 15. Vastu-sāmyé chitta-bhédāt tayor vibhak-tah pantāh

**« Deux choses étant semblables, c'est à cause des différents états de conscience qu'on les perçoit différemment. »**

vastu : objet, chose

sāmya : égalité, identité

chitta : mental

bhēda : différence

tayos : vient de

sa : les deux

vibaktha : séparé, distinct

pantha : chemin, sentier

La réalité est une, mais nous la vivons dans la dualité.

IV. 16. Na cha éka-chitta-tantram vastu tad apramānakam tadā kim syāt

**« Un objet n'est pas l'œuvre du seul mental. Si c'était le cas, que deviendrait-il quand il n'est pas perçu ? »**

na : ne

cha : et

éka : un

chitta : mental

tantra : continuité, succession, théorie, ouvrage

vastu : chose, objet

tad : cela

a-pramānaka : non perçu, non reconnu

tadā : alors, dans ce cas

kim : quoi ?

syāt : serait

Traces des polémiques en vigueur à l'époque où écrit Patanjali sur la réalité objective du monde concret. Selon le Samkya, le monde est réel (et non pas illusoire comme il l'est pour le Védanta).

#### IV. 17. Tad-uparāga-apékshivāch chittasya vastu jnāta-ajñātam

**« Un objet est perçu ou non, selon que sa coloration répond à l'intérêt que manifeste le mental. »**

tad : celui-ci

uparāga : coloration, couleur

apéksha : égard, considération, désir

chitta : mental

vastu : chose, objet

jnāta : connu

a-jnāta : non connu

Notre vision des choses est fragmentaire et sélective car elle répond à nos centres d'intérêt, d'où notre vision subjective du monde.

À l'inverse, être en relation avec la conscience profonde, « c'est être conscient de tout à chaque instant », définition que donnait Krishnamurti de la méditation.

**IV. 18. Sadā jnātash chitta-vrittayas tat-prabhoh purushsya aparināmitvāt**

**« L'agitation du mental est toujours perçue par la conscience profonde, toute-puissante, en raison de son immuabilité. »**

sadā : toujours, constamment

jnāta : connu

chitta-vrittis : perturbations du mental

tat : cela

prabhū : seigneur, maître, puissant

purusha : conscience

a-parināma : non-changement

#### IV.20. Eka-samayé cha ubhaya-anavadhāranam

**« Et il n'y a pas connaissance des deux à la fois [de l'objet et de soi-même en tant qu'instrument de connaissance]. Le mental, n'étant pas conscience, ne peut se connaître alors qu'il est tourné vers la perception extérieure. »**

éka : un

samaya : rencontre, fréquentation

éka-samayé : au même moment

cha : et

ubhaya : les deux à la fois

an-avadhārana : non-connaissance, non-conscience

#### IV. 19. Na tat sva-ābhāsam drishya-tvāt

**« Le mental n'a pas d'éclat en soi puisqu'il est objet de perception. »**

na : ne

tad : celui-ci

sva : soi

ābhāsa : éclat, apparence

drishya : perceptible, qui peut être vu

tvāt : cela

Le mental ne peut pas se connaître lui-même. Il est instrument et objet de connaissance, mais ce n'est pas le sujet agissant.

La connaissance mentale est limitée, elle ne peut accéder à la réalité.



**IV.21. Chitta-antara-drishyé buddhi-buddher ati-prasangah smriti-samkarash cha**

**« Si le mental pouvait être connu par une autre intelligence plus subtile, cela créerait un excès de consciences mentales et une confusion de leurs mémoires. »**

chitta : mental

antara : intérieur, différent de

drishya : qui peut être perçu, connu

buddhi : esprit, intelligence, discernement, impression juste

ati-prasanga : parole excessive, prolixité

smriti : mémoire

samkara : confusion

cha : et

La Buddhi, intelligence subtile, affinée, fait encore partie de la matière.

Seule la conscience profonde est sujet de connaissance, seul témoin silencieux de la réalité.

**IV.22. Chiter a-pratisamkramāyās tad-ākāra-āpattau svabuddhi-samvédanam**

**« Le mental a une connaissance parfaite de sa propre intelligence quand il ne passe pas d'un objet à un autre et qu'il rejoint la forme de la conscience profonde. »**

chiti : mental

pratisamkrama : revenu, interrompu dans son cours

tad : cela

ākāra : forme, figure, aspect

āpatti : occurrence

svabuddhi : sa propre intelligence

samvédana : connaissance parfaite

Quand le mental est apaisé, il devient transparent et l'êtrété se révèle.

#### IV.23. Drashti-drishya-uparaktam chitta-sar-vārtham

« Le mental coloré par le Soi devient conscience totale. »

drashtar : le Soi, celui qui voit, le témoin

drishya : ce qui peut être vu, le spectacle

uparakta : coloré, influencé par

chitta : mental

sarvartha : tout objet, universel

On retrouve l'image du diamant, développée dans le premier livre.

IV.24. Tad a-samkhyéya-vāsanābhish chitram api parārtham samhatya-kāritvāt

**« Le mental, bien qu'il soit coloré par d'innombrables imprégnations, dépend du Soi, auquel il est associé dans son activité. »**

tad : cela

a-samkhyéya : innombrable

vāsanā : imprégnation d'un parfum, imprégnation mentale, souvenir subconscient

chitra : multicolore, bariolé

api : bien que

parārtha : qui dépend de quelque chose d'autre

samhatya : ayant réuni, combiné

kāri : activité

#### IV.26. Tadā hi vivēka-nimnam kaivalya-prāg-bharam chittam

**« Alors, en vérité, le mental orienté vers la discrimination est porté vers le détachement de tous les liens. »**

tadā : alors

hi : en vérité

vivēka : discernement, discrimination

nimna : profond, bas, incliné

kaivalya : béatitude, libération, non-dualité

prāgbhāra : porté en avant

chitta : mental

#### IV.25. Vishésa-darshina ātmabhāva-bhāvanā-vinivrittiḥ

**« Pour celui qui est capable de discrimination, cessent les doutes et les interrogations sur l'existence et la nature du Soi. »**

vishésa : discrimination, différence

darshin : qui voit, observe, comprend

ātmabhāva : nature de l'Atman

bhāvana : existence

vinivritti : cessation de, oisiveté

#### IV.27. Tach-chidrēshu pratyaya-antarāni sams-kārēbhyah

**« En raison des impressions latentes, des pensées parasites ont accès à la conscience. »**

tad : celle-ci (la conscience mentale)

chidra : fente, ouverture, accès, point faible, défaut

pratyaya : croyance, opinion, idée

antara : intérieur

samskāra : latence

Elles peuvent nuire au discernement.

#### IV.28. Hānam éshām klésha-vad uktam

**« Celles-ci disparaissent de la même façon que les causes de la souffrance. »**

hāna : ruine, destruction

eshām : de celles-ci

klésha : cause de souffrance

-vat ; comme, pareil

ukta : dit, parlé



#### **IV.30. Tatah kléscha-karma-nivrittih**

**« Grâce à cette forme de Samādhī, cessent les causes de souffrance, et le Karma. »**

tatah : alors

kléscha : cause de souffrance

nivritti : cessation

**IV.29. Pra samkhyāné (a)py a-kusīdasya sarvathā vivēka-khyāter dnarma-mēghah samādhih**

**« Le Samādhī Dharma-Mēgha est possible si on est désintéressé dans la pratique du discernement sous tous ses aspects, même dans la méditation à son plus haut niveau. »**

pra samkhya : la plus haute méditation

api : même

kusīda : prêt à intérêt, usure

sarvathā : sous tous ses aspects

vivēka : discernement

khyāti : opinion, idée

Ne rien garder pour soi, même pas la méditation et le bonheur qui en découle.

N'est-ce pas le vrai sens du mot renoncement, dans le contexte judéo-chrétien?

**IV.31. Tadā sarva-āvarana-mala-apétasya jnāna-sya ānantyāj jnéyam alpam**

**« Alors, en regard de l'immensité de la connaissance libre de toute obscurité et de toute impureté, le domaine du savoir est insignifiant. »**

tadā : alors

sarva : tout

āvarana : ce qui couvre, cache, obscurcit

mala : saleté, souillure, impureté

apéta : parti, libre de

jnāna : connaissance

ānantya : immortalité, éternité

jnëya : qu'il faut savoir connaître

alpa : petit, insignifiant

#### IV.32. **Tatah krita-arthānām parināma-krama-samāptir gunānām**

**« Et le processus de transformation des Gunas arrive à son terme, leur raison d'être ayant été réalisée. »**

tatah : alors

krita : fait

artha : but, raison d'être

parināma : changement, transformation

krama : par paliers

samāpti : fin, achèvement

#### IV.33. Kshana-pratiyogî parināma-aparanta-nir-grāhyah kraman

**« Ce processus de changement, qui se fait d'instant en instant, devient perceptible quand il s'achève. »**

kshana : moment, instant

pratiyogî : adversaire, rival, contraire

parināma : changement

aparanta : limite, extrémité

nirgrāhya : perceptible

krama : démarche, chemin, processus

Le travail d'érosion sur une corde est lent, et la rupture est le fait de l'instant.

La maturation d'un fruit est longue. Quand il est mûr, il se détache en un instant.

**IV.34. Purusha-arthashūnyānām gunānām pratisavah kaivalyam svarūpa-pratishthā va chiti-shaktir iti**

**« La ré-absorption des Gunas, privées de leur raison d'être, par rapport au Purusha, marque l'état d'isolement de la conscience dans sa forme originelle. »**

purusha : le Purusha, la conscience

artha : but, raison d'être

shūnya : vide, privé de

pratisava : ré-immersion, ré-absorption

kaivalya : libération totale, état d'unité, isolement, détachement de tous liens

svarūpa : dans sa propre forme

pratishtha : établi, installé

va : ou

chiti-shakti : conscience-énergie

iti : ainsi, point final

Iti : c'est ainsi ; tout a été dit.

# TRADUCTION

## SAMADHI PADA

1. Maintenant, le Yoga va vous être enseigné, dans la continuité d'une transmission sans interruption.
2. Le Yoga est l'arrêt des perturbations du mental.
3. Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.
4. Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec cette agitation du mental.
5. Les modifications du mental sont au nombre de cinq, douloureuses ou non.
6. Ce sont le raisonnement juste, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la mémoire.
7. Les raisonnements justes s'appuient sur la perception claire, la déduction, la référence aux textes sacrés.
8. L'erreur est une connaissance fausse parce qu'elle n'est pas en relation avec la conscience profonde.
9. L'imagination est vide de substance, car elle s'appuie sur la connaissance verbale.
10. Le sommeil est une agitation du mental, fondée sur un contenu fictif.
11. La mémoire consiste à ne pas dépouiller l'objet dont on a fait l'expérience de ce caractère d'expérience.
12. L'arrêt des perturbations du mental s'obtient par une pratique intense, dans un esprit de lâcher-prise.
13. En l'occurrence, cette pratique intense est un effort énergétique pour se centrer.
14. Mais elle n'est une base solide que si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue, et pendant longtemps.



15. Le lâcher-prise est induit par un état de conscience totale, qui libère du désir face au monde qui nous entoure.
16. Le plus haut degré du lâcher-prise consiste à se détacher des Gunas, grâce à la conscience du Soi.
17. Le Samādhi Samprajnāta, où la conscience est encore tournée vers l'extérieur, fait appel à la réflexion et au raisonnement. Il s'accompagne d'un sentiment de joie et de la sensation d'exister.
18. Quand cesse toute activité mentale, grâce à une pratique intense, s'établit le Samādhi Asamprajnāta, sans support. Cependant, demeurent les mémoires accumulées par le Karma.
19. De naissance, certains êtres connaissent le Samādhi; ils sont libres des contraintes du corps physique, tout en étant incarnés.
20. Les autres le connaissent grâce à la foi, l'énergie, l'étude et la connaissance intuitive.
21. Il est accessible à ceux qui le désirent ardemment.
22. Même dans ce cas, il y a une différence, selon que la pratique est faible, moyenne, ou intense.
23. Le Samādhi peut s'établir aussi grâce à l'abandon au Seigneur.
24. Ishvara est un être particulier, qui n'est pas affecté par la souffrance, l'action et ses conséquences.
25. En lui est le germe d'une conscience sans limites.
26. Echappant à la limite du temps, il est le maître spirituel, même des anciens.
27. On le désigne par le Om.
28. La répétition de ce Mantra permet d'entrer dans sa signification,
29. Grâce à cela, la conscience périphérique s'intériorise, et les obstacles disparaissent.
30. La maladie, l'abattement, le doute, le déséquilibre mental, la paresse, l'intempérance, l'erreur de jugement, le fait de ne pas réaliser ce qu'on a projeté, ou de changer trop souvent de projet, tels sont les obstacles qui dispersent la conscience.

31. La souffrance, l'anxiété, la nervosité, une respiration accélérée accompagnent cette dispersion du mental.
32. Pour éliminer cela, il faut centrer sa pratique sur un seul principe à la fois.
33. L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient le mental; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous convient, comme vis-à-vis de ce qui ne nous convient pas.
34. L'expir et la suspension de la respiration produisent les mêmes effets.
35. La stabilité du mental peut venir aussi de sa relation avec le monde sensible.
36. Ou bien de l'expérience d'un état lumineux et serein.
37. On peut également le stabiliser en le dirigeant sur un être qui connaît l'état sans désir.
38. Ou en restant vigilant au cœur même du sommeil et des rêves.
39. Ou encore, en se concentrant sur un objet qui favorise l'état de méditation.
40. La force de celui qui a expérimenté cela va de l'infiniment petit à l'infiniment grand.
41. Les fluctuations du mental étant apaisées, comme un cristal reflète le support sur lequel il est posé, le mental est en état de réceptivité parfaite, vis-à-vis du connaissant, du connu, et du moyen de connaissance. Cet état de réceptivité est Samāpatti.
42. Samāpatti Vitarka (ou réceptivité parfaite avec raisonnement) n'est pas encore dégagé des constructions mentales, liées à l'usage des mots, à leur signification et à la connaissance qui en découle.
43. Quand la mémoire est purifiée, comme vide de sa substance, le Samāpatti Nir-vitarka, sans raisonnement, nous met en relation avec l'objet lui-même, libre des connotations mentales.
44. Cet état de fusion permet alors à la conscience d'appréhender la

réalité subtile des choses, avec ou sans activité mentale.

45. En atteignant la nature subtile des choses, le Samādhi participe de l'indifférencié.

46. Mais ces Samādhi eux-mêmes comportent des graines.

47. L'expérience du Samādhi sans activité conduit à un état intérieur de paix et de clarté.

48. Là est la connaissance de la réalité.

49. La connaissance qui découle de l'enseignement des textes sacrés et qui participe de la déduction logique est différente de celle du Samādhi, parce que son champ d'expérimentation est différent.

50. L'imprégnation qui résulte de ce Samādhi s'oppose à la formation d'autres types d'imprégnations.

51. Quand toutes les mémoires énergétiques sont supprimées, on atteint le Samādhi Nirbīja (sans graine).

## SADHANA PADA

1. Le Kriya-Yoga (ou pratique du Yoga) se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon à la volonté divine.
2. Le Kriya-Yoga est pratiqué en vue d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le Samādhi.
3. Les causes de souffrance sont l'aveuglement, le sentiment de l'ego, le désir de prendre, le refus d'accepter, l'attachement à la vie.
4. L'Avidya (ou ignorance de la réalité) est à l'origine des autres causes de souffrance, qu'elles soient développées, ou en sommeil.
5. L'ignorance de la réalité, c'est prendre l'impermanent, l'impur, le malheur, ce qui n'est pas le Soi, pour le permanent, le pur, le bonheur, le Soi.
6. Le sentiment de l'ego vient de ce que l'on identifie le pouvoir de voir et ce qui est vu.
7. Le désir de prendre est lié à la mémoire du plaisir.
8. Le refus, à la peur de souffrir.
9. L'attachement, à la vie est lié au sentiment que l'on a de son importance, qui est enraciné en soi, même chez l'érudit.
10. Quand ces causes de souffrance sont légères, on peut les éliminer en les prenant à contre-courant.
11. Les perturbations mentales qu'elles entraînent peuvent être éliminées par la méditation.
12. La loi du Karma, que l'on expérimente au cours de naissances successives, trouve ses racines dans nos afflictions.
13. Tant que la racine est là, le développement des causes de souffrance se fait au cours de naissances, de vies et d'expériences différentes.

14. En raison de leur caractère juste ou non, ces expériences produisent la joie ou la peine.
15. Pour le sage, tout est douleur, parce que nous sommes soumis aux conflits nés de l'activité des Gunas, et à la douleur inhérente au changement, à l'effort, aux forces de l'habitude.
16. La douleur à venir peut et doit être évitée.
17. L'identification entre celui qui voit et ce qui est vu est la cause de cette douleur que l'on peut éviter.
18. Ce qui est vu se manifeste par l'immobilité, l'activité ou la clarté. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent et le révèlent. La raison de cette manifestation est d'en jouir ou de s'en libérer.
19. L'activité des Gunas se manifeste à des niveaux différents, sur des éléments grossiers ou subtils, manifestés ou non.
20. Le Drashtar (celui qui voit) est seulement faculté de voir. Bien que pur, il est témoin de ce qu'il regarde (et donc altéré par le spectacle du monde manifesté).
21. La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu.
22. Pour l'éveillé, cela devient inutile, mais continue d'exister pour ceux qui sont dans l'ignorance.
23. Le Samyoga permet de comprendre la nature propre de ces deux facultés, celle de voir et celle d'être vu.
24. La non-connaissance du réel est cause de cette confusion entre les deux.
25. Quand elle disparaît, disparaît aussi l'identification du spectateur et du spectacle. Alors le spectacle n'a plus de raison d'être; c'est la libération du spectateur.
26. Le discernement, pratiqué de façon ininterrompue, est le moyen de mettre fin à la non-connaissance du réel.
27. La connaissance de celui qui pratique le discernement devient graduellement sans limites.

28. Quand les impuretés du mental sont détruites par la pratique du Yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit ce discernement (ou discrimination).

29. L'Ashtanga Yoga, ou les huit membres du Yoga :

- Yamas : les règles de vie dans la relation aux autres ;
- Niyamas : les règles de vie dans la relation avec soi-même ;
- Asana : la posture ;
- Prānāyama : la respiration ;
- Pratyāra : l'écoute sensorielle intérieure ;
- Dhāranā : le pouvoir de concentration ;
- Dhyāna : la méditation ;
- Samādhi : l'état d'unité.

30. Les Yamas sont la non-violence, la vérité, le désintéressement, la modération, le non-désir de possessions inutiles.

31. Ils constituent une règle universelle, car ils ne dépendent ni du lieu, ni de l'époque, ni des circonstances.

32. Être clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, tels sont les Niyamas.

33. Quand les pensées perturbent ces attitudes, il faut laisser se manifester le contraire.

34. Ces pensées, comme la violence, qu'on la pratique, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur.

35. Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît.

36. Quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés.

37. Lorsque le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent.

38. Être établi dans la modération donne une bonne énergie de vie.

39. Celui qui ne se préoccupe jamais de l'acquisition de biens inutiles connaît la signification de la vie.
40. Lorsqu'on est dans un état de pureté, on est détaché de son corps et de celui des autres.
41. Le fait d'être pur engendre la bonne humeur, la concentration d'esprit, la maîtrise des sens et la faculté d'être en relation avec la conscience profonde.
42. Se contenter de ce que l'on a constitué le plus haut degré de bonheur.
43. Grâce à une pratique soutenue, qui entraîne la destruction de l'impureté, on améliore considérablement le fonctionnement du corps et des sens.
44. L'état d'intériorisation permet l'union totale avec la divinité d'élection.
45. Par l'abandon à Dieu, on parvient à l'état de pure conscience.
46. La posture, c'est être fermement établi dans un espace heureux.
47. Grâce à la méditation sur l'infini et au renoncement à l'effort volontariste.
48. À partir de là, on n'est plus assailli par les dilemmes et les conflits.
49. La cessation de la perturbation de la respiration caractérise le Prānāyāma, et intervient quand on a maîtrisé Asana.
50. Les mouvements de la respiration sont l'expir, l'inspir et la suspension. En tenant compte de l'endroit où se place la respiration, de son amplitude et de son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil.
51. Une quatrième modalité de la respiration dépasse le plan de conscience où l'on distingue inspir et expir.
52. Alors ce qui cache la lumière se dissipe.
53. Et l'esprit devient capable des diverses formes de concentration.
54. Quand le mental n'est plus identifié avec son champ

d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi.  
55. Alors les sens sont parfaitement maîtrisés.



## VIBHUTI PADA

1. Dhāranā, la concentration, consiste à porter son attention vers un espace déterminé.
2. Dhyāna, la méditation, est le fait de maintenir une attention exclusive sur un seul point.
3. Quand la conscience est en relation avec Cela même qui n'a pas de forme, c'est le Samādhi.
4. L'accomplissement des trois est Samyama.
5. La pratique du Samyama donne la lumière de la connaissance.
6. Son application se fait par étapes, d'un territoire conquis à un autre.
7. Ces trois aspects du Yoga sont plus intérieurs que les précédents.
8. Mais encore plus extérieurs que le Samadhi Nirbija (sans graines).
9. Nirodha Parināma, ou étape de la suspension, se produit ou non, selon qu'apparaissent ou s'apaisent les conditionnements que nous lègue notre passé.
10. En fonction de son imprégnation, le flot du mental s'apaise.
11. À ce stade de l'évolution de la conscience, ce ne sont encore que des moments d'attention exclusive.
12. Dans la phase d'évolution que l'on appelle Ekāgrata Parināma, il y a encore alternance égale d'activité et d'apaisement de la conscience, face à l'objet d'expérience.
13. Cela explique les modifications intrinsèques, qu'elles soient essentielles ou périphériques, modifications qui se manifestent dans les éléments constitutifs et les organes des sens.
14. Toute manifestation participe de l'êtréte, que celle-ci se révèle ou non.

15. La diversité des lois naturelles est la cause de la diversité dans le changement.
16. Grâce au Samyama, on a la connaissance du passé et du futur.
17. Il y a confusion entre le mot, la chose et l'idée qu'on s'en fait, car on les prend l'un pour l'autre. Grâce au Samyama, on comprend le langage de tous les êtres vivants.
18. Par la vision claire des imprégnations latentes en nous, on a la connaissance des vies antérieures.
19. On connaît les pensées des autres.
20. Mais on ne connaît pas le Centre : l'essence de l'être ne peut être objet d'investigation.
21. Par le Samyama sur l'apparence formelle du corps, on le rend invisible en supprimant la faculté d'être vu, grâce à la dissociation de la lumière qu'il réfléchit et de l'œil qui le regarde.
22. Ce qui précède explique la suppression du son, ainsi que des autres manifestations corporelles.
23. Le Karma peut être proche de son terme ou non. On connaît le moment de la mort grâce au Samyama exercé sur cela, ou grâce à l'étude des signes et des présages.
24. Samyama sur la bienveillance développe les pouvoirs correspondants.
25. On acquiert aussi la force de l'éléphant.
26. En dirigeant le regard intérieur vers le Centre, on connaît le subtil, l'invisible, l'inaccessible.
27. Le Samyama sur le soleil donne la connaissance de l'univers.
28. Sur la lune, il permet de connaître l'ordre cosmique.
29. Sur l'étoile Polaire, le cours des planètes.
30. Sur le Chakra du nombril, la physiologie du corps.
31. Sur celui de la gorge, on supprime la faim et la soif.
32. Sur la Kūrma Nādi, on obtient la stabilité.

33. Sur Sahasrāra Chakra, la vision spirituelle des êtres réalisés.
34. Cette connaissance de toutes choses peut être aussi connaissance intuitive naturelle.
35. Par Samyama sur le cœur, on a la connaissance parfaite du mental.
36. Les sens, tournés vers l'extérieur, ne distinguent pas l'objet et le sujet, et on confond complètement le Purusha et le Sattva. Grâce au Samyama sur le Centre, on connaît le Purusha.
37. De là, naissent des facultés subtiles au niveau de l'audition, de la perception, de la vision, du goût et de la sensation.
38. Ces perceptions paranormales sont un obstacle sur la voie du Samādhi quand leur pouvoir s'écarte du Soi.
39. Quand on relâche l'attachement aux lois de causalité et qu'on a la connaissance des fonctionnements du mental, la « possession » d'autrui devient possible.
40. Grâce à la maîtrise de l'Udāna, on peut s'élever au-dessus de l'eau, de la boue et des épines, et ne pas en être affecté.
41. Grâce à la maîtrise de Samāna, on obtient le rayonnement du corps.
42. En établissant, grâce au Samyama, une relation entre le ciel et l'ouïe, celle-ci devient supranormale.
43. En établissant une relation entre le corps et l'espace et une osmose avec le léger, on peut se déplacer dans l'espace.
44. Quand on est au-delà des activités corporelles, on dissipe ce qui cache la lumière.
45. On obtient la maîtrise des cinq éléments en faisant Samyama sur le but, la fonction et la relation entre leur apparence grossière, leur forme et leur essence subtile.
46. Grâce à cela, on acquiert la manifestation de pouvoirs tels que celui de réduire le corps à la dimension d'un atome, de le rendre parfait et incorruptible.

47. Un corps parfait a la beauté, le charme, la vigueur et l'invulnérabilité du diamant.

48. Grâce au Samyama sur leur pouvoir de perception, leur substance propre, le sentiment d'exister qu'ils procurent et la relation entre ces caractéristiques et leur fonction, on obtient la maîtrise des sens.

49. Alors on peut se déplacer comme la pensée, sans véhicule corporel, et on connaît le sens de l'univers.

50. Connaître seulement la différence entre la Guna Sattva et le principe absolu suffit à donner le pouvoir sur toutes les manifestations et la connaissance de toute chose.

51. C'est le détachement par rapport à tout cela, quand toute semence d'erreur a été détruite, qui mène à l'état d'unité.

52. Car ces pouvoirs sont l'occasion d'un nouvel attachement indésirable.

53. Par le Samyama sur le temps et la marche du temps, on a la connaissance née de la discrimination.

54. Cette faculté de discrimination permet de connaître deux choses identiques qu'on ne peut pas distinguer par l'observation ordinaire portant sur le caractère distinctif et la localisation.

55. La connaissance née de la discrimination est intemporelle, totale, et induit la délivrance.

56. Quand la Guna Sattva est aussi pure que le principe absolu, c'est l'état d'unité.

## KAIVALYA PADA

1. Les pouvoirs sont innés ou engendrés par l'utilisation de plantes, de mantras, par la pratique du Yoga et le Samādhi.
2. La renaissance dans une forme d'existence différente est une modification due à l'exburéance de la manifestation.
3. Comme le paysan rompt la digue qui empêche l'eau de s'écouler sur ses terres, l'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation.
4. Les différents états de conscience ne sont que la création de l'ego.
5. Dans la diversité des états de conscience, un seul en entraîne d'innombrables.
6. Celui qui naît de la méditation est libre des constructions mentales.
7. Le Karma du Yogi n'est ni blanc ni noir, celui des autres est mélangé.
8. Car nous sommes influencés par nos souvenirs subconscients liés à des impressions antérieures.
9. Les impressions latentes et la mémoire ont un fonctionnement similaire, même s'il s'exprime différemment selon le lieu et le moment.
10. Il n'y a pas de commencement à leur existence car leur besoin de se manifester est là, depuis toujours.
11. Parce qu'elles sont liées à la cause et à l'effet du terrain qui les nourrit, quand ces derniers disparaissent, ces latences disparaissent également.
12. Le temps existe dans sa nature propre en raison de la différence des chemins et de leurs caractéristiques.
13. Ces phénomènes, manifestés ou subtils, sont de la nature des

Gunas.

14. Mais même ce qui est changeant porte en soi le principe unique.

15. Deux choses étant semblables, c'est à cause des différents états de conscience qu'on les perçoit différemment.

16. Un objet n'est pas l'œuvre du seul mental. Si c'était le cas, que deviendrait-il, quand il n'est pas perçu ?

17. Un objet est perçu ou non, selon que sa coloration répond à l'intérêt que manifeste le mental.

18. L'agitation du mental est toujours perçue par la conscience profonde, toute-puissante, en raison de son immuabilité.

19. Le mental n'a pas d'éclat en soi, puisqu'il est l'objet de perception.

20. Et il n'a pas conscience de l'objet et de lui-même en tant qu'instrument de connaissance parce qu'ils sont confondus.

21. Si le mental pouvait être connu par une intelligence plus subtile, cela créerait un excès de consciences mentales et une confusion de leurs mémoires.

22. Le mental a une connaissance parfaite de sa propre intelligence quand il ne passe pas d'un objet à un autre et qu'il rejoint la forme de la conscience profonde.

23. Le mental coloré par le Soi devient conscience totale.

24. Le mental, bien qu'il soit coloré par d'innombrables imprégnations, dépend du Soi, auquel il est associé dans son activité.

25. Pour celui qui est capable de discrimination, cessent les doutes et les interrogations sur l'existence et la nature du Soi.

26. Alors, en vérité, le mental orienté vers la discrimination est porté vers le détachement de tous les liens.

27. Mais en raison des impressions latentes, des pensées parasites ont accès à la conscience.

28. Celles-ci disparaissent de la même façon que les causes de la

souffrance.

29. Le Samādhi Dharma-Mégha est possible si on est désintéressé dans la pratique du discernement sous tous ses aspects, même dans la méditation à son plus haut niveau.

30. Grâce à cette forme de Samādhi, cessent les causes de souffrance et le Karma.

31. Et, en regard de l'immensité de la connaissance libre de toute obscurité et de toute impureté, le domaine du savoir est insignifiant.

32. Alors le processus de transformation des Gunas arrive à son terme, leur raison d'être ayant été réalisée.

33. Ce processus de changement, qui se fait d'instant en instant, devient perceptible quand il s'achève.

34. La réabsorption des Gunas, privées de leur raison d'être, par rapport au Purusha, marque l'état d'isolement de la conscience dans sa forme originelle.

L'impression et le brochage de ce livre  
ont été effectués sur presse Cameron  
dans les ateliers de  
Bussière Camedan Imprimeries  
À Saint-Amand-Montrond (Cher)  
Pour les Editions Albin Michel

Achevé d'imprimer en mars 2001

N° d'édition : 19722

N° d'impression : 011151/1

Dépôt légal : mars 2001



## ***Quatrième de couverture***

En 195 aphorismes, les Yoga-Sutras de Patanjali codifient l'enseignement d'une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire.

C'est l'esprit même du Yoga qui se trouve ici décrit, résumé en une série de remarques lapidaires et lumineuses.

Vrai traité de connaissance de soi, cet ouvrage est l'un des textes majeurs de l'humanité. Son message transcendant les siècles, se révèle bien plus que moderne : essentiel.

---

[1] Le Yoga-Sutra est réparti en quatre livres ou chapitres, les Pādaïs : Samādhi Pāda ; Sādhana Pāda ; Vibhūti Pāda ; Kaïva-lya Pāda.