

# Yoga Sutra de PATANJALI

## Écouter et comprendre en Sanskrit et EN FRANÇAIS

Disque compact © Daniel Pineault 2011 Productions Le YogaCentre YC DP003  
DÉPÔT LÉGAL - BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC. 2011  
DÉPÔT LÉGAL - BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA. 2011

## Texte français © Daniel Pineault 2011

### Piste 1 : Préambule: 1 min 43 sec

Nous voici prêt à écouter le texte de Patanjali. Installez-vous confortablement.  
Soyez bien réceptif

Vous y reconnaîtrez des aspects de la vie qui alternent entre:  
Souffrance et Bonheur - Doute et Certitude - Confusion et Discernement

En cherchant à éviter la souffrance, vous y trouverez votre voie personnelle  
Car le yoga ouvre un chemin qui mène au bonheur durable  
et à la pleine réalisation.

Le texte de Patanjali comporte quatre chapitres:

Le premier s'adresse à une personne à la pensée active -  
qui recherche une solution à l'agitation mentale

Le deuxième concerne la personne d'action  
qui connaît la souffrance et veut s'en sortir

Le troisième s'adresse à une personne  
qui obtient des résultats particuliers grâce à la méditation

Le quatrième, parle à celui qui est sur le chemin de l'accomplissement,  
en voie de vivre un état de grande liberté

...Vous portez en vous ces quatre identités

Écoutez bien le message de Patanjali:  
en Sanskrit... il vibre      ...En Français ... il vous parle

Chaque mot est comme une goutte d'eau du ruisseau parfaitement limpide.  
Suivez-le, il vous mènera vers l'Essentiel

=====

## **Piste 2 : Hymne à Patanjali 4min 12 sec**

Bruit de ruisseau et introduction sonore

(Chanté en Sanskrit)

**yogena cittasya padena vacam  
malam sarirasya ca vaidyakena  
yo pakarottam pravaram muninam  
patanjalinam pranjaliranato smi**

**abahu purursakaram  
sankhar cakrasi dharinam  
sahasra sirasam svetam  
pranamami patanjalinam**

**Srimate anantaya  
Naga rajaya  
Namo namah**

Français (texte non lu sur le CD)

Saluons Patanjali  
le plus noble des sages  
qui nous a légué le yoga  
pour la sérénité et la Paix de l'Esprit,  
la grammaire pour la clarté et la pureté du discours,  
et la médecine pour la santé parfaite.

Honorons Patanjali dont le corps a la forme humaine,  
dont les bras tiennent une conque et un disque.  
Il est couronné par un cobra à mille têtes.

## **Piste 3 Samadhi padah: 1er chapitre 20 min 11 sec**

**Atha Samadhi padah**

- I.1 atha yogānuśāsanamḥ**
- I.2 yogah cittavṛtti nirodhaḥ**
- I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānamḥ**
- I.4 vṛttisārūpyamḥ itaratra**

Le premier chapitre des Yoga Sutra de Patanjali: la réalisation de l'état de Clarté Totale

1.1 Nous commençons maintenant la présentation du yoga dans la continuité de sa tradition originale.

- 1.2 Le yoga c'est l'orientation des activités du mental – Citta.  
1.3 Lorsque celui-ci est maîtrisé, notre Vraie Nature se révèle.  
1.4 Autrement, nous nous identifions aux activités fluctuantes de notre mental.

### **I.5 vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ**

### **I.6 pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smr̥tayaḥ**

### **I.7 pratyakṣa anumāna agamāḥ pramāṇāni**

### **I.8 viparyayo mithyājñānam atadrūpapraṭiṣṭhamḥ**

### **I.9 śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ**

### **I.10 abhāvapratyayālambanā tamo vṛttirnidrā**

### **I.11 anubhūta viśaya asaṃpramoṣaḥ smr̥tiḥ**

### **I.12 abhyāsa vairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ**

### **I.13 tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ**

### **I.14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra asevito dr̥ḍhabhūmiḥ**

### **I.15 dr̥ṣṭānuśravika viśayavitr̥ṣṇasya vaśikārasaṃjñā vairāgyamḥ**

### **I.16 tatparaṃ puruṣakhyāteh guṇavair̥ṣṇyamḥ**

1.5 Les activités du mental (appelées Vritti) sont au nombre de cinq.  
Elles peuvent être à la fois - source de souffrance ou de plaisir.

1.6 Elles sont: la connaissance juste, la perception fautive,  
l'imagination, le sommeil profond et la mémoire.

1.7 La connaissance juste provient de la perception directe,  
de la déduction ou de la référence à quelqu'un d'autre.

(La perception s'effectue par nos cinq sens: l'odorat, le toucher, le goût, la vue, l'ouïe,  
mais le mental doit intervenir pour que ces sensations deviennent expérience et  
connaissance véritable.)

1.8 La perception fautive est une idée, que nous tenons pour vraie,  
jusqu'à ce qu'enfin nous constatons le contraire.

1.9 L'imagination  
c'est une conception par des mots ou des images,  
en absence de la réalité vraie.

1.10 Le sommeil profond  
c'est la cessation des autres activités mentales.

1.11 La mémoire elle,  
emmagasine et nous fait revivre les expériences passées.

1.12 Le contrôle de ces cinq activités  
est possible par la pratique (abhyasa) et le détachement (vairagya).

1.13 La pratique s'établit comme un effort soutenu dans une direction, cet effort doit être suffisant pour atteindre le but et s'y maintenir

1.14 Seule une pratique longue sans interruption avec une attitude positive est susceptible de créer les changements appropriés

1.15 Le premier niveau de détachement c'est la capacité de renoncer délibérément à l'attraction des objets vus et entendus

1.16 Une forme encore plus grande de détachement c'est la renonciation aux trois qualités de la manifestation (les gunas), elle résulte d'une expérience du Soi Profond.

**I.17 Vitarka vicāra ananda asmitārūpa anugamāḥ saṃprajñātaḥ**

**I.18 virāmapratyayābhyāsapūrvāḥ saṃskāraśeṣo'nyaḥ**

**I.19 bhavapratyayo videhaprakṛtilayānāmḥ**

**I.20 śraddhā vīrya smṛti samādhiprajñā pūrvaka itareṣāmḥ**

**I.21 tīvrasaṃvegānāmḥ āsannaḥ**

**I.22 mṛdu madhya adhimātratvāḥ tato'pi viśeṣaḥ**

1.17 Le Samprajnata Samadhi - c'est la condition d'éveil conscient, où le mental découvre en premier lieu - l'aspect grossier (Vitarka) des situations ou des objets; ensuite il en comprend la nature plus subtile (Vicāra); la conscience de la joie (Ananda) se manifeste et enfin la conscience de sa propre personnalité (Asmita) apparaît.

1.18 La pratique assidue du yoga permet d'atteindre cette qualité mentale; les mémoires des impressions passées demeurent toutefois sous forme dormante.

1.19 Certains êtres d'exception, dès la naissance - ont ce don naturel d'être pleinement éveillés. Ayant dépassé leur attachement aux pouvoirs du corps, ils ne font qu'un avec leur nature profonde.

1.20 Les autres doivent réaliser cet état d'éveil à travers la foi (śraddha), l'énergie déployée, la maîtrise de leur mémoire et la clarté mentale.

1.21 Plus l'effort est grand; plus rapide est le résultat.

1.22 L'atteinte du but est proportionnelle à l'énergie déployée.

**I.23 īśvaraprañidhānādḥ vā**

**I.24 kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ**

**I.25 tatra niratiśayaṃ sarvajñtvabījamḥ**

**I.26 sa pūrveṣāmḥ api guruḥ kālenānavacchedāḥ**

**I.27 tasya vācakaḥ praṇavaḥ**

**I.28 tajjapastadarthabhāvanāmḥ**

**I.29 tataḥ pratyakcetanādhiḡamo'pyantarāyābhāvaśca**

1.23 Le chemin le plus direct est certainement la dévotion à l'Être Universel (Ishavara).

1.24-25-26 Il est l'Enseignant Suprême – celui-là même qui a guidé les anciens, il n'est affecté ni par le désir, ni par l'affliction, ni par l'action, ni par ses résultats.

1.27 Suivant la tradition, on le désigne par un nom approprié.  
Par exemple, pour le Yogi, son nom est la vibration OM.

1.28 On comprend pleinement la puissance de ce nom en le répétant constamment et en méditant sa signification.

1.29 Cet abandon à l'Être Suprême illumine l'âme et élimine tous les obstacles.

**I.30 vyādhi styāna saṃśaya pramāda alasya avirati bhrāntidarśana  
alabdhabhūmikatva anavasthitatvāni cittavikṣepāḥ te antarāyāḥ**

**I.31 duḥkha daurmanasya aṅgamejayatva śvāsaprasvāsh vikṣepasahabhavaḥ**

**I.32 tatpratiṣedhārtham ekatattvābhyāsaḥ**

1.30 Les obstacles sur le chemin du yoga apparaissent sous forme de maladie, de lourdeur, de doute, de frénésie, de paresse, d'impatience, erreur de jugement ou difficulté d'atteindre nos buts et les maintenir. Ces obstacles causent l'agitation mentale.

1.31 Les symptômes perceptibles sont: la souffrance, l'attitude négative, l'agitation corporelle et la respiration irrégulière.

1.32 Pour éliminer de tels obstacles, il faut savoir se concentrer sur un seul principe à la fois.

**I.33 mairī karuṇāmuditopekṣāṅgāṃ sukhaduḥkha puṇyāpuṇyaviṣayāṅgāṃ  
bhāvanātaḥ cittaprasādanam**

**I.34 pracchardana vidhāraṅgābhyāṅgāṃ vā prāṅgasya**

**I.35 viṣayavatī vā pravṛttirutpannā manasaḥ sthitiṅbandhinī**

**I.36 viśokā vā jyotiṣmatī**

**I.37 vītarāgaviṣayaṅgāṃ vā cittam**

**I.38 svapnanidrā jñānāmbhāṅgāṃ vā**

**I.39 yathābhīmata dhyānād vā**

**I.40 paramāṅgu paramamahattvāntaḥ asya vaśīkāraḥ**

1.33 Le mental devient paisible: lorsqu'on se réjouit avec celui qui est heureux, lorsqu'on compatit avec le misérable, qu'on s'approche de celui qui souhaite notre bien, et qu'on évite celui qui nous veut du mal.

1.34 On atteint la paix mentale par l'approfondissement et la maîtrise du souffle ...  
ou encore en méditant sur d'autres aspects subtils tels que:

1.35 Nos perceptions sensorielles

1.36 Ou notre lieu intérieur lumineux - exempt de souffrance.

1.37 Ou par la méditation sur des êtres ayant atteint **"l'état de non désir"**

1.38 Ou encore en méditant sur les connaissances acquises

pendant notre sommeil et nos rêves

1.39 Enfin par la méditation sur tout objet qui pour nous est significatif... car toute vraie méditation mène à l'Être Suprême

1.40 Alors apparaît la maîtrise de tout... de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

**I.41 kṣīṇavṛtteh abhijātasyeva maṇeh grahīṭṛgrahaṇagrāhyeṣu tatstha  
tadañjanatāsamāpattiḥ**

**I.42 tatra śabdārtha jñānavikalpaiḥ saṃkīrṇā savitarkā samāpattiḥ**

**I.43 smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyeva arthamātranirbhāsā nirvitarkā**

**I.44 etayaiva savicārā nirvicārā ca sūksmaviśayā vyākhyātā**

**I.45 sūksmaviśayatvaṃ ca aliṅgaparyavasānam**

**I.46 tā eva sabijaḥ samādhiḥ**

**I.47 nirvicāra vaiśāradye adhyātmaprasādaḥ**

**I.48 rtaṃbharā tatra prajñā**

**I.49 śrutānumāna prajñābhyām anyaviśayā viśeṣārthatvāt**

**I.50 tajjaḥ saṃskāra anyasaṃskāra pratibandhī**

**I.51 tasyāpi nirodhe sarvanirodhāt nirbijaḥ samādhiḥ**

1.41 Lorsque l'agitation est finalement apaisée, le mental devient limpide comme du cristal,  
pur comme un diamant sans défaut.

1.42 L'expérience d'une réalisation subtile est alors à notre portée,  
sous forme de communion complète, de mémoire purifiée, contemplation joyeuse,  
sérénité lumineuse, intuition et perception claire de la vérité absolue.

1.43 Ce nouveau conditionnement de pureté s'oppose aux anciennes tendances.

1.44-45 Le mental n'est plus agité d'aucune façon il est ouvert et simplement transparent

1.46 Cet état de clarté totale se nomme ...Samādhi.

**Iti Patanjala yoga sutre samadhi padah prathamah...**

(Ici se termine le premier chapitre des Yoga Sutra de Patanjali - le samadhi padah)

Fin du chapitre I

**II.1 tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ**

**II.2 samādhibhāvanārthaḥ kleśa tanūkaraṇārthaśca**

Le deuxième chapitre des Yoga Sutras de Patanjali:  
La démarche pratique du yoga.

2.1 L'ardeur au travail (tapas), l'étude de soi (svadhyaya) et l'abandon du fruit de ses actes (Ishvara Pranidhana) constituent le yoga de l'action quotidienne.

2.2 L'objectif du Kriya Yoga est de détruire les causes de souffrance et atteindre l'illumination.

**II.3 avidya asmitā rāga dveṣa abhiniveśāḥ kleśāḥ**

**II.4 avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasupta tanu vicchinna udārāṇām**

**II.5 anitya aśuci duḥkha anātmasu nitya śuci sukha atmakhyātih avidyā**

**II.6 dṛk darśanaśaktyoh ekātmata ivāsmitā**

**II.7 sukhānuśayī rāgaḥ**

**II.8 duḥkhānuśayī dveṣaḥ**

**II.9 svarasavāhī viduṣo'pi samārūḍhah abhiniveśaḥ**

**II.10 te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ**

**II.11 dhyānaheyāḥ tadvṛttayaḥ**

**II.12 kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭajanma vedanīyaḥ**

**II.13 sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ**

**II.14 te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāḥ**

2.3 Les cinq causes de souffrances (appelées Klseha) sont:  
l'ignorance, l'égoïsme, le désir, l'aversion et l'attachement à la vie.

2.4 L'ignorance (avidya) est le champ d'action des autres affl ctions, celles-ci apparaissent soit: sous forme non actives, naissantes, intermittentes ou très développées.

2.5 L'ignorance naît de la confusion entre l'Éternel et le passager;  
le pur et l'impur; le bonheur et le malheur.

2.6 L'égoïsme exagéré vient de la confusion entre ce qui est vu et celui qui voit.

2.7 De la volonté de répéter le bonheur naît le désir

2.8 De la peur de répéter la souffrance naît l'aversion

2.9 La peur existentielle naît du sentiment de conservation, elle affecte même le sage

2.10 Les affl ctions les plus fi es disparaissent lorsqu'on agit sur elles de façon contraire. 10

2.11 Les affl ctions plus actives disparaissent plutôt par la méditation. 11

**II.15 pariṇāma tāpasamṣkāraduḥkhaiḥ guṇavṛttivirodhā ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ**

**II.16 heyamaṃ duḥkham anāgatam**

2.15 Pour le sage, tout contribue à la souffrance: le changement, notre désir de changer, notre difficulté à modifier nos habitudes et même les changements des qualités fondamentales de la nature – les gunas.

2.16 Sur le chemin du yoga: "Toute douleur à venir doit être évitée"

**II.17 draṣṭṛdrśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ**

**II.18 prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūtendriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ drśyam**

**II.19 viśeṣāviśeṣa liṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi**

**II.20 draṣṭā drśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ**

**II.21 tadartha eva drśyasyātmā**

**II.22 kṛtārthaṃ pratinaṣṭamḥ apyanaṣṭamḥ tadanyasādhāraṇatvāt**

**II.23 svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhihetuḥ saṃyogaḥ**

**II.24 tasya hetuḥ avidyā**

**II.25 tadabhāvāt saṃyogābhāvo hānamḥ tadḥdrśeḥ kaivalyam**

**II.26 vivekakhyātiḥ aviṣṭavā hānopāyaḥ**

2.17 L'identification entre "celui qui voit" et "ce qui est observé" est à l'origine de notre souffrance

2.18-19-20 Le monde matériel se manifeste dans les trois qualités suivantes: l'inertie, l'activité et la clarté.

La raison de toute manifestation est de s'en servir ...puis ensuite de s'en libérer.

2.21 La raison d'être de ce qui est vu est seulement l'observation.

2.22 Pour celui qui atteint le but du yoga, la manifestation n'est plus nécessaire.

2.23-24 Comprendre le processus d'identification permet de différencier la nature de celui qui voit et de ce qui est observable.

La connaissance réelle mène au discernement du spectateur et du spectacle

25-26 Ce discernement pratiqué de façon ininterrompue

mène à la connaissance sans limite. La discrimination entre le Soi et le non Soi abolit l'ignorance.

**II.27 tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā**

**II.28 yogāṅgānuṣṭhānāt aśuddhikṣāye jñānadīptiḥ āvivekakhyāteḥ**

2.27 L'illumination du yogi représente le dernier pas d'une démarche à sept étapes.

{Premièrement, le yogi reconnaît l'existence de la souffrance.

Ensuite il en identifie la cause.

Troisièmement, il différencie la cause de l'effet et se fixe un but à atteindre.

Quatrièmement, il choisit l'outil de sa libération,

Cinquièmement, il diminue l'effet des facteurs négatifs.

Sixièmement, même l'effet des Gunas est neutralisé,

Septièmement, le yogi connaît enfin une joie sans limite. }



2.28 Par la pratique des membres du yoga de Patanjali, les impuretés sont éliminées à l'aide de la méditation. La connaissance brille jusqu'à l'expérimentation d'une clarté complète.

## **II-29 yama niyama āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayah aṣṭāu aṅgāni**

### **II.30 ahiṃsā satya asteya brahmacarya aparigrahāḥ yamāḥ**

### **II.31 jāti deśa kāla samaya anavacchinnāḥ sārvaḥaumāḥ mahāvratam**

### **II.32 śauca saṃtoṣa tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ ..**

2.29 Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi sont les huit membres du yoga de Patanjali.

[ Non récité: Yama = Observances dans les relations aux autres/ Niyama = Observances envers soi-même / Asana = Postures / Pranayama / gestion du souffle et de l'énergie / Pratyahara = maîtrise des sens / Dharana = concentration / Dhyana = Méditation / Samadhi = État mental de clarté totale ]

2.30 Yama -Les observances envers les autres sont constituées de la Non-Violence, du fait de dire la vérité qui fait du bien, du refus de voler, de la pratique de la modération et de la non-convoitise.

2.31 Lorsque ces attitudes sont adoptées à l'égard du monde ambiant, indépendamment du temps, du lieu, des circonstances et occasions, elles prennent toute leur force et deviennent irréversibles.

2.32 La pureté, le contentement, la pratique assidue, l'étude de soi et des textes sacrés, l'humilité par rapport à l'Être Universel, constituent la discipline du Niyama, la juste attitude envers soi même.

## **II.33 vitarkabādhane pratipakśabhāvanam**

### **II.34 vitarkāḥ hiṃsādayaḥ kṛta kārīta anumoditāḥ lobha krodha mohapūrvakāḥ mṛdu madhya adhimātrāḥ duḥkha ajñāna anantaphalāḥ iti pratipakśabhāvanam**

2.33 Si les sentiments négatifs perturbent notre mental, on doit cultiver la pensée juste. Il faut toujours réfléchir aux conséquences des mauvaises actions.

2.34 Par exemple, la violence ou la rudesse, qu'elles soient commises, causées ou approuvées, qu'elles soient provoquées par la colère, l'avarice ou l'orgueil, qu'elles semblent importante ou non, obstruent la méditation et mènent à l'ignorance sans fin ... même la misère. - Il faut absolument réagir en adoptant les attitudes contraires.

## **II.35 ahiṃsāpratiṣṭhāyāṃ tatsannidhau vairatyāgaḥ**

## **II.36 satyapraṭiṣṭhāyāṃ kriyāphala aśrayatvam**

## **II.37 asteyapraṭiṣṭhāyāṃ sarvaratna upasthānam**

## **II.38 brahmacaryapraṭiṣṭhāyāṃ vīryalābhaḥ**

**II.39 aparigrahasthairye janmakathamtā saṃbodhaḥ**

**II.40 śaucāt svāṅgajugupsā parairasaṃsargaḥ**

**II.41 sattvaśuddhi saumanasya aikāgr̥hya indriyajaya atmadarśana  
yogyatvānica**

**II.42 saṃtoṣāt anuttamaḥ sukhālābhaḥ**

**II.43 kāyendriyasiddhiḥ aśuddhikśayāt tapasaḥ**

**II.44 svādhyāyāt iṣṭadevatāsaṃprayogaḥ**

**II.45 samādhisiddhiḥ īśvarapraṇidhānāt**

Voici des exemples de bonnes attitudes à adopter:

2.35 La non violence stimule des sentiments amicaux autour de nous

2.36 La vérité mène à l'action juste

2.37 Le fait de ne pas voler nous donne accès à tous les bijoux.

2.38 La modération donne la bonne l'énergie

2.39 Celui qui n'est pas avide est en sécurité et confiant

2.40 La recherche de la pureté mène à l'essentiel.

2.41 Le mental purifié devient apte à réfléchir sur la nature profonde des choses et des événements.

2.42 Le contentement apporte le bonheur durable.

2.43 La pratique soutenue détruit les impuretés et éveille les forces physiques et sensorielles.

2.44 La connaissance de soi par l'étude de textes inspirés nous met en contact avec la dimension spirituelle.

2.45 La dévotion à l'Être Suprême est le chemin le plus direct de la réalisation de soi.

**II.46 sthirasukham āsanam**

**II.47 prayatna śaithilya anantasamāpattibhyām**

**II.48 tato dvandvānabhighātaḥ**

2.46 La posture de yoga (Asana), doit à la fois être ferme et aisée.

2.47 Par le juste effort et le relâchement, la posture mène à la méditation sur l'immuable.

2.48 Ainsi, les sensations adverses cessent de nous tourmenter.

**II.49 tasmin sati śvāsaprasāvāsayoḥ gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ**

**II.50 bāhyābhyantara stambhavṛttiḥ deśa kāla saṃkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo  
dīrghasūkśmaḥ**

**II.51 bāhya ābhyantara viśayākṣepī caturthaḥ**

**II.52 tataḥ kśīyate prakāśāvaraṇam**

2.49 La posture maîtrisée sert de base à l'expérimentation du pranayama – le contrôle conscient de la respiration.

2.50 L'expiration, l'inspiration, la suspension du souffle, le lieu, la longueur, la durée et le nombre de respirations sont des caractéristiques contrôlables de la pratique respiratoire. Quand le souffle devient long et subtil, le mental automatiquement s'apaise.

2.51 Il existe un quatrième état respiratoire qui transcende les phases d'expiration, d'inspiration et les rétentions.

2.52 Dans cet état, le nuage qui obscurcit la lumière se dissout

2.53 ...et le mental devient apte à la concentration.

## **II.53 dhāraṇāsu ca योग्याता मानसाह**

## **II.54 svaviṣayāsaṃprayoge cittasya svarūpānukāra iva indriyāṇaṃ pratyāhāraḥ**

## **II.55 tataḥ paramā vaśyatendriyāṇāṃ**

2.54 Pratyahara, la maîtrise des sens, restaure le mental à son degré de pureté original.

2.55 S'ensuit une maîtrise sensorielle parfaite.

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara sont les cinq étapes qui constituent les phases externes du yoga.

Elles représentent l'aboutissement du Sadhana Padaḥ, le deuxième chapitre du livre de Patanjali.

## **Iti Patanjala yoga sutre sadhana padaḥ dvithyah.**

(Ici se termine le deuxième chapitre des Yoga Sutra de Patanjali - le sadhana padaḥ)

Fin du chapitre II

---

## **Chapitre III**

### **Piste 05: Vibhuti padaḥ, 3e chapitre 9 min 31 sec**

#### **III.1 deśabandhaḥ cittasya dhāraṇā**

#### **III.2 tatra pratyayaikatānatā dhyānam**

#### **III.3 tad eva artha mātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ**

#### **III.4 trayamḥ ekatra saṃyamah (Sourdine sonore)**

#### **III.5 tajjayāṭṭh prajñā'lokaḥ**

#### **III.6 tasya bhūmiṣu viniyogaḥ...**

[Le texte sanskrit complet apparaît à la fin du texte en appendice]

Le troisième chapitre des yoga sutras de Patanjali: les pouvoirs spéciaux

3.1 Dharana, la concentration, fixe le mental sur un objet, dans une direction donnée.

( L'objet peut être par exemple ... le centre des sourcils, le Soleil, la Lune, l'Étoile Polaire, ou encore notre vision favorite de l'Être Suprême. Dans Dharana, l'attention sur l'objet peut être distraite pour être ensuite ramenée.. .c'est la concentration.)

3.2 L'union soutenue du mental avec un objet s'appelle Dhyana.

(Quand le mental devient un avec l'objet et ne pense à autre chose, c'est la méditation. Dans Dhyana, l'attention n'est pas distraite, mais la conscience du penseur, de la pensée et de l'objet sont toutefois encore présents.)

3.3 Samadhi est cette condition d'illumination où l'union en tant que lien disparaît, seule la signification de l'objet demeure.  
(Dans le Samadhi, le penseur, la pensée et l'objet se dissolvent pour laisser apparaître une conscience complète.)

3.4 Les trois ensemble: la "concentration, la méditation et l'illumination" constituent le processus méditatif appelé "Samyama".

3.5 Sa maîtrise apporte le savoir direct.

3.6 Son application doit respecter les possibilités et les affinités de chacun.  
C'est un principe qu'on nomme Vinyoga.

3.7-8 La concentration, la méditation et l'illumination sont des étapes plus internes que les cinq étapes externes mentionnées plus tôt mais elles sont externes par rapport à la réalisation complète du Samadhi.

**[note: les sutras 3.9 à 3.14 ne sont pas interprétés]**

(Le processus du Samyama ouvre le chemin à l'acquisition de pouvoirs spéciaux – les Vibhutis)

3.15 Dans tout processus de manifestation, le changement se fait selon un ordre naturel mais le yogi a la capacité de modifier l'ordre de ce changement.

3.16 Le Samyama sur le processus de changement mène à la connaissance du passé et du futur.

3.17 Pratiquer le samyama sur les langages et la façon d'exprimer les choses fait de nous un communicateur exceptionnel.

3.18 Pratiquer le samyama sur nos habitudes nous permet de connaître notre passé.

3.19 Pratiquer le samyama sur le fonctionnement du mental permet de mieux comprendre le mental des autres.

**[note 3.20 n'est pas interprété]**

3.21 Pratiquer le samyama sur les traits physiques permet de nous fondre dans l'environnement, de devenir indiscernable

3.22 Pratiquer le samyama sur les actions et leur déroulement permet de prédire le déroulement d'événements futurs, même de sa propre mort.<sup>22</sup>

3.23 Le samyama sur des qualités telles l'amitié et la compassion permet de renforcer des qualités similaires.

3.24 Par exemple, méditer sur l'éléphant donne de la force<sup>24</sup>

**[note 3.25 n'est pas interprété]**

3.26 Méditer sur le soleil donne la connaissance du monde visible.

3.27 Méditer sur la lune donne la connaissance du monde intuitif.

**[note 3.28 n'est pas interprété]**

- 3.29 Méditer sur la région du nombril donne la connaissance du corps.  
3.30 Méditer sur la gorge permet de maîtriser la faim et la soif.  
3.31 Méditer sur le thorax apporte stabilité et calme.  
3.32 Méditer sur la lumière au sommet du crâne permet de visualiser des être accomplis.  
3.33 Tout peut être connu grâce à l'intuition.  
3.34 Se concentrer sur le cœur permet de connaître le fond de la pensée.  
3.35 Le mental purifié (sattva) est très proche de l'état de conscience pure.  
En faisant le samyama sur la perception et sur " ce qui perçoit",  
on obtient la connaissance du purusha – la faculté de perception en nous.  
3.36 On acquiert ainsi des aptitudes de perception extraordinaires, au delà des sens.  
  
3.37 Pour la personne encore instable, de tels pouvoirs semblent extraordinaires  
tandis que pour le yogi, ils sont en fait des obstacles à l'illumination.

- 3.38 Celui qui se libère de la loi des causes et effets,  
obtient un mental puissant qui peut dominer le corps d'autrui  
3.39 Par la maîtrise du souffle Udana  
on s'élève au dessus de toute situation épineuse  
3.40 Par la conquête de Samana - le souffle de digestion - on rayonne  
  
3.41 Par le lien entre l'espace et l'audition, on entend les sons subtils  
3.42 En étudiant la relation entre le corps et l'espace,  
on devient léger comme du coton.  
3.43 Les nuages qui obscurcissent la perception sont réduits.  
3.44 L'étude de l'origine et des formes de la matière  
permet la maîtrise des éléments.

3.45-46 Une fois les éléments maîtrisés, le corps physique atteint la perfection et la beauté.

3.47-48 Les sens peuvent également être maîtrisés,  
permettant au yogi d'identifier les caractéristiques des éléments.

3.49 Le mental devient éventuellement un instrument parfait pour la perception de tout ce qui  
doit être connu.

3.50 La libération – le but du yoga – n'est atteinte que si le désir des pouvoirs est écarté  
et la racine des obstacles est détruite.

3.51 La tentation d'être reconnu, vénéré ou d'atteindre un haut statut est en soi un obstacle.

3.52 Pratiquer le samyama sur le temps et le changement fait naître la clarté en toute chose.

3.53 On devient apte à distinguer les objets même lorsque les différences sont très subtiles.

3.54 La clarté se fait sur tout objet, toute situation ou toute époque  
car elle n'est pas issue de la logique mais plutôt spontanée et immédiate.

3.55 Pour que la libération soit atteinte, le mental doit devenir aussi pur que l'Être intérieur.

### **Iti Patanjala yoga sutre vibhuti padah trityah.**

(Ici se termine le troisième chapitre des Yoga Sutra de Patanjali - le vibhuti padah)

**Fin du IIIe chapitre**

## Chapitre IV

### Piste 6 Kaivalya padah 4e chapitre 6 min 12 sec

#### Atha Kaivalya padah

**IV.1 janma oṣadhi mantra tapaḥ samādhijāḥ siddhayaḥ**

**IV.2 jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt**

**IV.3 nimittam aprayojakaṃ prakṛtīnām varaṇabhedastu tataḥ kṣetrikavath**

**IV.4 nirmāṇa cittāny asmitāmātrāḥ**

**IV.5 pravṛttibhede prayojakaṃ cittamḥ ekam anekeṣām**

[Le texte sanskrit complet apparaît à la fin du texte en appendice]

Le quatrième chapitre des yoga sutras de Patanjali: la libération

4.1 Les pouvoirs peuvent être acquis de naissance, par l'utilisation de plantes spéciales, par les mantras, par la discipline austère ou mieux encore par la démarche du yoga de Patanjali.

4.2 Le changement est essentiellement une modification des qualités fondamentales de la matière - les gunas

4.3 Le yogi qui produit le changement ne se sert que des forces naturelles comme le fermier ouvre la digue pour irriguer son champs.

4.4 La force d'une bonne relation permet d'influencer le mental des autres

4.5 Mais l'influence dépend toujours de la réceptivité de celui qui reçoit.

4.6 L'influence d'un mental issue de la méditation est toujours positive

4.7 L'action d'un tel yogi n'est ni noire et ni blanche, pour les autres elle semble triple

4.8 Le yogi agit sans fausse motivation, les autres agissent avec un mobile précis

4.9 Si les obstacles mentaux n'ont pas complètement été éliminés ils referont surface et produiront des conséquences déplaisantes. Les mémoires et les conditionnements transcendent les lieux et les époques

4.10 Ces mémoires trouvent leur origine dans notre sentiment de conservation et notre éternel désir de vivre

**(note: 4.11 à 4.14 ne sont pas interprétés)**

4.15 à 24 Les caractéristiques d'un objet peuvent apparaître différentes selon le mental de l'observateur

Les activités mentales sont connues de notre conscience. Celle-ci ne change jamais et elle maîtrise le mental

Le mental est l'outil de perception - mais il ne perçoit pas pour lui-même

(La conscience ne naît pas de la matière, c'est plutôt l'inverse, c'est la matière qui naît de la volonté de percevoir.)

4.22 Lorsque le mental n'est pas attiré par des objets extérieurs, il a la possibilité de percevoir l'observateur intérieur.

4.23 Ainsi le mental possède deux fonctions, premièrement: observer le monde extérieur, mais aussi ...une fois purifié, il peut réfléchir le monde intérieur à lui-même pour sa propre illumination

4.25 Seule une personne au mental libre et sans désir est apte à découvrir la nature de la conscience

4.26 La clarté d'une telle personne lui permet d'atteindre la libération et y rester

4.27 Par distraction, les impressions du passé risquent toutefois de refaire surface

4.28 A ce stade, il ne faut jamais s'accommoder d'erreurs, même minimes, car la régression est toujours un obstacle possible

4.29 À ce niveau élevé, un état mental dépourvu de toute motivation est semblable à une pluie de clarté

4.30 Un tel mental est totalement débarrassé des cinq obstacles

4.31 Alors libéré du voile et de l'illusion, tout est connu, plus rien n'est à connaître.

4.32 Les gunas - qualité fondamentales- cessent de générer la souffrance ou le plaisir

4.33 Il y a alors compréhension du temps et du processus de changement

4.34 Une fois la libération atteinte (Kaivalya), la conscience spirituelle retrouve la pleine mesure et la totale beauté de sa propre nature. Telle est la réalisation du yoga.<sup>34</sup>

Iti Patanjala yoga sutre Kaivalya padah caturtah.

(Ici se termine le quatrième chapitre des Yoga Sutra de Patanjali - le Kaivalya padah)

**Fin du IVe chapitre**

---

## **Piste 7 Conclusion 1 min 30 sec**

Voilà, vous avez écouté et compris ce que vous étiez en mesure de comprendre. Laissez les vibrations accomplir leur travail - Les paroles de Patanjali continueront de vous parler. Soyez confiant et la lumière apparaîtra. Le yoga vous mènera certainement à votre source intérieure ...comme la goutte d'eau qui retourne à la mer.

Soyez en Paix ...Om Shanti

Iti patanjala yoga sutrah samaptah - Om Shanti Shanti Shantih

**Piste 8 Thème musical Musique de la mer 1 min 00 sec**

- Fin du disque -

## Annexe

Chapitre III texte en Sanskrit  
tṛtīyaḥ vibhūtipādaḥ .

- deśabandhaścittasya dhāraṇā .. 1..  
tatra pratyayaikatānatā dhyānamḥ .. 2..  
tadḥ evārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyamḥ iva samādhiḥ .. 3..  
trayamḥ ekatra saṃyamamḥ .. 4..  
tajjayāth prajñā'lokaḥ .. 5..  
tasya bhūmiṣu viniyogaḥ .. 6..  
trayamḥ antaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ .. 7..  
tadḥ api bahiraṅgaṃ nirbījasya .. 8..  
vyutthānanirodhasaṃskārayorabhibhavaprādurbhāvau  
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ .. 9..  
tasya praśāntavāhitā saṃskārāth .. 10..  
sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipariṇāmaḥ .. 11..  
tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ .. 12..  
etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇāvasthāpariṇāmā vyākhyātāḥ .. 13..  
śāntoditāvypadeśyadharmānupātī dharmī .. 14..  
kramānyatvaṃ pariṇāmānyatve hetuḥ .. 15..  
pariṇāmatrayasaṃyamādḥ atītānāgatajñānamḥ .. 16..  
śabdārthapratyayānāmḥ itaretarādhyāsāth saṃkaraḥ.  
tatpravibhāgasamāmāth  
sarvabhūtarutajñānamḥ .. 17..  
  
saṃskārasākṣatkaraṇāth pūrvajātijñānamḥ .. 18..  
pratyayasya paracittajñānamḥ .. 19..  
na ca tath sālambanaṃ tasyāviṣayībhūtatvāth .. 20..  
kāyarūpasamāmāth tadgrāhyaśaktistambhe  
cakṣuḥprakāśāsaṃprayoge'ntardhānamḥ ..21..  
  
etena śabdādyantardhānamuktamḥ .. 22..  
sopakramaṃ nirupakramaṃ ca karma. tatsamāmādḥ aparāntajñānam  
ariṣṭebhyo vā ..23 ..  
  
maitryādiṣu balāni .. 24..  
baleṣu hastibalādīni .. 25..  
pravṛttyālokanyāsāth sūksmavyavahitaviprakṛṣṭajñānamḥ .. 26..  
bhuvanajñānam sūrye saṃyamāth .. 27..  
candre tāravyūhajñānamḥ .. 28..



**dhruve tadgatijñānamḥ .. 29..**

**nābhicakre kāyavyūhajñānamḥ .. 30..**

**kaṅṭhakūpe kśutpipāsānivṛttiḥ .. 31..**

**kūrmanāḍyāṃ sthairyamḥ .. 32..**

**mūrdhajyotiṣi siddhadarśanamḥ .. 33..**

**prātibhādḥ vā sarvamḥ .. 34..**

**hṛdaye cittasaṃvith .. 35..**

**sattvapuruṣayoratyantāsaṃkīrṇayoḥ pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthatvāṭḥ  
svārthasaṃyamāṭḥ puruṣajñānamḥ .. 36..**

**tataḥ prātibhaśrāvaṇavedanādarśāsvādavārtā jāyante .. 37..**

**te samādhāv upasargā. vyutthāne siddhayaḥ .. 38..**

**bandhakāraṇaśaithilyāṭḥ pracārasaṃvedanāc ca cittasya paraśarīrāveśaḥ ..  
39**

**..**

**udānajayājjalapaṅkakaṅṭhakādiṣvasaṅga utkrāntiśca .. 40..**

**samānajayāṭḥ prajvalanamḥ .. 41..**

**śrotrākāśayoḥ saṃbandhasaṃyamādḥ divyaṃ śrotramḥ .. 42..**

**kāyākāśayoḥ saṃbandhasaṃyamāl laghutūlasamāpattēścākāśagamanamḥ ..  
43..**

**bahirakalpītā vṛttirmahāvīdehā. tataḥ prakāśāvaraṇakśayaḥ .. 44..**

**sthūlasvarūpasūksmānvayārthavattvasaṃyamādḥbhūtajayaḥ .. 45..**

**tato'ṇimādiprādurbhāvaḥ kāyasaṃpathḥ taddharmānabhighātaśca .. 46..**

**rūpalāvaṇyabalavajrasaṃhananatvāni kāyasaṃpathḥ .. 47..**

**grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṃyamādḥ indriyajayaḥ .. 48..**

**tato manojavitvaṃ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca .. 49..**

**sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya sarvabhāvādhiṣṭhātṛtvaṃ  
sarvajñātṛtvaṃ ca ..50..**

**tadvairāgyādapi doṣabījakśaye kaivalyamḥ .. 51..**

**sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇaṃ punaḥ aniṣṭaprasaṅgāṭḥ .. 52..**

**kśaṇatatkramayoḥ saṃyamādavivekajaṃ jñānamḥ .. 53..**

**jātilakṣaṇadeśairanyatā'navacchedāṭḥ tulyayostataḥ pratipattiḥ .. 54..**

**tārakaṃ sarvaviśayaṃ sarvathāviśayamḥ akramaṃ ceti vivekajaṃ  
jñānamḥ .. 55..**

**sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyamḥ iti .. 56..**

**(iti patañjaliviracite yogasūtre tṛtīyo vibhūtipādaḥ)**

**caturthaḥ kaivalyapādaḥ .**

**janmauṣadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ .. 1..**

**jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāth .. 2..**

**nimittamḥ aprayojakaṃ prakṛtīnām. varaṇabhedastu tataḥ kśetrikavath .. 3..**

**nirmāṇacittānyasmitāmātrāth .. 4..**

**pravṛttibhede prayojakaṃ cittamḥ ekamḥ anekeṣāmḥ .. 5..**

**tatra dhyānajamḥ anāśayamḥ .. 6..**

**karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginaḥ trividhamḥ itareṣāmḥ .. 7..**

**tatastadvipākānugūṇānāmḥ evābhivyaktirvāsanānāmḥ .. 8..**

**jātideśakālavayavahitānāmḥ apyānantaryaṃ smṛtisaṃskārayoḥ  
ekarūpatvāth .. 9..**

**tāsāmḥ anāditvaṃ cāśiṣo nityatvāth .. 10..**

**hetuphalāśrayālbhanaiḥ saṃgr̥hītatvādḥ eṣāmḥ abhāve tadabhāvaḥ .. 11..**

**atītānāgataṃ svarūpato'styadhvabhedādḥ dharmāṇāmḥ .. 12..**

**te vyaktasūksmā guṇātmānaḥ .. 13..**

**pariṇāmaikatvādḥ vastutattvamḥ .. 14..**

**vastusāmye cittabhedāth tayorvibhaktaḥ panthāḥ .. 15..**

**na caikacittatantraṃ vastu tadḥ apramāṇakaṃ tadā kiṃ syāth .. 16..**

**taduparāgāpekṣatvāth cittasya vastu jñātājñātamḥ .. 17..**

**sadā jñātāścittavṛttayastatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāth .. 18..**

**na tath svābhāsaṃdṛśyatvāth .. 19..**

**ekasamaye cobhayānavadhāraṇamḥ .. 20..**

**cittāntaradṛśye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ smṛtisaṃkaraśca .. 21..**

**citerapratisaṃkramāyāstadākārāpattau svabuddhisamvedanamḥ .. 22..**

**draṣṭṛdṛśyoparaktamḥ cittamḥ sarvārthamḥ .. 23..**

**tadasaṃkhyeyavāsanācitraṃ api parārthamḥ saṃhatyakāritvāth .. 24..**

**viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanāvinivṛttiḥ .. 25..**

**tadā vivekanimnaṃ kaivalyaprāgbhāraṃ cittamḥ .. 26..**

**tacchidreṣu pratyañantarāṇi saṃskārebhyaḥ .. 27..**

**hānamḥ eṣām kleśavaduktamḥ .. 28..**

**prasaṃkhyāne'pyakusīdasya sarvathāvivekakhyāterdharmameghaḥ  
samādhiḥ .. 29..**

**tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ .. 30..**

**tadā sarvāvaraṇamalāpetasya jñānasyā'nantyājñeyamḥ alpamḥ .. 31..**

**tataḥ kṛtārthānām pariṇāmakramaparisaṃptirguṇānāmḥ .. 32..**

**kṣāṇapratiyogī pariṇāmāparāntanirgrāhyaḥ kramaḥ .. 33..**

**puruṣārthaśūnyānāṃ guṇānāṃ pratiprasavaḥ kaivalyaṃ svarūpapraṭiṣṭhā  
vā**

**citiśaktireti .. 34..**

**Iti Patanjala yoga sutre Kaivalya padah caturtah.  
(iti patañjaliviracite yogasūtre caturthaḥ kaivalyapādaḥ)  
.. iti pātañjalayogasūtrāṇi ..**