

# LES APHORISMES DU YOGA DE PATANJALI

Interprétés par WILLIAM QUAN JUDGE

© Traduction de l'édition américaine (1973),  
Theosophy Company — Los Angeles (Etats Unis)  
Textes Théosophiques, Paris — 1982  
ISBN : 2-903654-02-6

TEXTES THEOSOPHIQUES  
(Association déclarée sans but lucratif)  
11 bis, rue Kepler  
75116 Paris  
1982



## Dédicace

*CE LIVRE EST DÉPOSÉ SUR L'AUTEL  
DE LA CAUSE DES MAÎTRES,  
ET EST DÉDIÉ À LEUR SERVANTE  
H. P. BLAVATSKY.*

*TOUT INTÉRÊT POUR SES FRUITS,  
OU SES RÉSULTATS, EST ABANDONNÉ :  
ILS SONT LAISSÉS AUX SOINS DE KARMA  
ET DES MEMBRES DE LA  
SOCIÉTÉ THÉOSOPHIQUE.*

## Table des matières

Préface de la première édition anglaise .....1

**LIVRE I** ..... 12

**LIVRE II**..... 20

**LIVRE III** ..... 27

**LIVRE IV**..... 36

## Préface de la première édition anglaise

Cette édition des *Aphorismes du Yoga* de Patañjali n'est pas présentée comme une nouvelle traduction, ni comme une transcription littérale en anglais de l'original sanskrit.

En 1885, une édition fut imprimée à Bombay par Tookeram Tatya, membre de la *Theosophical Society*, qui depuis a été largement répandue parmi les membres de la T. S. dans toutes les parties du monde. Mais cette édition n'a eu d'utilité que pour ceux qui étaient assez familiarisés avec le système indien de philosophie pour être capables de saisir le sens réel des aphorismes, en dépit des grands obstacles et des difficultés particulières dus non seulement aux innombrables parenthèses et aux phrases interpolées dont les aphorismes sont augmentés, mais aussi à une foule de notes dites « explicatives ». Pour le plus grand nombre des lecteurs, ces difficultés ont été une barrière presque insurmontable ; et c'est cette considération qui a conduit à préparer cette édition qui s'efforce de mettre en lumière une œuvre jugée de grande valeur pour les étudiants sérieux.

Certains critiques pointilleux trouveront que des libertés ont été prises avec le texte. Si celui-ci était présenté comme une traduction littérale, l'accusation serait justifiée. Mais ce n'est pas le cas : il s'agit plutôt d'une interprétation de la pensée de Patañjali exprimée dans notre langue. Aucune liberté n'a été prise avec le système du grand Sage, mais l'effort a visé à mettre ce système à la portée du mental occidental, peu familiarisé avec les modes d'expression des hindous et également inaccoutumé à leur philosophie et leur logique.

Au sujet de la vie de Patañjali très peu sinon rien ne peut être dit. Dans le Rudra Jamala, le Vrihannan dikeshwara et le Padma Purana, on trouve quelques indications succinctes, plus ou moins légendaires, relatives à sa naissance. Illavrita Varsha passe pour avoir été son lieu de naissance. Sa mère était Sati, l'épouse d'Angira. La tradition rapporte qu'il fit au moment de sa naissance des révélations sur le passé, le présent et l'avenir, faisant preuve de l'intelligence et de la pénétration d'un Sage, alors qu'il n'était encore qu'un enfant en bas âge. Il passe pour avoir épousé une certaine Lolupa, trouvée dans le creux d'un arbre, au nord du Suméru, et avoir vécu ensuite jusqu'à un grand âge. Un jour, ayant été insulté par les habitants de Bhotabhandra, alors qu'il était engagé en de pieuses austérités, il les réduisit en cendres par le feu de sa bouche.

Le caractère légendaire et symbolique de ces histoires est évident. Illavrita Varsha n'est pas une partie de l'Inde mais quelque demeure céleste. Le nom de l'Inde elle-même est Bharata Varsha. « C'est là et nulle part ailleurs que se déroulèrent les quatre âges ou yuga, appelés *krita*, *treta*, *dwapara* et *kali*. C'est là que les fidèles accomplissent leurs austérités, et les prêtres leurs sacrifices. Dans ce sens, Bharata (l'Inde) est la division la plus parfaite, car elle est le pays

des œuvres par excellence, tandis que les autres sont des lieux de jouissance. » Dans le *Bhagavat Purana*, il est dit : « Des Varshas, Bharata est le seul pays des œuvres ; les huit autres (Illavrita Varsha inclus) sont des lieux où les êtres célestes jouissent des récompenses attachées à leurs œuvres. » Comme Bharata Varsha est une partie du Jambudwipa, connue comme l'Inde, et que les autres Varshas sont célestes, il s'ensuit que les histoires relatives au pays natal de Patañjali ne peuvent être comprises dans un sens matériel. Sans doute est-ce ainsi que les Anciens faisaient comprendre que les grands Sages descendent de temps en temps d'autres sphères pour apporter à l'homme aide et bienfaits. Mais il y a aussi un autre Patañjali mentionné dans les livres indiens. Né à Gonarda, dans l'est de l'Inde, il alla résider temporairement au Cachemire. Le professeur Goldstücker a conclu que ce dernier Patañjali écrivit aux environs de l'an 140 avant J.-C. Ses écrits étaient des commentaires sur le grand grammairien Panini, et c'est dans le domaine de la langue sanskrite qu'il est considéré comme une autorité. Il ne doit pas être confondu avec notre Patañjali ; de ce dernier, tout ce que nous possédons est la philosophie exposée dans les *Aphorismes*.

Au sujet des systèmes de Yoga, nous ne pouvons faire mieux que de citer quelques remarques d'introduction faites par le colonel H. S. Olcott, Président de la *Theosophical Society*, dans l'édition de Bombay de ces *Aphorismes*, en août 1885. Il dit : « Le système Yoga est divisé en deux parties principales — le Hatha et le Raja Yoga. Il y a de nombreuses divisions mineures qui peuvent être placées sous l'un ou l'autre de ces titres. Le Hatha Yoga a été promulgué et pratiqué par Matsendra Nath et Gorakh Nath et leurs disciples, ainsi que par de nombreuses sectes d'ascètes de ce pays (l'Inde). Ce système se rapporte principalement à la partie physiologique de l'homme et vise à établir sa santé et entraîner sa volonté. Les méthodes prescrites pour atteindre ce but sont si difficiles que seules quelques âmes résolues parcourent toutes les étapes de sa pratique, tandis que nombreux sont ceux qui ont échoué et sont morts dans la tentative. C'est pour cela que ce système est dénoncé avec force par tous les philosophes. Le très illustre Sankarâchârya fait remarquer, dans son traité intitulé *Aparokshanubhuti* : « le système du Hatha Yoga est destiné à ceux dont les désirs mondains ne sont pas pacifiés ou déracinés. » Ailleurs, il a fortement déconseillé cette pratique.

« *D'autre part, les Raja Yogis essayent de contrôler le mental lui-même, en suivant les règles établies par les plus grands des Adeptes.* »

Les règles de Patañjali obligent l'étudiant non seulement à acquérir une juste connaissance de ce qui est réel et de ce qui ne l'est pas, mais aussi à pratiquer toutes les vertus ; et, bien que les résultats dans le sens du développement psychique ne soient pas aussi rapidement perceptibles que par la voie du Hatha Yoga pratiqué avec succès, ce système présente infiniment moins de dangers et il est certainement spirituel, ce qui n'est pas le cas pour le Hatha Yoga. Dans les *Aphorismes* de Patañjali, on trouve quelques brèves allusions aux pratiques du Hatha Yoga, telles que les « postures » (dont chacune est plus difficile que

celles qui précèdent) et la « rétention de la respiration » , mais il dit clairement que la mortification et les autres pratiques sont destinées à épuiser certaines afflictions mentales ou à faciliter l'atteinte de la concentration du mental.

Dans la pratique du Hatha Yoga, au contraire, le résultat est le développement psychique aux dépens de la nature spirituelle dont le progrès se trouve paralysé. Les dernières pratiques citées et leurs résultats peuvent séduire l'étudiant occidental. Mais, selon notre connaissance des difficultés raciales inhérentes, il n'est pas à craindre de voir beaucoup d'étudiants persister dans ces pratiques.

Ce livre est écrit à l'intention des étudiants sincères, et spécialement pour ceux qui comprennent un tant soit peu ce que Krishna entend dans la *Bhagavad Gîta* lorsqu'il dit que, peu à peu, la connaissance spirituelle jaillit intérieurement et illumine de ses rayons tous les sujets et objets. Les étudiants qui s'attachent au texte sanskrit et cherchent de nouvelles façons de rendre les mots et les phrases, ou de les manipuler laborieusement en vue d'en altérer le sens, ne trouveront rien dans ces pages.

On ne doit jamais oublier que Patañjali n'avait pas besoin d'affirmer ou de soutenir la doctrine de la réincarnation. Elle est sous-entendue dans tous les *aphorismes*. L'idée qu'elle puisse être mise en doute, ou nécessiter des preuves, ne l'a jamais effleuré. Nous y faisons allusion, non parce que nous avons le moindre doute à son sujet, mais parce que nous voyons autour de nous des gens qui n'ont jamais entendu parler d'une telle doctrine et qui, éduqués dans la frayeur des dogmes de la prêtrise chrétienne, s'imaginent qu'en quittant cette vie ils goûteront les joies célestes ou subiront la damnation éternelle, et ne se sont jamais demandé où était leur âme avant d'entrer dans leur présent corps.

Sans la réincarnation, les Aphorismes de Patañjali sont sans valeur. Prenons le verset 18 du livre 3 qui déclare que l'ascète peut savoir ce que furent ses incarnations précédentes, avec toutes leurs circonstances ; ou encore le verset 13, livre 2 : « tant qu'il y a une racine de mérite, elle fructifie en déterminant degré de naissance, longévité et expérience. » Ces deux citations impliquent la réincarnation. Dans l'aphorisme 8, livre 4, la réincarnation est une nécessité : la manifestation dans une incarnation donnée des effets des dépôts mentaux créés en des vies antérieures se produit quand se trouvent réunies les conditions adéquates de constitution — mentale et physique — de milieu, etc. D'où viennent ces dépôts si ce n'est de vies précédentes, sur terre — ou même sur d'autres planètes, et, dans ce cas, il s'agit encore de la réincarnation. Ainsi de suite, tout au long des *aphorismes*, cette loi est tacitement admise.

Pour comprendre le système exposé dans ce livre il est aussi nécessaire d'admettre l'existence de l'âme et — comparativement — la non-importance du corps physique qu'elle habite. Car Patañjali soutient que la Nature n'existe que pour la cause de l'âme, en l'existence de laquelle l'étudiant est censé croire. Aussi ne prend-il pas la peine de prouver ce qui, de son temps, était admis par

tout le monde. Et comme il affirme que le réel expérimentateur et connaisseur est l'âme et non le mental, il s'ensuit que le mental, désigné comme « organe interne », ou « principe pensant », quoique plus élevé et plus subtil que le corps, n'est encore qu'un instrument employé par l'âme pour acquérir des expériences, de la même manière qu'un astronome emploie son télescope pour obtenir des informations sur le ciel. Mais le mental est un très important facteur dans la poursuite de la concentration ; celle-ci ne peut d'ailleurs être obtenue sans lui, et par conséquent nous voyons dans le premier livre que Patañjali y consacre toute son attention. Il montre que le mental est, comme il le qualifie, « modifié » par tous les objets ou sujets qui lui sont présentés ou vers lesquels il est dirigé. Ceci peut être bien illustré par la citation d'un passage du commentateur :

*« L'organe interne y est comparé (dans le **Vedanta Paribhasha**) à l'eau, en raison de son aptitude à s'adapter à la forme de n'importe quel moule. " Comme les eaux d'un réservoir, en s'écoulant par une ouverture, passent par une canalisation dans des bassins, et prennent une forme rectangulaire, ou tout autre aspect, selon le récipient qui les contient, de même l'organe interne en se manifestant, passe par la vue, ou par tout autre canal, pour atteindre un objet — par exemple une cruche — et se modifie par la forme de cette cruche, ou de tout autre objet. C'est cet état altéré de l'organe interne — ou mental — qui est appelé sa modification " ».*

Tandis que l'organe interne se moule ainsi sur l'objet, il reflète en même temps cet objet avec ses propriétés sur l'âme. Les canaux par lesquels le mental est tenu de passer pour aller à un objet ou sujet sont les organes de la vue, du toucher, du goût, de l'ouïe, etc. Ainsi donc, par le moyen de l'ouïe, il épouse la forme de l'idée qui peut être donnée par le langage ; ou, par le moyen des yeux, dans la lecture, il prend la forme de ce qui est lu ; et encore, les sensations telles que la chaleur et le froid le modifient directement et indirectement, par association et souvenir ; et il en va de même dans le cas de tous les sens et de toutes les sensations.

Il est en outre admis que cet organe interne, tout en ayant une disposition innée pour assumer telle ou telle modification, en raison d'un constant retour des objets — que ces derniers soient directement présents, ou seulement qu'ils proviennent du pouvoir de reproduction des pensées, par association ou autrement — peut être contrôlé et réduit à un état de calme absolu. C'est là ce que Patañjali entend par « l'empêchement des modifications ». On voit bien ici la nécessité de la théorie qui fait de l'âme le réel expérimentateur et connaisseur. Car si nous ne sommes que le mental, ou des esclaves du mental, nous ne pourrions jamais atteindre la réelle connaissance, parce que l'incessant panorama des objets modifie éternellement ce mental non contrôlé par l'âme et empêche toujours d'atteindre la connaissance réelle. Mais, comme l'âme est considérée comme supérieure au mental, elle a le pouvoir de le saisir et le tenir sous contrôle, à condition toutefois que nous utilisions la volonté pour l'aider dans ce

travail : c'est alors seulement que se réalisent la mission et le but réels du mental.

Ces propositions impliquent que la volonté n'est pas complètement dépendante du mental, mais qu'elle peut en être séparée et, d'autre part, que la connaissance existe comme une abstraction. La volonté et le mental ne sont que des serviteurs à l'usage de l'âme. Mais aussi longtemps que nous sommes dominés par la vie matérielle et que nous n'admettons pas que le réel connaisseur — et le seul expérimentateur — est l'âme, ces serviteurs restent les usurpateurs de la souveraineté de l'âme. C'est pourquoi, dans d'anciens ouvrages hindous, il est affirmé que :

« *L'Âme est l'amie du Soi, et aussi son ennemie ; et que l'homme doit élever le soi par le soi* » .

En d'autres mots, il y a un combat constant entre le soi inférieur et le soi supérieur. Les illusions de la matière menant une guerre sans trêve contre l'âme tendent toujours à tirer vers le bas les principes intérieurs qui, étant situés à mi-chemin entre le supérieur et l'inférieur, sont capables d'atteindre aussi bien le salut que la damnation.

Dans les *Aphorismes*, il n'est fait aucune référence à la volonté. Elle semble sous-entendue, soit comme une réalité bien comprise et admise, soit comme l'un des pouvoirs de l'âme elle-même dont il n'y a pas lieu de discuter. De nombreux auteurs hindous anciens soutiennent, et nous sommes enclins à adopter leurs vues, que la volonté est un pouvoir, une fonction ou un attribut *spirituel*, constamment présent dans toutes les portions de l'univers. C'est un pouvoir incolore auquel aucune qualité de bien ou de mal ne peut être assignée. et qui peut être utilisé dans n'importe quelle voie choisie par l'homme. Quand ce pouvoir est considéré comme ce qu'on nomme « volonté » dans la vie ordinaire, nous voyons qu'il opère uniquement en connexion avec le corps matériel et le mental, guidé par le désir ; considéré sous le rapport de l'emprise de l'homme sur la vie, il est plus mystérieux, parce que son action se trouve au-delà de la portée du mental ; analysé dans ses rapports avec la réincarnation de l'homme, ou avec la persistance de l'univers manifesté à travers un *manvantara*, il apparaît encore plus éloigné de notre compréhension, et étendu dans sa portée.

Dans la vie ordinaire, la volonté n'est pas la servante de l'homme, mais n'étant alors guidée que par le désir, elle fait de l'homme un esclave des désirs. De là vient la vieille maxime cabalistique « Derrière la volonté se tient le désir ». Les désirs, tiraillant l'homme constamment en tout sens, le poussent à commettre des actions et à avoir des pensées qui sont de nature à déterminer la cause et la forme de nombreuses réincarnations, et l'asservissent à une destinée contre laquelle il se rebelle, et qui constamment détruit et recrée son corps mortel. Au sujet des hommes qui passent pour avoir une forte volonté, c'est une erreur de dire que celle-ci leur est complètement soumise, car ils sont tellement emprisonnés dans le désir que ce dernier, étant puissant, actionne la volonté

vers l'accomplissement des buts désirés. Tous les jours nous voyons des hommes, bons ou mauvais, qui prévalent dans leurs diverses sphères. Dire que dans l'un la volonté est bonne et dans l'autre mauvaise est une erreur manifeste, car c'est prendre à tort la volonté — qui est l'instrument ou la force — pour le désir qui la met en action vers un bon ou un mauvais but. Mais Patañjali et son école savaient bien que l'on pourrait découvrir le secret permettant de diriger la volonté avec dix fois sa force ordinaire s'ils en indiquaient la méthode. Cependant, dans ce cas, des hommes mauvais aux désirs forts, mais privés de conscience, l'auraient utilisée impunément contre leurs semblables. Ils savaient aussi que même des étudiants sincères peuvent être écartés de la spiritualité quand ils sont éblouis par les étonnants résultats produits par un entraînement de la volonté seule. Aussi Patañjali garde-t-il le silence sur le sujet pour cette raison, parmi d'autres.

Le système postule que l'esprit dans l'homme, Ishwara, « n'est pas affecté par les causes d'affliction, les œuvres, les fruits des œuvres ou les désirs », et que si une ferme position est prise en vue du but à atteindre (l'union avec l'esprit par la concentration) il vient à l'aide du soi inférieur et l'élève graduellement à des plans supérieurs. Dans ce processus, la volonté acquiert par degrés une tendance de plus en plus forte à agir suivant une ligne différente de celle qui est tracée par la passion et le désir. Ainsi, elle se libère de la domination du désir et finit par subjuguier le mental lui-même. Mais, tant que la perfection de la pratique n'est pas atteinte, la volonté continue d'agir selon le désir, à ceci près que le désir est alors tourné vers des préoccupations plus élevées et plus éloignées des choses de la vie matérielle. Le livre 3 a pour but de définir la nature de l'état parfait qui y est dénommé *Isolement*.

L'*Isolement de l'Âme* dans cette philosophie ne signifie pas qu'un homme s'isole de ses semblables en devenant froid et rigide. Il signifie seulement que l'Âme est isolée ou libérée de l'esclavage de la matière et du désir, et devient par là capable d'agir en vue d'accomplir le but de la Nature et de l'Âme, incluant toutes les âmes sans exception. Ce but est clairement exposé dans les *Aphorismes*. De nombreux lecteurs ou penseurs superficiels, sans parler de ceux qui s'opposent à la philosophie hindoue, ne manquent jamais d'affirmer que les Jivanmuktas, ou Adeptes, se séparent de toute vie avec les hommes, de toute activité et de toute participation aux affaires humaines, en se retirant sur d'inaccessibles montagnes où aucun cri humain ne peut atteindre leurs oreilles. Une telle accusation est directement en opposition avec les principes de la philosophie qui précisément fournit la méthode et le moyen permettant d'atteindre un tel état. Ces grands êtres sont certainement inaccessibles à l'observation humaine, mais, comme la philosophie l'expose clairement, ils ont toute la nature pour objet, et ceci inclut tous les hommes vivants. Ils peuvent ne pas sembler prendre de l'intérêt pour les progrès et les améliorations ; mais ils travaillent derrière la scène de la véritable illumination jusqu'au moment où les hommes seront capables de supporter leur apparition dans leur forme mortelle.

Le terme « connaissance » utilisé ici a un sens plus vaste que celui que nous lui donnons habituellement. Il implique une pleine identification du mental avec un objet ou un sujet quelconque sur lequel il peut rester fixé pendant n'importe quelle durée. La science moderne et la métaphysique n'admettent pas que le mental puisse connaître en dehors de certaines méthodes et de certaines limites d'espace données, et pour beaucoup l'existence de l'âme est niée ou ignorée. Personne ne songerait à soutenir, par exemple, que l'on puisse connaître les constituants et les propriétés d'un bloc de pierre, sans soumettre directement l'objet à des moyens d'analyse mécaniques ou chimiques ; ni que l'on puisse devenir conscient des pensées ou des sentiments d'une autre personne, à moins qu'elle ne les exprime en paroles ou en actes. Lorsque les métaphysiciens traitent de l'âme, ils restent dans le vague, et paraissent craindre la science, parce qu'il n'est pas possible de soumettre l'âme à une analyse, ni d'en peser les parties dans une balance. L'Âme et le mental sont réduits à la condition d'instruments limités qui prennent note de certains faits physiques mis à leur portée par des aides mécaniques. Dans un autre domaine, par exemple dans celui de la recherche ethnologique, il est admis que nous pouvons obtenir tel ou tel renseignement sur certaines classes d'hommes, par l'observation faite à l'aide de la vue, du toucher, du goût et de l'ouïe : dans ce cas le mental et l'âme ne sont encore que de purs enregistreurs. Mais le système de Patañjali déclare que l'adepte qui a atteint certains états peut diriger son mental sur un bloc de pierre placé à distance ou à portée de la main, sur un homme, ou une classe d'hommes, et qu'il peut, par le moyen de la concentration, connaître toutes les qualités inhérentes à ces objets aussi bien que leurs particularités accidentelles et, en un mot, devenir complètement informé sur le sujet. Ainsi, par exemple, en ce qui concerne les indigènes de l'île de Pâques, l'ascète peut connaître non seulement ce qui est visible pour les sens, ou qui peut être connu par une longue observation, ou ce qui a été enregistré, mais aussi des qualités profondes et la ligne exacte de descendance et d'évolution du type humain particulier examiné. La science moderne ne peut rien savoir des indigènes de l'île de Pâques et elle n'a que de vagues suppositions sur leur origine ; elle ne peut non plus nous dire avec certitude ce qu'est et d'où est venue une nation comme la nation irlandaise qu'elle a sous les yeux depuis si longtemps. Dans le cas de l'adepte du Yoga, il est capable, par le pouvoir de la concentration, de s'identifier complètement avec la chose considérée et ainsi de faire intérieurement l'expérience directe de tous les phénomènes et de toutes les qualités manifestées par l'objet.

Pour qu'il soit possible d'accepter tout ce qui précède, il est nécessaire d'admettre l'existence, l'usage et la fonction d'un milieu éthérique pénétrant toutes choses, appelé lumière astrale, ou *Akasha*, par les hindous. La distribution *universelle* de ce milieu est un fait de la nature qui se trouve métaphysiquement exprimé dans les termes « Fraternité Universelle » et « Identité spirituelle ». C'est dans ce milieu, avec son aide, et par son intermédiaire, que les mouvements de tous les objets sont universellement connaissables. C'est la surface sensible, pour ainsi dire, sur laquelle toutes les actions humaines, toutes les choses, les pensées et les circonstances sont fixées.

L'indigène de l'île de Pâques provient d'une souche qui a laissé son empreinte dans cette lumière astrale, et il porte avec lui la trace indélébile de l'histoire de sa race. L'ascète, en se concentrant, fixe son attention sur cette empreinte, et en déchiffre le contenu perdu pour la science. Chaque pensée d'un Herbert Spencer, Mill. Bain ou Huxley, est reliée dans la lumière astrale au système respectif de philosophie formulé par chacun d'eux, et tout ce que l'ascète doit faire consiste à trouver un simple point de départ en rapport avec l'un de ces penseurs et de lire ensuite dans la lumière astrale tout ce qu'ils ont pensé. Pour Patañjali et son école, de tels tours de force relèvent du domaine de la matière et non de l'esprit, quoique pour des oreilles occidentales ils doivent paraître plutôt absurdes, ou tout au moins — si on leur accorde quelque crédit — comme des prodiges relevant de l'esprit.

Dans les choses de l'esprit et du mental, les écoles modernes apparaissent à l'étudiant sincère de cette philosophie comme extraordinairement ignorantes. Ce que peut être l'esprit leur est absolument inconnu, et elles ne peuvent encore vraiment expliquer ce qu'il n'est pas. Il en est de même avec les phénomènes mentaux. En ce qui les concerne, on ne trouve qu'un mélange de systèmes. Personne ne sait ce qu'est le mental. L'un dit que c'est le cerveau et l'autre le nie ; un autre soutient que c'est une fonction, ce qu'un quatrième refuse d'admettre. Quant à la mémoire, sa place, sa nature et ses propriétés essentielles. il n'est rien offert que des déductions empiriques. Pour rendre compte du simple fait qu'un homme se rappelle une circonstance de sa première jeunesse, tout ce qui est dit est que cette circonstance a fait une impression sur le mental ou sur le cerveau, sans autre explication raisonnable de ce qu'est le mental, ni comment et où le cerveau retient une si grande quantité d'impressions.

Avec un tel chaos dans les théories psychologiques modernes, celui qui étudie l'œuvre de Patañjali se sent justifié en adoptant un système qui finalement explique et embrasse le plus grand nombre de faits. Les grands principes de ce système se retrouvent d'ailleurs dans les doctrines présentées à nouveau de nos jours par la *Theosophical Society*, en particulier dans ses enseignements relatifs à l'homme considéré comme un Esprit, à la présence universelle d'une réalité spirituelle dans la nature, à l'identité de tous les êtres spirituels et à tous les phénomènes soumis à notre considération.

WILLIAM Q. JUDGE.  
New York, 1889.



## LIVRE I

### LA CONCENTRATION

1. Assurément, le sujet du Yoga ou Concentration va maintenant être exposé.

*La particule sanskrite **atha** qui est traduite par « assurément » fait savoir au disciple qu'un sujet particulier va être exposé, requiert son attention et sert aussi de bénédiction. Monier Williams dit que c'est une particule de bon augure et d'introduction, mais qu'il est souvent difficile de rendre dans nos langues occidentales.*

2. La Concentration ou Yoga consiste à empêcher les modifications du principe pensant.

*En d'autres termes, le manque de concentration de la pensée est dû au fait que le mental appelé ici « principe pensant » est sujet à de constantes modifications en raison de sa dispersion sur une multitude de sujets. Ainsi « la concentration » équivaut à la correction de la tendance à la dispersion et à l'obtention de ce que les hindous appellent la « Fixation sur un point unique »<sup>1</sup>, ou le pouvoir d'obliger le mental, à chaque instant, à considérer un seul point de pensée, à l'exclusion de tout autre. C'est sur cet aphorisme que repose toute la méthode du système. La raison de l'absence de concentration de tous les instants est que le mental est modifié par tous les sujets et objets qui se présentent à lui. Il est, pour ainsi dire, transformé en ce sujet ou objet. Le mental, par conséquent, n'est pas le pouvoir suprême ou le plus élevé ; il n'est qu'une fonction, un instrument avec lequel l'âme travaille, sent les choses sublunaires et fait des expériences. Cependant le cerveau ne doit pas être confondu avec le mental, n'étant à son tour qu'un instrument de ce dernier. Il s'ensuit que le mental a son propre plan, distinct de l'âme et du cerveau. Il faut donc apprendre à utiliser la volonté (qui est aussi un pouvoir distinct du mental et du cerveau) d'une façon telle qu'au lieu de permettre au mental d'aller d'un sujet ou objet à un autre, au gré de leurs sollicitations, nous l'employions à*

---

<sup>1</sup> État **Ekagrata**. Voir Livre 3. aph. 12 (N. d. T.).

*chaque instant comme un serviteur pour considérer ce que nous avons choisi, et aussi longtemps qu'il nous plaira.*

3. Au moment de la concentration. l'âme demeure dans l'état d'un spectateur sans spectacle.

*Ceci se réfère à la concentration parfaite, et définit la condition dans laquelle, par l'empêchement des modifications (Aph. 2). l'âme est amenée à un état où elle est entièrement soustraite à l'altération ou à l'impression produite par un sujet quelconque. L'âme en question ici n'est pas Atma. qui est l'esprit.*

4. À d'autres moments que celui de la concentration, l'âme est dans la même forme que la modification du mental.

*Ceci se rapporte à la condition de l'âme dans la vie ordinaire, quand la concentration n'est pas pratiquée, et signifie que lorsque l'organe interne, le mental, est affecté ou modifié à travers les sens par la forme de quelque objet. l'âme aussi — voyant l'objet à travers son organe, le mental — se trouve pour ainsi dire changée en cette forme : comme une statue de marbre, blanche comme neige, vue sous une lumière cramoisie, apparaît de cette couleur au spectateur, et le reste pour les organes visuels aussi longtemps que l'éclaire cette lumière colorée.*

5. Les modifications du mental sont de cinq sortes, et elles sont douloureuses ou non douloureuses.

6. Ce sont : la Connaissance Correcte, la Conception Erronée, la Fiction, le Sommeil et la Mémoire.

7. La Connaissance Correcte résulte de la Perception, de la Dédution et du Témoignage.

8. La Conception Erronée est une notion fautive découlant d'un manque de Connaissance Correcte.

9. La Fiction est une notion dénuée de toute base réelle, élaborée à partir d'une connaissance exprimée par des mots.

*Par exemple, les termes « les cornes de l'escargot » et « la tête de Rahu », dont aucun n'a rien dans sa nature qui corresponde à la notion. Une personne entendant l'expression « la tête de Rahu » imagine naturellement qu'il existe un Rahu possédant cette tête alors que ce monstre mythique qui, dit-on, cause les éclipses en avalant le soleil n'est formé que d'une tête et n'a pas de corps. Et quoiqu'on emploie fréquemment l'expression « les cornes de l'escargot », il est bien connu qu'il n'existe pas de telles choses dans la nature. De la même manière beaucoup de gens continuent de parler du « lever » et du « coucher » du soleil bien qu'ils s'en tiennent à la théorie contraire.*

10. Le Sommeil est la modification du mental qui se produit quand ce dernier abandonne tous les objets du fait que tous les sens et facultés de veille tombent dans l'inactivité.

11. La Mémoire est le non-abandon d'un objet dont on a été conscient.

12. L'empêchement des modifications du mental ci-dessus mentionné doit s'effectuer par le moyen de l'Exercice et du Non-Attachement<sup>2</sup>.

13. L'Exercice est l'effort continu, ou répété, en vue de maintenir le mental dans son état immobile.

*C'est-à-dire que pour atteindre la concentration nous devons continuellement faire des efforts pour acquérir sur le mental un contrôle qui nous permette à un moment quelconque, lorsque cela semble nécessaire, de le réduire à une condition d'immobilité, ou de l'appliquer sur un seul point à l'exclusion de tout autre.*

14. Cet exercice est une position ferme observée en considération du but à atteindre et maintenue avec persévérance pendant un temps prolongé et sans interruption.

*L'étudiant ne doit pas conclure de ceci qu'il ne pourra jamais acquérir la concentration à moins de lui consacrer chaque instant de sa vie. Les mots « sans interruption » ne s'appliquent qu'à la durée du temps qui a été réservé à la pratique.*

15. Le Non-attachement est le fait d'avoir surmonté ses désirs.

*C'est la réalisation d'un état de l'être dans lequel la conscience n'est pas affectée par les passions, les désirs et les ambitions qui sont des causes des modifications du mental.*

16. Le Non-attachement, poussé à l'extrême, est l'indifférence à tout sauf à l'âme, et cette indifférence provient d'une connaissance de l'âme et de sa nature distincte de toute autre chose.

17. Il existe un genre de méditation. dénommé « méditation avec connaissance distincte », qui est d'un caractère quadruple en raison de quatre modes distincts : Argumentation, Délibération, Béatitude et Perception Egoïque.

*L'espèce de méditation en question est une réflexion dans laquelle la nature du sujet considéré est bien connue, sans doute ni erreur. et c'est une connaissance distincte qui exclut toute autre modification du mental de celle qui a été choisie.*

*(1) La division Argumentative de cette méditation est une réflexion sur un sujet en argumentant sur sa nature, en comparaison avec quelque chose d'autre :*

---

<sup>2</sup> Dans le texte original : **Abhyasa** et **Vairagya** (N. d. T)

*comme par exemple la question de savoir si le mental est le produit de la matière ou s'il précède la matière.*

*(2) La division Délibérative est une réflexion en vue de découvrir l'origine et le champ d'action des sens subtils et du mental.*

*(3) La condition Béatifique est celle dans laquelle la réflexion porte sur les plus hauts pouvoirs du mental et sur la vérité dans l'abstrait.*

*(4) La division Égoïque est celle dans laquelle la méditation est parvenue à une telle hauteur que tous les sujets ou objets inférieurs sont perdus de vue et qu'il ne reste rien d'autre que la perception consciente du soi. qui devient alors un moyen de parvenir à de plus hauts degrés de méditation.*

*Le résultat de l'atteinte du quatrième degré, appelé perception Égoïque. est une perte de la reconnaissance distincte de l'objet ou sujet avec lequel la méditation a commencé, en sorte que seule reste la soi-conscience : mais cette soi-conscience n'inclut pas la conscience de l'Absolu ou de l'Âme Suprême.*

18. La méditation qui vient d'être décrite est précédée par l'exercice de la pensée sans argumentation. Un autre genre de méditation se présente comme une autoreproduction de la pensée après le départ de tous les objets du champ du mental.

19. L'état méditatif atteint par ceux dont la discrimination ne s'étend pas à l'esprit pur dépend du monde phénoménal.

20. Dans la pratique de ceux qui sont. ou peuvent être capables de discrimination en ce qui concerne l'esprit pur, la méditation est précédée de Foi, Énergie, Attention soutenue (sur un point unique) et Discernement, ou Discrimination complète de ce qui doit être connu.

*Il est remarqué ici par le commentateur : « en celui qui a la Foi surgit l'Énergie, ou la persévérance dans la méditation. Persévérant ainsi, la mémoire des sujets passés jaillit, et son mental s'absorbe dans la considération attentive en conséquence du souvenir : et celui dont le mental est plongé dans la méditation arrive à un complet discernement de la chose qu'il considère. »*

21. L'état de méditation abstraite est atteint rapidement par l'être animé d'une énergie indomptable.

22. Suivant la nature modérée, intermédiaire ou transcendante des méthodes adoptées, il y a une distinction à faire parmi ceux qui pratiquent le Yoga.

23. L'état de méditation abstraite peut être atteint par une profonde dévotion envers l'Esprit Suprême, considéré dans sa manifestation compréhensible comme **Ishwara**.

*Il est dit que cette profonde dévotion est un moyen prééminent d'atteindre à la méditation abstraite et à ses fruits. « Îshwara » est l'Esprit dans le corps.*

24. Îshwara est un esprit que n'affectent pas les causes d'affliction, les œuvres, les fruits des œuvres, ni les désirs.

25. En Îshwara devient infinie l'omniscience qui dans l'homme n'existe qu'en germe.

26. Îshwara est le précepteur de tous, même des premiers êtres créés, car Il n'est pas limité par le temps.

27. Son nom est OM.

28. La répétition de ce nom devrait être faite avec réflexion sur sa signification.

*OM est la première lettre de l'alphabet sanskrit. Sa prononciation comprend trois sons, dont un au long, un u court, et un arrêt, ou consonne labiale m. À ce caractère tripartite s'attache un sens symbolique mystique profond. Il exprime, comme des réalités distinctes quoiqu'en union, **Brahma, Vishnu et Shiva**, ou Création, Préservation et Destruction. Pris comme un tout, il implique « l'Univers ». Dans son application à l'homme, au, se réfère à l'étincelle de l'Esprit Divin qui est dans l'humanité ; u, au corps à travers lequel l'Esprit se manifeste .et m. à la mort du corps, ou à sa dissolution en éléments matériels. Par rapport aux cycles affectant tout système planétaire, il implique d'abord l'Esprit, représenté par au comme base des mondes manifestés, puis le corps, ou matière manifestée, représenté par u. à travers lequel œuvre l'esprit, et enfin. représenté par m, « l'arrêt ou le retour du son à sa source », le pralaya ou la dissolution des mondes. Dans l'occultisme pratique, ce mot se rapporte au Son, ou à la Vibration, avec toutes les propriétés et effets qui s'y rattachent, l'un des plus grands pouvoirs de la nature. Dans la répétition de ce mot. pratiquée à titre de discipline, sa prononciation, au moyen des poumons et de la gorge, produit un effet distinct sur le corps humain. Dans l'aph. 28, le nom est employé dans son sens supérieur, lequel inclut nécessairement tout l'inférieur. Toute prononciation du mot Om, pratiquée à titre de discipline, a un rapport potentiel avec la séparation consciente de l'âme et du corps.*

29. De cette répétition et de la réflexion sur sa signification, résultent une connaissance de l'Esprit et la disparition des obstacles qui s'opposent au but recherché.

30. Les obstacles sur le chemin de celui qui désire atteindre la concentration sont la Maladie, la Lassitude, le Doute, la Négligence, la Paresse, l'Attachement aux objets des sens, la Fausse Perception, l'incapacité d'atteindre tout degré d'abstraction et l'instabilité dans l'état qui a pu être atteint.

31. Ces obstacles sont accompagnés de chagrin, de détresse, de tremblement et de respiration irrégulière.

32. Pour prévenir cela, il faut demeurer avec insistance sur une seule vérité. On entend ici toute vérité qu'on approuve.

33. Par la pratique de la Bienveillance, de la Compassion, du Contentement et par l'Indifférence aux objets de bonheur, de douleur, de vertu et de vice, le mental se purifie.

*Les principales occasions de distraction du mental sont la Convoitise et l'Aversion. Cet aphorisme ne signifie pas que la vertu et le vice devraient être vus avec indifférence par l'étudiant. mais qu'il ne devrait pas fixer son mental avec plaisir sur le bonheur ou la vertu, ni avec aversion sur la douleur et le vice. Autrement dit. il devrait tout regarder avec un mental égal : et la pratique de la Bienveillance, de la Compassion et du Contentement conduit à l'allégresse du mental, ce qui tend à le renforcer et le stabiliser.*

34. La distraction mentale peut être combattue par un contrôle ou une régulation de la respiration dans l'inspiration, la rétention du souffle et l'expiration.

35. Un moyen d'obtenir la stabilité du mental peut être trouvé dans une perception sensorielle immédiate.

36. Le même but peut être atteint en provoquant la perception immédiate d'un sujet spirituel.

37. On peut aussi prendre pour objet. une pensée dépourvue de toute passion, comme par exemple un personnage idéalement pur.

38. La stabilité du mental peut aussi s'obtenir en méditant sur la connaissance qui se présente dans un rêve.

39. Ou encore, en méditant sur un sujet qu'on approuve.

40. L'étudiant dont le mental est ainsi stabilisé obtient une maîtrise qui s'étend de l'Atomique à l'Infini.

41. Le mental qui a été entraîné en vue d'éliminer toutes les modifications ordinaires dues à son action, à l'exception de celles qui se présentent dans la contemplation d'un objet choisi consciemment, s'identifie à cet objet et parvient à la pleine compréhension de sa nature.

42. Cette nouvelle condition du mental qui s'identifie avec l'objet de la méditation est appelée techniquement la condition argumentative, quand sont mêlés ensemble, à un degré quelconque, le mot qui désigne l'objet, la signification et l'application de ce mot, et la connaissance abstraite des qualités et éléments de l'objet **per se**.

43. Lorsque disparaissent du plan de la contemplation le mot et la signification de l'objet choisi pour la méditation, et que la chose abstraite elle-même, libre de

distinction par désignation, n'est présentée au mental que comme une entité, c'est ce qu'on appelle la condition non argumentative de la méditation.

*Ces deux aphorismes (42-43) décrivent le premier et le second stades de la méditation. lorsque le mental s'applique convenablement aux objets de nature grossière ou matérielle. L'aphorisme suivant se réfère à l'état où des objets plus élevés et plus subtils sont choisis pour la méditation contemplative.*

44. Les conditions argumentative et non argumentative du mental, décrites dans les deux précédents aphorismes, existent aussi quand l'objet choisi pour la méditation est subtil ou d'une nature plus élevée que les objets sensoriels.

45. Cette méditation qui a un objet subtil en vue aboutit à l'élément indissoluble appelé matière primordiale.

46. Les changements du mental décrits ci-dessus constituent la « méditation avec semence ».

*La « méditation avec semence » est cette sorte de méditation dans laquelle existe encore un objet distinct de méditation présenté devant le mental.*

47. Quand la Sagesse a été atteinte par l'acquisition de l'état mental non argumentatif, il y a clarté spirituelle.

48. Dans ce cas. il y a une Connaissance absolument libre d'Erreur.

49. Cette sorte de connaissance diffère de celle due au témoignage et à la déduction, parce que dans la poursuite de la connaissance basée sur ces derniers, le mental est occupé à considérer beaucoup de détails et n'est pas en relation avec le champ général de la connaissance elle-même.

50. Le courant de pensée autoreproductrice qui en résulte paralyse la formation de tout autre train de pensées.

*On considère ici qu'il existe principalement deux sortes de trains de pensées : a) celui qui dépend d'une suggestion faite par les mots d'un autre, ou par une impression sur les sens ou sur le mental, ou encore par association : b) celui qui dépend entièrement de lui-même, et reproduit avec ses propres éléments la même pensée qu'auparavant. Et quand la seconde sorte est atteinte, elle a pour effet d'inhiber tous les autres trains de pensées, car elle est d'une nature telle qu'elle repousse ou expulse du mental toute autre sorte de pensée. Comme expliqué dans l'aphorisme 48 : l'état mental appelé « non argumentatif » est absolument libre de toute erreur, puisqu'il n'a rien à faire avec le témoignage ou la déduction, étant la connaissance elle-même : et par conséquent, par sa nature inhérente, il arrête tout autre train de pensées.*

51. Ce train de pensées lui-même, avec un seul objet, peut aussi être arrêté. Dans ce cas. la « méditation sans semence » est atteinte.

*La « méditation sans semence » survient lorsque l'exercice de la contemplation a été poussé si loin que l'objet choisi pour la méditation a disparu du plan mental, sans y laisser de trace consciente, et que la pensée peut alors s'élever progressivement sur un plan supérieur.*

FIN DU LIVRE PREMIER

## LIVRE II

### MOYENS DE CONCENTRATION

1. La partie pratique de la Concentration<sup>3</sup> consiste en Discipline ascétique, Récitation à voix basse, et Abandon à l'Âme Suprême.

*Ce qui est entendu ici par « Discipline ascétique » est la pratique donnée dans d'autres livres, tel que le Dharma Shastra, qui comprend les pénitences et les jeûnes : la « Récitation à voix basse » est la répétition semi-audible de formules consacrées, précédées du nom mystique de l'Être Suprême, donné dans l'aphorisme 27, livre 1 : l'« Abandon à l'Âme Suprême » est la consécration à l'Âme Divine (ou Âme Suprême) de toutes les œuvres, sans intérêt pour leurs résultats.*

2 Cette Partie pratique de la concentration a pour but l'établissement de la méditation et l'élimination des afflictions.

3 Les afflictions qui affectent le disciple sont l'Ignorance, l'Égoïsme, le Désir, l'Aversion et un Attachement tenace pour l'existence sur terre.

4. L'Ignorance est le champ où se développent toutes les autres afflictions citées, qu'elles soient dormantes. atténuées, interceptées ou actives.

5 L'Ignorance est la notion que le non-éternel, l'impur, le mal et ce qui n'est pas l'âme sont respectivement l'éternel, le pur. le bien et l'âme.

6. L'Égoïsme est l'identification du pouvoir qui voit avec le pouvoir de voir.

*C'est-à-dire que c'est la confusion de l'âme qui voit réellement avec l'instrument qu'elle emploie pour lui permettre de voir, à savoir le mental, ou—à un plus grand degré d'erreur — avec ses organes des sens, qui sont à leur tour les instruments du mental : comme, par exemple, quand une personne inculte pense que c'est son œil qui voit. alors que c'est en fait son mental qui emploie l'œil comme instrument pour voir.*

---

<sup>3</sup> Kriya yoga (N. d. T.).

7. Le Désir naît de l'attention portée au plaisir.

8. L'Aversion naît de l'attention portée à la douleur.

9. L'Attachement tenace pour l'existence terrestre est inhérent à tous les êtres sensibles et continue à travers toutes les incarnations, parce qu'il a un pouvoir autoreproducteur. Il est ressenti aussi bien par le sage que par le non-sage.

*Il y a dans l'esprit une tendance naturelle, durant tout le **manvantara**, à se manifester sur le plan matériel, sur lequel et à travers lequel seulement les monades spirituelles peuvent atteindre leur développement : et cette tendance, agissant à travers la base physique commune à tous les êtres sensibles, est extrêmement puissante, et continue à travers toutes les incarnations, aidant en fait à les causer et se renouvelant dans chaque réincarnation.*

10. On peut échapper aux cinq afflictions précédentes, si elles sont subtiles, par la production d'un état mental antagoniste.

11. Quand ces afflictions modifient le mental en s'imposant à l'attention, c'est par la méditation qu'on s'en débarrasse.

12. De telles afflictions sont la racine qui produit des résultats dans les actions ou les œuvres, physiques et mentales ; comme elles constituent nos mérites ou nos démérites, elles ne manquent pas d'avoir des effets, dans l'état visible ou invisible.

13. Tant que cette racine de mérite ou de démérite existe, elle fructifie durant chaque vie successive sur terre, en déterminant degré de naissance, longévité, plaisirs et douleurs.

14. Le bonheur ou la souffrance sont les fruits du mérite ou du démérite, selon que la cause est la vertu ou le vice.

15. Mais pour l'homme qui a atteint la perfection de la culture spirituelle, toutes les choses mondaines sont également pénibles, puisque les modifications du mental dues aux qualités naturelles sont contraires à l'accès de la plus haute condition ; parce que, tant que celle-ci n'est pas atteinte, l'occupation d'une forme quelconque de corps est une entrave et l'anxiété ou les impressions de toutes sortes se renouvellent sans cesse.

16. Ce qui doit être évité par le disciple c'est la souffrance non encore manifestée.

*Le passé ne peut être changé ou amendé : ce qui appartient aux expériences du présent ne peut et ne devrait pas être évité ; mais ce qui doit être évité ce sont à la fois les anticipations angoissantes ou les craintes du futur, et toute*

*action ou impulsion capable de causer, dans le présent ou dans l'avenir, de la souffrance à nous-mêmes ou aux autres.*

17. Du fait que l'âme est unie dans le corps avec l'organe de la pensée, et ainsi avec toute la nature, un manque de discrimination s'ensuit, produisant une mauvaise conception des devoirs et des responsabilités. Ces erreurs conduisent à des actions néfastes qui amèneront inévitablement de la souffrance dans l'avenir.

18. L'Univers sensible, comprenant le visible et l'invisible, dont la nature essentielle est composée de pureté, action et repos<sup>4</sup>, est constitué des éléments et organes, et n'existe que pour l'expérience et l'émancipation de l'âme.

19. Les divisions des qualités sont : le défini, l'indéfini, le résoluble une seule fois et l'irrésoluble.

*On peut citer comme exemples : pour le « défini », les éléments grossiers et les organes des sens ; pour « l'indéfini », les éléments subtils et le mental ; pour le « résoluble une seule fois », l'intellect, qui peut être résolu en matière non différenciée, sans plus : et pour « l'irrésoluble », la matière non différenciée.*

20. L'âme est le Perceveur : elle est assurément la vision elle-même, pure et simple, non modifiée, et elle perçoit directement les idées.

21. C'est seulement pour le besoin de l'âme que l'Univers existe.

*Le commentateur ajoute : « La Nature dans son mouvement ne vise pas un but propre, mais opère dans un dessein qu'on pourrait, en quelque sorte, exprimer par ces mots : « ouvrons la voie à l'expérience de l'âme ».*

22. Quoique l'Univers dans son état objectif ait cessé d'être du point de vue de l'homme qui a atteint la perfection de la culture spirituelle, il n'a pas cessé d'être pour les autres, parce qu'il est commun à tous les autres.

23. La conjonction de l'âme avec l'organe de la pensée, et ainsi avec la nature, est la cause de sa perception de la condition actuelle de la nature de l'Univers et de l'âme elle-même.

24. La cause de cette conjonction est ce dont il faut se libérer, et cette cause est l'ignorance.

25. Cette libération consiste en la cessation de ladite conjonction, entraînant la disparition de l'ignorance et le résultat est l'Isolement de l'âme.

*Ce qui est exprimé ici dans les deux précédents aphorismes . c'est que la conjonction de l'âme et du corps, à travers les réincarnations répétées, est due à l'absence de connaissance discriminative de la nature de l'âme et de son environnement. Et quand cette connaissance discriminative a été atteinte, la conjonction due à l'absence de discrimination cesse d'elle-même.*

---

<sup>4</sup> Les trois **gunas** ou qualités de la nature (N. d. T.).

26. Le moyen de se libérer de l'état d'enchaînement à la matière est la connaissance discriminative parfaite et ininterrompue.

*Relevons ici un point important, en particulier : l'homme qui a atteint la perfection de la culture spirituelle conserve une permanence de conscience, aussi bien dans le corps qu'au moment de le quitter et lorsqu'il passe dans des sphères supérieures : et, de même, cette permanence de conscience persiste quand il quitte les sphères supérieures pour retourner dans son corps et reprendre ses actions sur le plan matériel.*

27. Cette connaissance discriminative parfaite, possédée par l'homme qui a atteint la perfection de la culture spirituelle, est de sept sortes, jusqu'à la limite de la méditation.

28. Tant que cette connaissance discriminative parfaite n'est pas atteinte, il résulte des pratiques conduisant à la concentration une illumination plus ou moins brillante qui contribue à éliminer l'impureté.

29. Les pratiques conduisant à la concentration sont au nombre de huit : Abstinence, Observances Religieuses, Postures, Régulation de la respiration, Contrôle des sens, Attention, Contemplation et Méditation<sup>5</sup>.

30. L'Abstinence consiste à pratiquer la non-violence, respecter la vérité, ne pas voler, observer la continence, et ne pas convoiter.

31. Ces pratiques sont les grands devoirs universels, quels que soient le rang, le lieu, le temps et les engagements.

32. Les Observances Religieuses sont : la purification du mental et du corps, le contentement, la discipline ascétique, la récitation à voix basse, et la persévérante dévotion envers l'Âme Suprême.

33. Dans le but d'exclure du mental des choses répréhensibles, l'évocation mentale de leurs opposés contribue efficacement à les éliminer.

34. Les choses répréhensibles commises ou causées, ou approuvées, résultant de la cupidité, de la colère ou de l'illusion, légères, de caractère moyen, ou graves, produisent de nombreux fruits sous forme de douleur et d'ignorance ; par conséquent, « l'évocation de leurs opposés » est de toute façon recommandable.

35. Quand la non-violence et la bonté sont pleinement développées dans le Yogi (celui qui a atteint l'illumination cultivée de l'âme), il y a une complète absence d'inimitié, tant pour les hommes que pour les animaux, parmi tous ceux qui sont près de lui.

---

<sup>5</sup> Dans le texte original, ces pratiques s'énoncent ainsi : Varna, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi (N. d. T.).

36. Lorsque la véracité est complète, le Yogi devient le foyer du Karma résultant de toutes les actions bonnes ou mauvaises.

37. Quand l'abstinence de vol, en esprit et en acte. est complète chez le Yogi, il a le pouvoir d'obtenir toutes les richesses matérielles.

38. Quand la continence est complète, il y a un gain de force dans le corps et le mental.

*Il n'est pas entendu ici que l'étudiant pratiquant la continence seule et négligeant les autres pratiques conjointes gagnera de la force. Toutes les parties du système doivent être poursuivies simultanément sur les plans mental, moral et physique.*

39. Quand la convoitise est éliminée, il vient au Yogi une connaissance de toutes choses qui se rapportent à d'anciens états d'existence, ou qui s'y sont déroulées.

*« Convoitise » ici ne s'applique pas seulement à convoiter des objets, mais aussi au désir d'agréables conditions de l'existence mondaine, ou même à l'existence mondaine elle-même.*

40. Par la purification du mental et du corps s'éveille dans le Yogi un complet discernement de la cause et de la nature du corps ; en conséquence il se dépouille de la considération que les autres ont pour la forme corporelle ; il cesse aussi de ressentir le désir ou le besoin d'une association avec ses semblables qui est commun aux autres hommes.

41. La purification du mental et du corps a aussi pour conséquences chez le Yogi une complète prédominance de la qualité de bonté, la bonne humeur, l'attention soutenue, la maîtrise des organes, et l'aptitude à la contemplation et à la compréhension de l'âme, considérée comme distincte de la nature.

42. Par un contentement parfait, le Yogi atteint à une félicité suprême.

43. Quand la discipline ascétique est intégralement pratiquée par le Yogi, le résultat en est un perfectionnement et une élévation des organes du corps par la suppression de l'impureté.

44. Dans la pratique de la récitation à voix basse se produit l'union avec la Dêité favorite.

*Par des invocations convenablement prononcées — évoquées ici dans l'expression significative « récitation à voix basse », les plus hauts pouvoirs de la nature, ordinairement invisibles pour l'homme, sont amenés à se révéler à la vue du Yogi ; et du fait même que tous les pouvoirs de la nature ne peuvent être évoqués à la fois, le mental doit être dirigé vers une force ou un pouvoir particulier de la nature — d'où l'emploi du terme « avec la Dêité favorite ».*

45. La perfection dans la méditation vient de la persévérante dévotion envers l'Âme Suprême.

46. Une Posture prise par un Yogi doit être ferme et agréable.

*Pour l'éclaircissement de l'esprit de l'étudiant. il faut remarquer que les « postures » exposées dans différents systèmes de « Yoga » ne sont absolument pas essentielles au succès de la pratique de la concentration et à l'obtention de ses fruits ultimes. Toutes les « postures » prescrites par les auteurs hindous sont basées sur une connaissance exacte des effets physiologiques qu'elles produisent. Mais, de nos jours, elles ne sont possibles que pour les hindous qui y sont accoutumés dès leur jeune âge.*

47. Quand la maîtrise des postures a été complètement atteinte, l'effort pour les pratiquer est facile ; et quand le mental s'est complètement identifié avec l'infini de l'espace, la posture devient ferme et agréable.

48. Quand cette condition a été atteinte, le Yogi ne ressent plus l'agression des paires des opposés.

*Par « paires des opposés », on se réfère à la classification binaire (adoptée dans tous les systèmes philosophiques et métaphysiques hindous) des qualités, des conditions et des états de l'être qui sont en opposition et constituent les sources éternelles du plaisir et de la douleur dans l'existence mondaine, comme par exemple le froid et le chaud, la faim et la satiété, le jour et la nuit. la pauvreté et la richesse, la liberté et le despotisme.*

49. Également, quand cette condition a été atteinte, il faut procéder à la Régulation de la respiration, dans l'expiration, l'inspiration et la rétention.

50. Cette régulation de la respiration, dans ses phases d'expiration, inspiration et rétention, est en outre soumise à des conditions de temps, de lieu et de nombre, chacune de ces phases pouvant être longue ou courte.

51. Il y a un mode spécial de régulation de la respiration qui est en rapport avec le mode décrit au précédent aphorisme et qui met en jeu la sphère intérieure de la respiration.

*Les aphorismes 49-50-51 font allusion à la régulation de la respiration comme une partie des exercices physiques mentionnés dans la note sur l'aphorisme 46, et dont les règles et prescriptions sont supposées connues de l'étudiant par Patañjali. L'aphorisme 50 se réfère simplement à la régulation des diverses périodes. des degrés de force, et du nombre des alternances qui se reproduisent dans les trois divisions de la respiration : expiration, inspiration et rétention du souffle. Mais l'aphorisme 51 fait allusion à une autre régulation de la respiration qui est gouvernée par le mental de manière à contrôler la direction du souffle pour exercer une influence sur certains centres nerveux de perception situés à*

*l'intérieur du corps, pour la production d'effets physiologiques, suivis d'effets psychiques.*

52. Par le moyen de cette régulation de la respiration, l'obscurcissement du mental résultant de l'influence du corps est supprimé.

53. Et ainsi le mental se trouve prêt pour des actes d'attention.

54. Le Contrôle des sens consiste en une accommodation des sens à la nature du mental et la perte de leur aptitude à transmettre des impressions produites par le contact avec les objets.

55. Il en résulte une complète maîtrise des sens.

FIN DU LIVRE DEUXIÈME

LIVRE III  
MÉDITATION

1. La fixation du mental sur un point, objet ou sujet, est l'**Attention**.

*Ceci est appelé Dharana.*

2. La continuation de cette attention est la **Contemplation**.

*Ceci est appelé Dhyana.*

3. Cette contemplation, quand elle est pratiquée seulement sur un sujet ou un objet des sens de nature matérielle, est la Méditation<sup>6</sup>.

*Ceci est appelé Samadhi.*

4. Quand cette fixité de l'attention, de la contemplation et de la méditation est réalisée en rapport avec un seul objet, cette pratique, dans son ensemble, est appelée **Sanyama**.

*Nous n'avons, pas de mot en Occident correspondant à **Sanyama**. Les traducteurs ont employé le mot « restriction ». mais il est inadéquat et trompeur, bien que la traduction soit correcte. Quand un hindou dit qu'un ascète pratique la « restriction » sur un objet selon ce système, il entend qu'il s'agit de Sanyama. Tandis qu'en anglais il peut signifier qu'il se prive lui-même de quelque chose ou d'un acte particulier, et ceci n'est pas le sens de **Sanyama**. Nous avons employé le terme du texte, mais l'idée est peut-être mieux rendue par « concentration parfaite ».*

5. Quand la pratique de **Sanyama** — ou la fixation de l'attention, de la contemplation et de la méditation — devient naturelle et facile, un pouvoir de discernement exact se développe en conséquence.

---

<sup>6</sup> Une variante possible à la traduction de ce verset serait : « Une telle contemplation, lorsqu'elle s'exerce uniquement sur le contenu de l'objet, comme s'il était entièrement dépourvu de sa propre forme, est appelé la méditation. » (N. d. T.).

*Ce « pouvoir de discernement » est une faculté distincte que seule cette pratique développe, et que ne possèdent pas les personnes ordinaires qui n'ont pas cultivé la concentration.*

6. Sanyama doit être pratiqué en procédant degré par degré, pour surmonter toutes les modifications du mental, depuis les plus apparentes jusqu'aux plus subtiles.

*(Voir note aph. 2, Livre 2.) L'étudiant doit savoir qu'après avoir surmonté les afflictions et les obstructions décrites dans les livres précédents, il existe d'autres modifications de caractère mystérieux éprouvées par le mental, dont on doit se débarrasser par le moyen de Sanyama. Quand il a atteint ce point les difficultés se révèlent à lui d'elles-mêmes.*

7. Les trois pratiques — attention, contemplation et méditation — sont plus efficaces pour atteindre la sorte de méditation dénommée « méditation avec connaissance distincte » que les cinq premiers moyens précédemment décrits, consistant à « ne pas tuer, respecter la vérité, ne pas voler, pratiquer la continence et ne pas convoiter ».

*Voir aphorisme 17, Livre 1.*

8. L'attention, la contemplation et la méditation précèdent sans toutefois produire immédiatement la sorte de méditation dans laquelle la connaissance distincte de l'objet est perdue, et qui est appelée « méditation sans semence ».

9. Il y a deux espèces de trains de pensée autoreproductrice : la première résulte d'un mental modifié et changé par l'objet ou sujet contemplé ; la seconde apparaît quand le mental sort de cette modification et entre en rapport uniquement avec la vérité elle-même ; au moment où la première est subjuguée et où le mental devient attentif, il est intéressé à la fois par ces deux courants de pensée autoreproductrice, et cet état est techniquement appelé **Nirodha**.

10. Dans cet état de méditation appelé **Nirodha**, le mental a un flux uniforme.

11. Quand le mental a surmonté et contrôlé pleinement son inclination naturelle à considérer divers objets, et commence à demeurer appliqué sur un seul, on dit que la méditation est atteinte.

12. Quand le mental, après s'être fixé sur un seul objet de méditation, a cessé d'être intéressé par toute pensée relative à la condition, aux qualités ou aux relations de la chose pensée, mais se trouve absolument rivé à l'objet lui-même, on dit alors qu'il est appliqué à un seul point — état techniquement appelé **Ekagrata**.

13. Les trois classes principales de perception se rapportant à la propriété caractéristique, à la marque distinctive ou à l'usage spécifique, et aux changements possibles d'usage ou de relation d'un quelconque objet ou organe

du corps contemplé par le mental ont été suffisamment expliqués dans l'exposé qui précède sur la manière dont le mental est modifié.

*Il est très difficile de traduire cet aphorisme. Les trois mots traduits par « propriété caractéristique, marque distinctive ou usage spécifique et changements possibles d'usage » sont **Dharma**, **Lakshana** et **Avastha** qu'on peut illustrer ainsi : **Dharma** étant, par exemple, l'argile dont une cruche est composée : **Lakshana** est l'idée d'une cruche ainsi constituée, et **Avastha** est la considération que la cruche change à tous moments du fait qu'elle vieillit ou est affectée de quelque autre manière.*

14. Les propriétés d'un objet présenté au mental sont : premièrement, celles qui ont été considérées et rejetées de la vue deuxièmement, celles qui sont considérées ; et, troisièmement, la propriété qu'on ne peut dénommer parce qu'elle n'est pas spéciale à un objet, mais commune à toute matière.

*La troisième classe dont il est question ci-dessus se réfère à un principe de la philosophie qui veut que tous les objets puissent et doivent finalement « se résoudre dans la nature » ou en une substance basique ; dans ces conditions l'or peut être considéré comme matière pure et simple, ne différant pas de la terre, c'est-à-dire ne pouvant être classifié séparément, en dernière analyse.*

15. Les altérations dans l'ordre des modifications mentales triples décrites ci-dessus indiquent à l'ascète la variété des changements qu'une propriété caractéristique doit subir quand on la contemple.

16. L'ascète parvient à la connaissance des événements passés et futurs par la pratique de **Sanyama** sur les modifications mentales triples expliquées ci-dessus.

*Voyez l'aphorisme 4, où **Sanyama** est expliqué comme l'usage ou l'opération de l'attention, de la contemplation et de la méditation à l'égard d'un seul objet.*

17. Dans le mental de ceux qui n'ont pas atteint la concentration, se confondent son émis, message perçu et connaissance ; cette confusion résulte d'une compréhension non discriminative des trois ; mais quand un ascète les considère séparément, en pratiquant sur eux **Sanyama**, il atteint le pouvoir de comprendre le sens de tous les sons émis par tout être sensible.

18. La connaissance d'expériences vécues dans les précédentes incarnations s'éveille dans l'ascète qui maintient devant son mental le cortège des pensées autoreproductrices et se concentre sur elles.

19. La nature du mental d'une autre personne devient connue de l'ascète quand il concentre son propre mental sur cette personne.

20. Cependant une telle concentration ne révélera pas à l'ascète la base fondamentale du mental de cette personne, parce qu'il « ne pratique pas **Sanyama** » avec cet objet en vue.

21. Par la pratique de la concentration sur les propriétés et la nature essentielle de la forme, spécialement du corps humain, l'ascète acquiert le pouvoir de produire la disparition de son corps de la vue des autres, parce qu'il parvient ainsi à tenir sous contrôle la perceptibilité des corps par l'œil, et que la propriété de **Satwa**, qui se manifeste comme luminosité, n'est plus en rapport avec l'organe de vision du spectateur.

*Une autre grande différence entre cette philosophie et la science moderne apparaît ici. Les écoles d'aujourd'hui tiennent pour établi que si un œil sain se trouve dans l'axe des rayons de lumière reflétés par un objet — tel que le corps humain — ce dernier sera vu, aucune action du mental de la personne regardée ne pouvant empêcher les fonctions de la rétine et des nerfs optiques de l'observateur. Mais les anciens hindous ont affirmé que toutes les choses sont vues à cause de la différenciation de Satwa (une des trois grandes qualités composant toutes choses) qui se manifeste comme luminosité, opérant en conjonction avec l'œil, lequel est aussi une manifestation de Satwa. dans un autre aspect. Les deux doivent se trouver en liaison ; si la luminosité est absente ou n'est pas en rapport avec l'œil du spectateur il y a disparition. Et, comme la qualité de luminosité est complètement sous le contrôle de l'ascète, il peut, par le procédé exposé, l'arrêter, et ainsi priver l'œil des autres d'un élément essentiel dans la vision de tout objet.*

22. De la même manière, par l'accomplissement de **Sanyama** sur un organe particulier des sens — tel que l'ouïe, le toucher, le goût ou l'odorat — l'ascète acquiert le pouvoir de faire cesser les fonctions de n'importe lequel des organes d'une autre personne, ou de lui-même, à volonté.

*L'ancien commentateur diffère des autres sur cet aphorisme, en ce qu'il soutient qu'il fait partie du texte original — tandis que les autres affirment qu'il s'agit d'une interpolation.*

23. L'action est de deux sortes ; la première est avec anticipation des conséquences ; la seconde est sans anticipation des conséquences. Par la pratique de la concentration sur ces sortes d'actions, l'ascète parvient à connaître l'heure de sa mort.

*Le karma résultant des actions de deux sortes dans l'incarnation présente et les incarnations passées produit et affecte nos corps actuels par lesquels nous accomplissons des actions semblables. Par une ferme contemplation de toutes les actions de sa vie actuelle ou de ses vies passées (voir aphorisme 18), l'ascète est capable de connaître absolument toutes les conséquences des actions qu'il a accomplies et, par là même, il a le pouvoir de calculer correctement l'exacte durée de sa vie.*

24. Par la pratique de la concentration sur la bienveillance, la tendresse, le contentement intérieur et le désintéressement, l'ascète est capable d'acquérir à son gré l'amitié de quiconque.

25. Par la pratique de la concentration sur les pouvoirs des éléments ou du règne animal, l'ascète est capable de les manifester en lui-même.

26. En concentrant son mental sur des objets subtils, cachés ou distants. dans tous les départements de la nature, l'ascète acquiert la complète connaissance à leur sujet.

27. En concentrant son mental sur le soleil, l'ascète parvient à connaître ce qui concerne toutes les sphères comprises entre la terre et le soleil.

28. Par la concentration de son mental sur la lune, l'ascète parvient à la connaissance des étoiles fixes.

29. Par la concentration de son mental sur l'étoile polaire, l'ascète est capable de connaître la durée assignée à toute étoile ainsi que ses mouvements dans le **Brahmanda** dont cette terre est une partie.

*« Brahmanda » ici signifie le grand système, appelé par certains « l'univers » dont notre monde fait partie.*

30. Par la concentration de son mental sur le plexus solaire, l'ascète acquiert la connaissance de la structure du corps physique.

31. Par la concentration de son mental sur le centre nerveux du creux de la gorge, l'ascète est capable de surmonter la faim et la soif.

32. Par la concentration de son mental sur le centre nerveux situé au-dessous du creux de la gorge, l'ascète est capable d'éviter tout mouvement de son corps sans que ses muscles exercent aucune résistance.

33. Par la concentration de son mental sur la lumière dans la tête, l'ascète acquiert le pouvoir de voir les êtres divins.

*II y a ici deux notions auxquelles rien ne correspond dans la pensée moderne. La première est l'existence d'une lumière dans la tête ; et l'autre celle d'êtres divins qui peuvent être vus par ceux qui ainsi se concentrent sur la « lumière dans la tête ». II est admis qu'un certain nerf, ou courant psychique, appelé **Brahmarandhra nadi**, passe à travers le cerveau et sort vers le sommet de la tête. Là, le principe lumineux de la nature est concentré plus que partout ailleurs dans le corps, et il est appelé jyotis — la lumière dans la tête. Et. comme tout résultat est obtenu par la mise en œuvre de moyens appropriés, la vue des êtres divins peut être obtenue par la concentration sur la partie du corps qui est le plus étroitement en rapport avec eux. Ce point (le sommet de la tête) — l'extrémité du **Brahmarandhra nadi** — est aussi le point où se fait la connexion entre l'homme et les forces solaires.*

34. Après une longue pratique, l'ascète peut négliger les différents moyens aidant à la concentration, précédemment recommandés pour acquérir plus

facilement la connaissance, et devient capable d'obtenir toute connaissance simplement en la désirant.

35. Par la concentration de son mental sur ce qui est appelé **Hridaya**, l'ascète acquiert la pénétration et la connaissance des conditions mentales, des intentions et des pensées des autres, aussi bien qu'une exacte compréhension des siennes.

***Hridaya** est le cœur. Il y a un certain désaccord parmi les mystiques, sur la question de savoir s'il s'agit du cœur musculaire ou de quelque centre nerveux avec lequel le cœur est en rapport, comme dans un cas analogue où l'aphorisme prescrit la concentration sur l'ombilic, alors qu'en fait il s'agit du centre nerveux appelé plexus solaire.*

36. Par la concentration de son mental sur la véritable nature de l'âme — entièrement distincte de toutes expériences, détachée de toutes choses matérielles et dissociée de l'entendement — l'ascète parvient à la connaissance de cette véritable nature.

37. De l'espèce particulière de concentration décrite ci-dessus, l'ascète obtient et garde en lui constamment la connaissance relative à toutes les choses, qu'elles soient perçues au moyen des organes du corps ou présentées d'autre manière à sa contemplation.

38. Les pouvoirs décrits précédemment sont sujets à devenir des obstacles sur le chemin de la concentration parfaite, à cause de la possibilité de susciter l'émerveillement et par le plaisir que cet exercice procure. Mais ils ne sont pas des obstacles pour l'ascète qui est parfait dans la pratique prescrite.

*« Pratique prescrite » : voir aphorismes 36-37.*

39. Le soi intérieur de l'ascète peut être transféré dans n'importe quel autre corps et en avoir l'absolu contrôle, parce qu'il a cessé d'être mentalement attaché aux objets des sens et qu'il a acquis la connaissance de la manière et des moyens par lesquels le mental et le corps sont reliés.

*Cette philosophie soutient que le mental n'est pas un produit du cerveau et qu'il entre dans le corps par une certaine voie en se liant avec lui d'une manière particulière. Aussi cet aphorisme déclare-t-il que lorsque l'ascète acquiert la connaissance du processus exact de connexion entre le mental et le corps, il peut relier son mental avec tout autre corps et ainsi transférer son pouvoir d'utiliser les organes de la forme occupée, pour expérimenter les effets des opérations des sens.*

40. Par la concentration de son mental sur l'énergie vitale appelée **Udana** et par la maîtrise de cette énergie, l'ascète acquiert le pouvoir d'éviter l'immersion dans l'eau et l'enlèvement, et de se dégager de toute matière pouvant l'ensevelir.

**Udana** est le nom donné à l'un des « airs vitaux ». Ceux-ci constituent en fait certaines fonctions nerveuses pour lesquelles notre physiologie n'a pas de noms et dont chacune remplit son propre office. On peut dire qu'en les connaissant et en sachant les diriger, un homme devient capable de modifier, à volonté, la polarité de son corps physique. Les mêmes remarques s'appliquent aussi à l'aphorisme suivant.

41. Par la concentration de son mental sur l'énergie vitale appelée **Samana**, l'ascète acquiert le pouvoir de paraître rayonnant de lumière.

*(Cet effet a été vu par le traducteur<sup>7</sup>, à plusieurs occasions, quand il était en compagnie d'un yogi qui avait acquis ce pouvoir. L'effet était tel qu'une luminosité semblait se dégager de dessous la peau. — W.Q.J.).*

42. Par la concentration de son mental sur la relation entre l'oreille et **Akasha**, l'ascète acquiert le pouvoir d'entendre tous les sons, sur terre ou dans l'æther, lointains ou proches.

*Le mot **Akasha** a été traduit par « æther » et « lumière astrale ». Dans cet aphorisme, il a le sens d'æther. On se rappellera que le son est la propriété distinctive de cet élément.*

43. Par la concentration de son mental sur le corps humain dans ses relations avec l'air et l'espace, l'ascète est capable de changer à volonté la polarité de son corps et acquiert, en conséquence, le pouvoir de le libérer de la sujétion à la loi de gravitation.

44. Quand l'ascète a complètement maîtrisé toutes les influences que le corps a sur l'homme intérieur, quand il a éliminé tout intérêt à son sujet et qu'il n'en est absolument plus affecté, il en résulte la disparition de tout ce qui obscurcissait l'intellect.

45. L'ascète acquiert un contrôle complet sur les éléments par la concentration de son mental sur les cinq classes de leurs propriétés dans l'univers manifesté ; premièrement, celles de caractère grossier ou phénoménal ; secondement, celles de la forme ; troisièmement, celles de qualité subtile ; quatrièmement, celles qui sont susceptibles de distinction suivant les trois qualités (lumière, action et inertie) ; cinquièmement, celles qui ont une influence, dans leurs différents degrés, dans la production de fruits par leurs effets sur le mental.

46. Par l'acquisition de tels pouvoirs sur les éléments, il résulte pour l'ascète différentes perfections, à savoir, le pouvoir de projeter son soi intérieur dans le plus petit atome, d'étendre son soi intérieur à la dimension de la plus grande forme, de rendre son corps matériel léger ou lourd à volonté, de donner une extension infinie à son corps astral ou à ses membres séparément, d'exercer une

---

<sup>7</sup> William Quan Judge. (N. d. T.)

volonté irrésistible sur le mental des autres, d'obtenir la suprême excellence de son corps matériel et la capacité de préserver cette excellence une fois obtenue.

47. L'excellence du corps matériel réside dans sa complexion, la beauté de sa forme, sa force et sa densité.

48. L'ascète acquiert le contrôle complet sur les organes des sens par la pratique de **Sanyama** (concentration) sur la perception, la nature des organes, l'égoïsme, la qualité des organes en action ou au repos et leur pouvoir de produire mérite ou démérite, par la connexion que le mental établit avec eux.

49. De cette manière s'éveillent chez l'ascète les pouvoirs de mouvoir son corps d'un endroit à un autre avec la rapidité de la pensée, d'étendre le champ d'opération de ses sens au-delà des limites de l'espace ou des obstructions de la matière, et de changer à volonté la forme de n'importe quel objet naturel.

50. Chez l'ascète qui a acquis l'exacte connaissance discriminative de la vérité et de la nature de l'âme, s'éveillent la connaissance et la maîtrise de toutes les formes de vie dans leur nature essentielle.

51. L'ascète qui acquiert l'indifférence même pour la dernière perfection mentionnée, par la destruction des derniers germes de désir, parvient à un état d'âme qui est appelé l'Isolement.

*(Voir note sur l'Isolement dans le livre 4.)*

52. L'ascète ne doit pas former d'association avec les êtres célestes qui peuvent apparaître devant lui, ni montrer d'émerveillement à leur apparition, du fait que le résultat serait un renouvellement des afflictions du mental.

53. Une grande et très subtile connaissance naît de la discrimination qui découle de la concentration du mental sur la relation entre les moments et leur ordonnance.

*Ici Patañjali parle des divisions ultimes du temps, c'est-à-dire non susceptibles d'une division plus poussée, et de l'ordre dans lequel elles se précèdent et se succèdent. Il est affirmé ici qu'on peut atteindre une perception de ces périodes minimales : en conséquence, celui qui arrive à une telle discrimination s'élève à une perception plus grande et plus large des principes de la nature, qui sont si abstrus que la philosophie moderne ne connaît même pas leur existence. Nous savons que nous pouvons tous distinguer des périodes comme les jours et les heures. Il y a de nombreuses personnes, mathématiciennes-nées, qui sont capables de percevoir la succession des minutes et peuvent dire exactement, sans montre, le nombre qui s'en est écoulé entre deux points donnés dans le temps. Les minutes ainsi perçues par ces mathématiciens prodiges, ne sont cependant pas les divisions ultimes du temps auxquelles se réfère l'aphorisme, car elles sont elles-mêmes composées de telles divisions ultimes. Aucune règle ne peut être donnée pour une telle concentration, car elle est si avancée sur la*

*voie du progrès que l'ascète trouve lui-même les règles après avoir maîtrisé tous les processus antérieurs.*

54. Par là s'éveille chez l'ascète le pouvoir de discerner des différences subtiles impossibles à connaître par d'autres moyens.

55. La connaissance qui provient de cette perfection du pouvoir discriminatif est appelée « connaissance qui sauve de la renaissance ». Elle a toutes choses et la nature de toutes choses pour objets, et elle perçoit tout ce qui a été et tout ce qui est, sans limitation de temps, de lieu ou de circonstance, comme si tout était dans le présent à la vue du contemplateur.

*L'ascète en question dans cet aphorisme et le suivant est un **Jivanmukta** qui n'est plus sujet à la réincarnation. Il peut cependant vivre encore sur terre, mais il n'est plus d'aucune manière soumis à son corps, son âme étant parfaitement libre à tout instant. Et tel est, dit-on, l'état des êtres qui sont appelés, en littérature théosophique, Adeptes. Mahâtmâs ou Maîtres.*

56. Quand le mental a cessé de se prendre pour le connaisseur ou l'expérimentateur et est devenu un avec l'âme — le réel connaisseur et expérimentateur — alors l'Isolement survient et l'âme est émancipée.

FIN DU LIVRE TROISIÈME

LIVRE IV  
LA NATURE ESSENTIELLE  
DE L'ISOLEMENT

1. Les perfections du corps ou les pouvoirs surhumains sont produits par la naissance, les herbes magiques, les incantations<sup>8</sup>, les pénitences ou la méditation.

*La seule cause des perfections permanentes est la méditation accomplie dans des incarnations antérieures à celle où elles apparaissent, car la perfection par naissance, telle que le pouvoir de voler chez les oiseaux, est impermanente. Il en est de même de celle qui provient des incantations, élixirs. etc. Mais comme la méditation atteint l'être intérieur, elle affecte chaque incarnation. Il doit aussi s'ensuivre que la méditation dans le mal aura pour résultat d'engendrer la perfection dans le mal.*

2. Le changement d'un homme en une autre classe d'être — telle que celle d'un être céleste — s'effectue par la transfusion des natures.

*Ceci fait allusion à la possibilité — admise par les hindous — qu'un être humain se change en l'un des Devas, ou êtres célestes, par la force des pénitences et de la méditation.*

3. Certains mérites, certaines œuvres et certaines pratiques sont appelés « occasionnels » parce qu'ils ne produisent pas de modifications essentielles de la nature ; mais ils ont le pouvoir de supprimer des obstructions sur la voie d'anciens mérites, comme dans le cas du cultivateur qui écarte des obstacles sur le passage d'un courant d'irrigation et lui permet de s'écouler librement.

*Ceci vise à expliquer l'aphorisme 2 en montrant, que, dans une incarnation donnée, certaines pratiques (par exemple, celles exposées précédemment) ont le*

---

<sup>8</sup> Mantrams (N. d. T.).

*pouvoir de balayer les obstacles à la manifestation du karma passé d'un homme, déclenchant ainsi cette manifestation, tandis que si ces pratiques ne sont pas poursuivies, le résultat de la méditation passée peut se trouver reporté à une autre vie.*

4. Les entités mentales agissant dans les différents corps que l'ascète prend volontairement, ne sont le produit que de son être égoïque.

5. Et le mental de l'ascète sert de moteur pour les différentes activités de ces diverses entités mentales.

6. Parmi les mentaux différemment constitués par l'effet de la naissance, des herbes, des incantations, des pénitences et de la méditation, seul celui qui porte l'empreinte de la méditation est dépourvu de la base des dépôts mentaux provenant des œuvres.

*Cet aphorisme s'applique à toutes les classes d'hommes et non aux corps empruntés par l'ascète : et il faut toujours se rappeler que la doctrine philosophique dit que chaque vie laisse dans l'Ego des dépôts mentaux qui forment la base d'où procéderont des vicissitudes dans d'autres vies.*

7. Les œuvres chez l'ascète ne sont ni pures ni ténébreuses, mais elles lui sont particulières, tandis que celles des autres sont de trois sortes.

*Les trois sortes d'œuvres auxquelles il est fait allusion se distinguent suivant qu'elles sont : 1) pures dans leur exécution et leur motif, 2) ténébreuses, comme celles des êtres infernaux, 3) à la fois pures et ténébreuses, comme chez le commun des mortels. La 4ème sorte est celle de l'ascète.*

8. De ces œuvres résulte dans chaque incarnation une manifestation des seuls dépôts mentaux capables de fructifier dans l'environnement fourni.

9. Bien que la manifestation des dépôts mentaux puisse être empêchée par des environnements inappropriés, du point de vue classe, lieu et temps, il y a une immédiate relation entre eux, parce que mémoire et train de pensée autoreproductrice sont identiques.

*Ceci vise à écarter un doute causé par l'aphorisme 8, et à montrer que la mémoire n'est pas due à la simple matière cérébrale, mais qu'elle est possédée par l'Ego immortel, qui retient à l'état latent tous les dépôts mentaux dont chacun ne se manifeste que lorsque la constitution corporelle et l'environnement adéquats sont fournis.*

10. Les dépôts mentaux sont éternels à cause de la force du désir qui les a produits.

*L'édition indienne dit que les dépôts subsistent à cause de la « bénédiction ». Mais comme ce mot y est employé dans un sens spécial, nous ne le donnons pas ici. Tous les dépôts mentaux résultent d'un désir de jouissance, qu'il s'agisse*

*d'un désir d'éviter dans la prochaine vie certaines souffrances endurées dans celle-ci, ou du sentiment positif exprimé dans le souhait. « puisse tel ou tel plaisir être toujours mien ». Ceci est appelé une « bénédiction ». Et le mot « éternel » a aussi une signification spéciale. c'est-à-dire seulement celle d'une période comprise dans le « jour de Brahma ». qui dure un millier d'âges.*

11. Du fait qu'ils sont maintenus par la cause, l'effet, le substratum et le support, quand ces derniers sont éliminés, il en résulte une extinction des dépôts mentaux.

*Cet aphorisme supplée au précédent et tend à montrer que, quoique les dépôts subsistent durant une « éternité » s'ils sont laissés à eux-mêmes — étant toujours grossis par de nouvelles expériences et des désirs semblables — ils peuvent cependant être supprimés en éliminant les causes qui les produisent.*

12. Le passé et l'avenir existent dans leur nature propre, car les relations des propriétés caractéristiques<sup>9</sup> diffèrent les unes des autres.

13. Les objets, manifestés ou subtils, sont constitués par les trois qualités.

*Les « trois qualités » sont **Satwa. Raja et Tamo**, ou Vérité, Activité et Obscurité. La Vérité correspond à la lumière et à la joie ; l'Activité à la passion ; et l'Obscurité au mal, à l'inaction, à l'indifférence, à la paresse et à la mort. Tous les objets manifestés sont composés de ces trois qualités.*

14. L'unité des choses résulte de l'unité de modification.

15. La perception est distincte de l'objet, car il y a diversité des pensées parmi les observateurs d'un seul objet.<sup>10</sup>

16. Un objet est perçu ou non par le mental, selon que ce mental est teinté et affecté, ou non, par cet objet.

17. Les modifications du mental sont toujours connues du Seigneur intérieur, parce qu'il n'est pas sujet à la modification.

*Par conséquent, à travers tous les changements auxquels le mental et l'âme sont soumis, l'âme spirituelle, **Ishwara**, « le témoin et spectateur », reste inchangée.*

18. Le mental n'est pas lumineux par lui-même, parce qu'il est un instrument de l'âme qui se colore et se modifie par les expériences et les objets, et parce qu'il est connu de l'âme.

---

<sup>9</sup> **Dharma** dans le texte. Voir note. livre 3. aphorisme 13 (N. d.T.).

<sup>10</sup> Après ce *sutra* se place généralement un aphorisme qui n'apparaît pas dans le présent texte et dont la teneur est la suivante :

« Un objet ne dépend pas d'un seul mental car qu'advierait-il de lui dès lors que ce mental cesserait de le percevoir ? » (N.d.T.).

19. L'attention concentrée sur deux objets ne peut se faire simultanément.

20. Si une perception pouvait être connue par une autre, il y aurait alors une nouvelle nécessité de connaître le connu, et il s'ensuivrait une confusion de mémoire.

21. Lorsque le mental et l'âme sont unis, il en résulte la soi-connaissance.

*La soi-connaissance dont on parle ici est l'illumination intérieure désirée par tous les mystiques, et n'est pas purement une connaissance de soi dans le sens ordinaire.*

22. Quand le mental est uni à l'âme et qu'il est pleinement versé dans la connaissance, il embrasse alors universellement tous les objets.

23. Quoique le mental assume des formes variées en raison d'innombrables dépôts mentaux, il existe dans le but de l'émancipation de l'âme et fonctionne en coopération avec elle.

24. Pour celui qui connaît la différence entre la nature de l'âme et celle du mental, la fausse notion concernant l'âme prend fin.

*Le mental est purement un outil, un instrument ou un moyen par lequel l'âme acquiert expériences et connaissance. Dans chaque incarnation le mental est, pour ainsi dire, nouveau. Il est une portion de l'appareil fourni à l'âme, à travers d'innombrables vies, pour obtenir l'expérience et récolter le fruit des œuvres accomplies. La notion que le mental est soit le connaisseur soit l'expérimentateur est fausse, et elle doit être éliminée avant que l'émancipation puisse être atteinte par l'âme. Il a été dit par conséquent que le mental opère, ou existe, pour réaliser le salut de l'âme et non que l'âme existe pour servir le mental. Quand ceci est pleinement compris, la permanence de l'âme apparaît clairement et tous les maux provenant des fausses idées commencent à disparaître.*

25. Alors le mental se tourne vers la discrimination et se soumet progressivement à l'isolement.

26. Mais dans les intervalles entre les méditations, d'autres pensées s'élèvent, en conséquence de la continuité des anciennes impressions non encore effacées.

27. Les moyens à adopter pour les éviter et les éliminer sont les mêmes que ceux indiqués précédemment pour obvier aux afflictions.

28. Si l'ascète ne recherche pas les fruits, même une fois atteinte la connaissance parfaite, et qu'il n'est pas inactif, la méditation techniquement appelée **Dharma Megha** — nuage de vertu — est atteinte, grâce à sa connaissance discriminative absolument parfaite.

*Le commentateur explique que lorsque l'ascète a atteint le point décrit dans l'aphorisme 25, s'il s'oblige, dans la concentration, à empêcher toutes autres*

*pensées et se refuse à désirer des pouvoirs qui sont à sa portée par un simple vœu, un état de méditation plus avancé est atteint, qui est appelé « nuage de vertu », parce qu'il est de nature à fournir, pour ainsi dire, la pluie spirituelle qui permettra de réaliser le but principal de l'âme — l'entière émancipation. Et cet aphorisme souligne le fait qu'avant d'atteindre le but final le désir des fruits est un obstacle.*

29. Il en résulte la suppression de toutes les afflictions et de toutes les œuvres.

30. Alors, avec l'infinité de la connaissance, absolument libre d'obscurité et d'impureté, ce qui est connaissable apparaît minime et facile à saisir.

31. À ce moment, ayant réalisé le but de l'âme — l'expérience et l'émancipation — le jeu alternatif des modifications des qualités arrive à son terme.

32. Il est alors perçu que les moments et l'ordre suivant lequel ils se précèdent et se succèdent sont les mêmes.

*Ceci est un pas plus loin que dans l'aphorisme 53 du livre 3 où il est exposé que de la discrimination des divisions ultimes du temps résulte une perception des principes très subtils et secrets de l'univers. Ici, ayant atteint **l'Isolement**, l'ascète voit au-delà même de ces divisions ultimes, et, quoiqu'elles puissent affecter l'homme qui n'a pas atteint ce stade, elles sont identiques pour l'ascète parce qu'il s'en est rendu maître. Il est extrêmement difficile d'interpréter cet aphorisme : et dans l'original il est dit que **l'ordre est la contrepartie du moment**. Pour exprimer cela d'une autre manière, on peut dire que dans l'espèce de méditation mentionnée dans l'aphorisme 53, livre 3, une perception calculatrice se développe dans l'esprit, et pendant cette méditation le contemplateur, qui n'est pas encore complètement maître des divisions du temps, est forcé de les observer, alors qu'elles passent devant lui.*

33. La réabsorption des qualités qui ont consommé le but de l'âme, ou encore l'état de l'âme qui demeure unie avec le mental dans sa propre nature, **c'est l'Isolement**.

*Ceci est une définition générale de la nature de l'Isolement, parfois appelé Émancipation. Les qualités dont on parle, qui se trouvent dans tous les objets et qui ont jusqu'ici affecté et retardé l'âme, ont cessé d'être prises par elle pour des réalités et la conséquence en est que l'âme demeure dans sa propre nature, non affectée par les grandes divisions des « paires des opposés » — plaisir et peine, bien et mal, froid et chaud, etc.*

*Encore ne doit-on pas en déduire que la philosophie aboutit à une négation ou une froideur, comme semblerait l'impliquer notre mot « Isolement ». C'est le contraire. Tant que ce stade n'est pas atteint, l'âme, continuellement affectée et déviée de sa direction par les objets, les sens, la souffrance et le plaisir, est incapable de participer consciemment et universellement à la grande vie de l'univers. Pour cela, elle doit se tenir fermement « dans sa propre nature » : elle*

*peut alors aller plus loin — comme l'admet la philosophie — pour conduire au but toutes les autres âmes qui combattent encore sur la route. Mais ici, manifestement, d'autres aphorismes sur ce sujet seraient aussi déplacés qu'incompréhensibles ; ils ne seraient d'ailleurs d'aucune utilité.*

FIN DU LIVRE QUATRIÈME

Puisse Ishwara être près de ceux  
qui lisent ce livre et les aider.

OM