



Livre II

sādhanapādaḥ

II.1. tapaḥ svādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ/

La discipline, l'enquête sur soi et l'orientation vers Dieu forment le yoga de la purification.

1. La discipline (**tapas**), l'étude (**svādhyāya**), l'abandon fruit des actes (**īśvarapraṇidhāna**), c'est le yoga (**yoga**) de la purification (**kriyā**).
2. Le yoga de la vie courante comporte la préparation du corps, l'étude du moi et la concentration en Dieu.
3. Tapas (la purification physique, émotionnelle et mentale), svādhyāya (le raffinement de la personnalité par la répétition de mantras et l'étude des Ecritures), et īśvara praṇidhāna (la dévotion au divin) constituent le kriyā yoga (les aspects pratiques du yoga)
4. Self-castigation and study and devotion to the īśvara are the Yoga of action.
5. Le travail préliminaire comprend l'ascèse, l'étude des Ecritures et l'abandon au Seigneur suprême ;
6. L'ardeur, l'étude de soi, les abandons au Seigneur constituent le Yoga pratique

II.2. samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca/

Le but est de faire éclore la concentration, et aussi d'amenuiser les afflictions.

1. Le but (**artha**) est de faire advenir (**bhāvana**) la concentration (**samādhi**) et (**ca**) le but (**artha**), c'est aussi de réaliser (**karaṇa**) la diminution (**tanu**) des causes fondamentales de l'affliction (**kleśa**).
2. Ses buts sont de faciliter la Contemplation et de provoquer la réduction des Sources-de-soucis.
3. Ils affermissent le samādhi et affaiblissent les kleśa (causes d'affliction).
4. For the cultivation of concentration and for the attenuation of the hindrances.
5. Ceci facilite l'accès à la réalisation et réduit les causes de douleur.
6. Propre à l'état d'esprit d'unification et à engendrer l'atténuation du tourment.

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.3. avidyāsmītārāgadveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ/

La nescience, l'égoïté, la passion, la haine, le vouloir-vivre sont les cinq afflictions.

1. Les causes de l'affliction (**kleśa**) sont cinq (**pañca**) : l'ignorance (**avidyā**), l'égotisme (**asmitā**), le passionnement (**rāga**), l'exclusion (**dveṣa**) et l'angoisse (**abhiniveśa**).
2. Les Sources-de-soucis sont l'ignorance, l'autopersonnalité, le désir, l'aversion et l'idée de possession.
3. Ces kleśa sont : avidhyā (ignorance de notre nature véritable), asmitā (l'individualité), rāga (attachement), dveśā (aversion), et abhiniveśa (crainte de la mort).
4. Undifferentiated-consciousness (avidyā) and the feeling-of-personality and passion and aversion and the will-to-live are the five hindrances.
5. Ignorance, affirmation de la personnalité, attachement, haine et soif de vivre ; voilà les cinq afflictions.
6. Les tourments sont : l'ignorance, la sensation du « je suis », l'attraction, la répulsion, l'attachement excessif à la vie

II.4. avidyā kṣetramuttareṣām prasuptatanuvicchinodārāṇām/

La nescience est le champ des autres, qui sont dormantes, ou mineures, ou discontinues, ou efficientes.

1. L'ignorance (**avidyā**) est le terrain (**kṣetram**) des autres (**uttara**), qui sont endormis (**prasupta**), ou peu développés (**tanu**), ou interrompus (**vicchinna**), ou luxuriants (**udāra**).
2. L'ignorance est le terrain d'où naissent toutes les autres, qu'elles soient (à un moment donné) assoupies, légères, entravées ou vigoureuses.
3. Avidhyā est à l'origine des autres kleśa, qu'ils soient latents, momentanément interrompus, atténués ou pleinement actifs.
4. Undifferentiated-consciousness is the field for the others whether they be dormant or attenuated or intercepted or sustained.
5. Elles ont toutes leur origine dans l'ignorance, quel que soit leur état, assoupi, atténué, masqué ou déployé.
6. L'ignorance est le champ de ceux qui suivent, latents, en mouvement naturel, ou intensifiés

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.5. anityāśuciduḥkhānātmāsu nityāśucisukhātmakhyātiravidyā/

La nescience est l'idée que l'éternel est dans le non-éternel, que le pur est dans le non-pur, que l'agréable est dans le désagréable, que l'essentiel est dans l'inessentiel.

1. L'ignorance (**avidyā**), c'est "voir" (**khyāti**) l'éternel (**nitya**) dans le non-éternel (**anitya**), le pur (**śuci**) dans l'impur (**aśuci**), le bonheur (**sukha**) dans le malheur (**duḥkha**), et ce qui est important (**ātma**) dans ce qui est moins important (**anātma**);
2. L'ignorance est le fait de considérer le non-éternel, l'impur, le pénible et non-Moi, comme l'éternel, le pur, l'agréable et le Moi.
3. Avidyā est l'incapacité de faire la distinction entre le permanent et le fugitif, le pur et l'impur, le bonheur et la souffrance, le soi et le non-soi.
4. The recognition of the permanent, of the pure, of pleasure, and of o self in what is impermanent, impure, pain, and not-self is undifferentiated-consciousness (avidyā).
5. La Nescience repose sur la confusion entre le transitoire et l'éternel, le pur et l'impur, le tourment et le bonheur, l'impermanence et la stabilité du Soi.
6. L'ignorance est la connaissance de ce qui est non-éternel, impur, misère et non-Soi, comme étant d'éternité, de pureté, de bonheur et du Soi.

II.6. dṛkdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā/

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

1. L'égotisme (**asmitā**), c'est comme si (**iva**) la capacité (**śakti**) à être spectateur (**dṛk**) et celle de la contemplation (**darśana**) avaient une seule et même (**eka**) nature (**ātmatā**),
2. L'auto-personnalité est, pour ainsi dire, la fusion de celui qui regarde avec l'instrument de vision.
3. Asmitā (l'égoïsme, le sens de l'individualité) est l'identité illusoire, née de la confusion entre puruśa (la conscience pure) et buddhi (l'intellect le plus fin, qui s'attribue le pouvoir de la conscience).
4. When the power of seeing and the power by which one sees have the appearance of being a single self, (this is) the feeling-of-personality.
5. Le sentiment de l'individualité se dévoile quand on s'identifie aux moyens de perception.

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 3 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darśhāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



6. La sensation du « je suis » est comme la confusion des deux pouvoirs du voyant et de la vision

II.7. sukhānuśayi rāgaḥ/

La passion est s'aligner sur l'agréable.

1. La passion (**rāga**), c'est "ce qui gît à la suite" (**anu-śayi**) de toute situation heureuse (**sukha**),
2. Le désir dérive du plaisir.
3. Rāga (l'attachement) est la dépendance vis-à-vis des plaisirs.
4. Passion is that which dwells upon pleasure.
5. L'attachement a sa racine dans l'attrait du plaisir,
6. Qui, dormant derrière le bonheur, est l'attraction

II.8. duḥkhānuśayī dveṣaḥ/

La haine est s'aligner sur le désagréable.

1. La haine (**dveṣa**) est la "conséquence" (**anuśayi**) de toute situation malheureuse (**duḥkha**),
2. L'aversion dérive de la douleur.
3. Dveṣa est l'aversion envers ce qui est source de souffrance.
4. Aversion is that which dwells upon pain.
5. La haine dans celui du déplaisir.
6. Ou, dormant derrière la souffrance, est répulsion.

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

Profond et important, même chez le savant, le vouloir-vivre a sa propre saveur.

1. L'angoisse (**abhiniveśa**), qui comporte (**vāhī**) sa propre (**sva**) savoir (**rasa**), c'est ce qui, même (**api**) chez le savant (**viduṣaḥ**) accroît l'enfermement (**samārūḍhaḥ**),
2. L'idée de possession, qui est fermement établie même chez les gens instruits, se maintient par son propre attrait.
3. La crainte de la mort est spontanée, profondément enracinée en chacun, que nous soyons érudit ou illettré.

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



4. The will-to-live sweeping on (by the force of) its own nature exists in this form even in the wise.
5. Enfin, on sait très bien que, même chez les plus avertis, l'amour de la vie n'est qu'un flot de complaisance envers soi-même.
6. L'attachement excessif à la vie, qui subit son propre désir lorsqu'il est développé, existe aussi chez le sage.

II.10. te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ/

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

1. Ceux-ci (**te**, les kleśa), étant subtils (**sūkṣmāḥ**), doivent être abandonnés (**heyāḥ**) par un retour (**prati**) à l'origine (**prasava**)
2. Celles-ci (les Sources-de-soucis), quand elles sont subtiles peuvent être chassées en suscitant l'apparition de leurs contraires.
3. Ces kleśa s'apaisent avec le raffinement de l'activité mentale et disparaissent lorsque l'esprit retourne au non-manifesté.
4. These (hindrances when they have become subtle) are to be escaped by the inverse-propagation.
5. Toutes les souffrances doivent être résolues en remontant jusqu'en leur source, et détruites ;
6. Les tourments subtils doivent être rejetés par retour à l'origine,

II.11. dhyānaheyāstadvṛttayaḥ/

Leurs activités doivent être abandonnées par la méditation.

1. Leurs (**tad**) activités (**vṛttayaḥ** des kleśa) doivent être abandonnées (**heyāḥ**) par une réflexion approfondie (**dhyāna**).
2. Leurs formes (d'expression) peuvent être dispersées par la Méditation.
3. Dhyāna (méditation) est le moyen d'y parvenir.
4. The fluctuations of these should be escaped by means of contemplation.
5. Et la méditation éliminera les tourbillons mentaux qu'elles occasionnent.
6. Les développements de ces tourments doivent être rejetés par la méditation,

II.12. kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣ ṭādṛṣṭajanmavedaniyaḥ/

Ce dont les afflictions sont la racine, c'est le résidu psychique (rendu manifeste) par

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 5 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



l'action ; il doit être connu dans la vie visible et non-visible.

1. La retombée psychologique (**āśaya**) de l'action (**karma**) est ce qui a pour racine (**mūla**) les causes d'affliction (**kleśa**) et doit être connue (**vedaniyaḥ**) dans les aspects visibles (**dr̥ṣṭa**) et moins visibles (**adr̥ṣṭa**) de la vie (**janma**).
2. Le contenant de karma plonge sa racine dans les sources-de-soucis et se manifeste en naissances visibles et invisibles.
3. Karmāśaya (impression du passé profondément enracinées dans l'esprit)
4. The latent-deposit of karma has its root in the hindrances and may be felt in a birth seen or in a birth unseen.
5. Ces misères laissent une foule d'empreintes qui conditionnent cette vie et les suivantes ;
6. Doivent être considérés, naissance visible ou invisible, comme résidant dans les actes, à cause de la racine du tourment.

II.13. sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ/

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

1. Cela étant (**sati mūle**), la conséquence (**vipāka**) même lointaine de cela (**tad**, de l'action basée sur les **kleśa**), c'est la qualité d'être (**jāti**), la longévité (**āyus**) et l'ensemble des expériences (**bhoga**).
2. La racine étant là, elle donne la condition et la longueur de la vie ainsi que l'expérience.
3. Tant que les kleśa subsistent, l'action laisse des impressions mentales qui obligent à de nouvelles naissances, définissent la durée de chaque vie et provoquent diverses expériences.
4. So long as the root exists, there will be fruition from it (that is) birth (and) length-of-life (and) kind-of-experience.
5. Il s'ensuit une inévitable série de conséquences : hérédité, longévité, expérience du plaisir et de la douleur,
6. Les racines, étant là, il y a transformation et on les éprouve du fait de leur naissance et de leur croissance,

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.14. te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt/

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

1. Celles-ci (**te**, les expériences) sont des conséquences (**phala**) réjouissante (**hlāda**) ou cuisantes (**paritāpa**) selon la motivation (**hetu**, de l'action) a été « bonne » (**puṇya**) ou « mauvaise » (**apuṇya**).
2. Celles-ci fructifient en joie et en peine que causent la vertu et le vice.
3. L'expérience pénible est le fruit d'une mauvaise action (qui s'oppose au courant naturel de l'évolution), et l'expérience agréable, le fruit d'une bonne action (qui satisfait au dessein de l'évolution).
4. These (fruits) have joy or extreme anguish as results in accordance with the quality of their causes whether merit or demerit.
5. Apportant leurs fruits de joie ou de peines, nées des vertus ou des vices.
6. Leur deux fruits étant joie et chagrin à cause de la nature mérité et démerite.

II.15. pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaiguṇa vṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

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

1. Pour le discernant (**vivekin**), chaque chose (**sarvaṃ**) n'est rien d'autre (**eva**) que douleur (**duḥkham**), en raison du conflit (**virodha**) existant entre les activités (**vṛtti**) des qualités substantielles (**guṇa**), et aussi (**ca**) à cause des souffrances (**duḥkhaiḥ**) dues au changement (**pariṇāma**), dues à l'anxiété (**tāpa**) et dues aux tendances (**samṣkāra**).
2. Toute chose est souffrance pour la personne discernant, à cause des transformations, des soucis, des habitudes, et à cause des obstacles rencontrés dans la formation des Qualités de la Nature.
3. Celui dont le sens de discrimination est clairement éveillé sait que tout, dans le monde relatif, est ultimement source d'affliction : les fluctuations de la vie sont incertaines, la peur sous-tend tout changement et les impressions latentes sont source de nombreuses douleurs.
4. As being the pains which are mutations and anxieties and subliminal-impressions, and by reason of the opposition of the fluctuations of the aspects (guṇa), - to the discriminating all is nothing but pain.

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 7 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



5. Tout est vraiment souffrance pour celui qui sait. Tout évolue vers elle. Toutes nos tendances innées s'y acheminent. Toutes les forces contradictoires de la nature y aboutissent.
6. Tout, pour le discernant, n'est misère qu'à cause des peines « changement –ardeur – impression résiduelle » et à cause du conflit dans le développement des modes naturels.

II.16. heyam duḥkhamāgatam/

La douleur qui n'est pas arrivée doit être abandonnée.

1. La douleur (**duḥkham**) non encore advenue (**anāgatam**) sera évitée (**heyam**)
2. La souffrance qui n'est pas encore née peut être évitée.
3. La souffrance à venir peut encore être évitée.
4. That which is to be escaped is pain yet to come.
5. C'est pourquoi il faut rejeter, par anticipation, les tourments à venir.
6. La peine, non-survenue, doit être évitée ;

II.17. draṣṭṛdṛśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ/

La cause de ce qui doit être évité est l'union du spectateur et du spectacle.

1. La cause (**hetu**) de ce qui doit être évité (**heya**, la douleur), c'est la mésunion (**saṃyoga**) existant entre le spectateur (**draṣṭṛ**) et le spectacle (**dṛśya**).
2. La cause de cette (souffrance) évitable est la fusion du Contemplateur avec les choses vues.
3. L'incapacité à faire la distinction entre Puruśa (le soi, la conscience) et Buddhi (le pur sens du « je », sur lequel se reflète le monde phénoménal comme un film sur un écran), est à l'origine de cette souffrance.
4. The correlation of the Seer and the object-of-sight is the cause of that which is to be escaped.
5. Les afflictions germent dès que le voyant, le Soi, et le manifesté se conjuguent. On doit donc éliminer cette cause.
6. La cause de ce qui doit être évité est la confusion des deux, le voyant et ce qui est vu.

II.18. prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūendriyātmakaṃ bhogāpavargāthaṃ dṛśyam/

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darśhāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



Le spectacle a pour disposition la lumière, l'incitation et l'inertie, il consiste en éléments et en organes, il a pour visée la jouissance et le retrait.

1. La prakṛti (le spectacle, **drśyam**) a comme disposition (**śilam**) l'éclairement (**prakāśa**), l'activisme (**kriyā**) et la stabilité (**sthiti**), elle est constituée (**ātmakam**) des éléments (**bhūta**) et des organes (**indriya**), et son but (**artham**), c'est l'expérience (**bhoga**) et la sortie du chemin (des expériences, **apavarga**).
2. Le (monde) visible est constitué par les choses produites et par les sens. Il est lumineux, mouvant ou fixe, et existe pour le bénéfice de l'expérience et de l'accomplissement.
3. Le monde est le jeu des trois guṇa : sattva (équilibre, lumière, etc.), rajas (dynamisme, mouvement, etc.) et tamas (inertie, masse, etc.) ; les guṇa se manifestent sous forme des éléments (constitutifs de la création) et des sens ; ils sont la source d'expériences multiples qui nous mènent ultimement à la libération.
4. With a disposition to brightness and to activity and to inertia, and with the elements and the organs as its essence, and with its purpose the experience and the liberation (of the Self), - this is the object-of-sight.
5. Ce qui appartient au conditionné est un mélange des modalités de clairvoyance, d'activité volontaire et d'inertie, un composé des objets des sens et de l'entendement. Son but est la jouissance, mais aussi la délivrance.
6. Le vu a pour sens ultime l'expérience de la béatitude, est de la nature des éléments, organes sensoriels, roc de l'établissement dans la pratique de la lumière.

II.19. viśeṣāviśaliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi/

Le spécifique, le non-spécifique, le seulement-soluble et l'insoluble forment les subdivisions (inhérentes) aux substances.

1. Les substances qualitatives (de la **prakṛti**, les **guṇa**) sont structurés (**parvāṇi**) en : le spécifique (**viśeṣa**), le non-spécifique (**aviśeṣa**), le « seulement-soluble » (**liṅgamātra**) et « l'insoluble » (**aliṅga**).
2. Les Qualités de la Nature se rangent en quatre catégories : spéciales, générales, idéales et indéfinissables.
3. Les guṇa opèrent aux niveaux grossier, subtil, causal et non manifesté.
4. The particularize and the unparticularized (forms) and the resolvable only (into primary matter) and irresolvable-primary-matter – are the divisions of the aspects (guṇa).

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



5. Ce qui est différencié et ce qui ne l'est pas, l'intelligence que l'on distingue et la conscience pure, sans attributs, désignent les états des trois fonctions de la Manifestation.
6. Le voyant, qui n'est que la vision, est, même pur, convaincu d'être doué de plus de découverte ;

II.20. draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ/

Le spectateur n'est rien d'autre qu'un spectateur. Bien qu'il soit pur, il considère les impressions.

1. Le spectateur (le **puruṣa**, **draṣṭā**) est seulement (**mātra**) spectateur (**dṛśi**), et bien que (**api**) pur (**śuddha**), il considère (**paśya**) à la suite (**anu**) des impressions mentales (**pratyaya**).
2. Le Contemplateur n'est qu'une conscience qui, bien que pure, voit des images mentales.
3. Mais le Soi (puruṣa) est illimité : il est la conscience pure qui illumine les modifications de l'esprit.
4. The Seer who is nothing but (the power of seeing), although undefiled (śuddha), looks upon the presented idea.
5. Tout en restant pur et inaltéré, le Soi connaît du dedans, par réflexion dans l'intelligence.
6. Le voyant, qui n'est que la vision, est, même pur, convaincu d'être doué de plus de découverte ;

II.21. tadartha eva dṛśyasyātmā/

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

1. La raison d'être (**ātma**) de la prakṛti (**dṛśyasya**) n'est rien d'autre (**eva**) que le but (**artha**) de celui-ci (**tad**, le **puruṣa**).
2. La nature essentielle des choses vues existe à son bénéfice.
3. Le monde n'existe que pour le Soi.
4. The object-of-insight is only for the sake of it (the Self).
5. Et c'est pour sa libération que le monde existe.
6. L'essence du vu, précisément, correspond à cela.

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.22. kṛtārthaṃ prati snaṣṭamapyanaṣṭam tadanyasādhāraṇatvāt/

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

1. Le but (**artham**) ayant été accompli (**kṛta**), elle s’efface progressivement (**pratīnaṣṭam**), même si (**api**) elle ne s’efface pas (**anaṣṭam** pour tous) en raison de ce qu’elle soutient (**sādhāraṇatvāt**) ces (**tad**) autres (**anya, puruṣa**).
2. Bien que détruit pour celui qui a atteint son but, tout continue d’exister à cause de la communauté des autres.
3. Bien que le sens des limitations du monde s’évanouisse pour celui qui a réalisé le soi, celles-ci ne sont pas détruites pour autant car elles continuent d’exister pour autrui.
4. Though it has ceased (to be seen) in the case of one whose purpose is accomplished, it has not ceased to be, since it is common to others (besides himself).
5. Pour celui qui a atteint le but, l’univers tel qu’on l’éprouve est aboli. Mais pour les autres, il ne cesse pas de fonctionner.
6. Du fait de sa nature de support différent, le sens de ce qui est accompli relativement à du disparu ou du non-disparu,

II.23. svasvāmiśaktyoḥ svarūpopalabdhatuḥ samyogaḥ/

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

1. L’union-confusion (**samyoga**) est la cause (**hetu**) de l’acquisition (**upalabdhi**) en leurs natures (**rūpa**) réelles (**sva**) des deux énergies (**śaktyoḥ**), à savoir celle du puruṣa (**svāmi**) et celle de la prakṛti (**sva**).
2. C’est cette confusion qui cause pour chacun l’acceptation des pouvoirs de posséder et d’être possédé.
3. L’expérience du monde phénoménal voile la conscience pure du soi pour que chacun découvre, ultimement, sa nature réelle.
4. The reason for the apperception of what the power of the property and of what the power of the proprietor are, is correlation.
5. De l’amalgame des Pouvoirs respectifs de la Nature et de son maître, le Soi, résulte la perception ordinaire ;
6. Est l’union, cause de la compréhension de leur forme essentielle, des deux pouvoirs, propre et du maître,

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d’Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l’Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d’Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.24. tasya heturavidyā/

La cause de celle-ci est la nescience.

1. La cause (**hetu**) de cela (**tasya**, de cette mésunion) est « **avidyā** ».
2. L'ignorance en est la cause.
3. Avidhyā (l'ignorance de notre nature véritable) en est la cause.
4. The reason for this (correlation) is undifferentiated-consciousness (avidyā).
5. L'ignorance en est la cause ;
6. Dont la cause est l'ignorance.

II.25. tadabhāvesamyogābhāvo hānaṃ taddṛśeḥ kaivalyam/

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

1. La liberté (**kaivalyam**) de ce (**tad**) spectateur (**dṛśeḥ**) est abandon (**hānaṃ**), c'est-à-dire absence (**abhāva**) de mésunion (**samyoga**) en raison de l'absence (**abhāvāt**) d'avidyā.
2. Sans l'ignorance il n'y aurait pas de confusion; sa disparition procure l'Indépendance au Contemplateur.
3. En l'absence d'avidhyā, le soi n'est plus identifié avec le monde (l'alliance entre buddhi et puruṣa cesse) ; c'est la libération, l'illumination (l'état dans lequel puruṣa demeure établi en lui-même).
4. Since this (non-sight) does not exist, there is no correlation. This is the escape, the Isolation of the Seer.
5. Et quand elle s'efface, cette relation disparaît pour faire place à l'autonomie de la conscience de l'Être.
6. Par ma non-existence de cette ignorance, équivalant à la cessation et à la non-existence de l'Union des deux pouvoirs, apparaît l'unification du voyant.

II.26. vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ/

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

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

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 12 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



3. L'ignorance est détruite par une discrimination constante entre le soi et le monde.
4. The means of attaining escape is unwavering discriminative discernment.
5. Cela s'obtient par une discrimination permanente et sans faille ;
6. Le moyen pour cette cessation est la certitude non-troublée du discernement,

II.27. tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā/

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

1. La prise de conscience (**prajñā**) qui appartient en propre à cela (**tasya**, à la discernation) est un domaine (**bhūmi**) qui, à la fin (**prānta**), est septuple (**saptadhā**).
2. Au dernier stade,, sa sagesse est septuplée.
3. Sept étapes jalonnent le développement de cette sagesse.
4. For him (there is) insight sevenfold and advancing in stages to the highest.
5. Celui qui y parvient franchit les sept étapes des plans supérieurs et accède à la connaissance de la réalité.
6. Dont la conscience est en sept marches

II.28. yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadiptirāvivekakhyāteḥ/

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

1. Lorsqu'il y a destruction (**kṣaya**) des impuretés (**aśuddhi**) grâce à l'installation (**anuṣṭhāna**) des parties constitutives (**aṅga**) du yoga, il y a la lumière (**dīpti**) de la connaissance (**jñāna**), car la contemplation discernante (**vivekakhyāti**) est là jusqu'au bout (**ā**).
2. La lumière de la sagesse s'élève à la Connaissance de Discernement quand l'impureté a été éliminée à l'aide des membres du yoga.
3. En purifiant le système nerveux par la pratique régulière du yoga, la lumière du discernement révèle la distinction entre le monde et la conscience pure.
4. After the aids to yoga have been followed up, when the impurity has dwindled, there is an enlightenment of perception reaching up to the discriminative discernment.
5. Grâce à la pratique assidue de tous les niveaux du yoga, l'impureté s'annule et la lumière de la connaissance s'intensifie jusqu'au discernement le plus complet.

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 13 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



6. A partir de l'exécution des membres du yoga et après extinction de l'impureté, la lumière de la connaissance atteint jusqu'à la certitude du discernement.

II.29.

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhyo'ṣṭavaṅgāni/

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

1. Les huit (**aṣṭau**) membres (constitutifs du yoga, **aṅga**) sont : les règles de la moralité sociale (**yama**), les règles éthiques personnelles (**niyama**), l'assise (**āsana**, permettant de méditer), la régulation du souffle (**prāṇāyāma**), le contrôle des sens (**pratyāhāra**), l'attention (**dhāraṇa**), la méditation (**dhyāna**), la concentration (**samādhi**).
2. Ces membres sont au nombre de huit, savoir : les Abstinenances, les Règles, la Posture assise, le Contrôle de la respiration, le Repliement, la Concentration, la Méditation et la Contemplation.
3. Les huit membres du yoga sont : yama (lois universelles de la vie), niyama (règles de vie), āsana (postures physiques), prāṇāyāma (exercices respiratoires), pratyāhāra (retrait des sens), dhāraṇa (constance de l'esprit), dhyāna (méditation) et samādhi (paix totale de l'esprit).
4. Abstentions and observances and postures and regulations-of-the-breath and withdrawal-of-the-senses and fixed-attention and contemplation and concentration.
5. Il y a huit degrés : les refrènements, les disciplines, la posture, le contrôle du souffle, le retrait des sens, la concentration, la méditation et l'identification.
6. Règle de vie par refrènement, règle de vie par convenance, pose, sublimation du souffle, introversion, concentration, méditation, les réalisations, voilà les huit membres du yoga.

II.30. ahimsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahāḥ yamāḥ/

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

1. Les yama sont : la non-violence (**ahimsā**), la véracité (**satya**), l'intégrité (**asteya**), le respect (**brahmacarya**), la non-exploitation (**aparigraha**).
2. De ces huit membres, les Abstinenances sont : ne pas offenser, ne pas mentir, ne pas voler, ne pas être sensuel, ne pas accaparer.

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



3. Les lois de la vie (yama : principes universels qui se reflètent naturellement dans la vie du sage) sont : ahimsā (non-violence : état paisible et serein, libre de peur, dynamiquement ouvert à toute situation), satya (parole véridique : pureté de pensée, de parole et d'action), asteya (intégrité : non-appropriation de ce qui n'est pas véritablement nôtre, c'est-à-dire du monde relatif), brahmacharya (chasteté : vivre la réalité dans la plénitude auto-suffisante du soi), et aparigrahā (non-attachement : être dans le monde, mais pas du monde).
4. Abstinence from injury and from falsehood and from theft and from incontinence and from acceptance of gifts are the abstentions.
5. Non-violence, véracité, absence de vol, continence et pauvreté, tels sont les réfrènements.
6. Les réfrènements sont : non-nuisance, authenticité, non-vol, fréquentation du sacré, non- excès de possessivité.

II.31. jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvaḥ mahāvratam/

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

1. Les domaines que sont les yama (**bhaumāḥ**), dans leur intégralité (**sārva**) ne sont pas « coupés » (**anavacchinnāḥ**) par les conditions individuelles (**jāti**), le lieu (**deśa**), le temps (**kāla**), le milieu (les conditions générales, **samaya**); tel est le grand (**mahā**) voeu (**vrataṃ**).
2. L'Abstinence consiste dans une résolution ferme valant pour toutes les occasions, sans tenir compte des conditions d'existence, de lieu, de temps, ni des circonstances.
3. Ces lois sont universelles, inaffectées par le temps, l'espace, la naissance (classe sociale) ou les circonstances : elles constituent la 'grande loi de la vie'.
4. When they are unqualified by species or place or time or exigency and when (covering) all (these) classes – there is the Great Course-of-conduct.
5. C'est la grande observance à appliquer sans restriction de race, de lieu, de temps et en toutes occasions.
6. La règle de vie par réfrènement, consacrée à la terre entière, non-conditionnée par la naissance, le lieu, le temps, les conventions, c'est le grand vōu.

II.32 .śaucantoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ/

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

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 15 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



1. Les niyama sont : la pureté (**śauca**), la satisfaction (**saṃtoṣa**), la discipline du corps (**tapas**), l'étude de soi-même (**svādhyāya**) et l'abandon du fruit des actes (**īśvarapraṇidhāna**).
2. Les Règles sont : la Propreté, la Contentement, la Préparation du corps, l'Etude du moi et la Concentration en Dieu.
3. Les règles de vie (niyama : qualités de la vie individuelle, que la pratique du yoga développe toutes simultanément) sont śauca (simplicité qui résulte de la pureté du corps et de l'esprit), saṃtoṣa (contentement : perception du réel tel qui est, sans le colorer par ce que l'on souhaite qu'il soit), tapas (purification : physique, morale et intellectuelle), svādhyāyā (raffinement de la personnalité) et īśvara praṇidhāna (dévotion au seigneur).
4. Cleanliness and contentment and self-castigation and study and devotion to the īśvara are the observances.
5. Purification, sérénité, ascèse, étude des Ecritures et abandon total au Seigneur suprême constituent les disciplines.
6. Les convenances sont : pureté, équanimité, l'ardeur, l'approfondissement de soi-même, l'abandon au Seigneur ;

II.33. vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam/

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

1. Lorsqu'on est lié (**bādhane**) par de « mauvaises pensées » (**vitarka**), il doit y avoir l'attitude mentale (**bhāvanam**) qui consiste à considérer le côté (**pakṣa**) opposé (**prati**).
2. Quand il y a assaut de mauvaises pensées, tourner la réflexion sur leurs contraires.
3. Lorsqu'une pensée ou une émotion négative apparaît, il faut porter l'attention sur son contraire.
4. If there be inhibition by perverse-considerations, there should be cultivation of the opposites.
5. Afin d'écarter le trouble que fait naître le doute, on doit s'exercer à l'implantation de la pensée contraire.
6. Dans l'oppression du doute, il faut créer mentalement son opposé.

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

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



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

1. L'attitude mentale (**bhāvanam**) qui consiste à prendre en considération le côté (**pakṣa**) opposé (**prati**), cela signifie (**iti**): les pensées opposées aux niyama-s (**vitarka**) sont la violence (**himsā**), etc (**ādi**), penser à ce que j'ai fait (**kr̥ta**), à ce que j'ai fait faire (**kārita**), à ce dont je me suis réjoui (**anumodita**), sur la cupidité (**lobha**), sur la confusion (**moha**); au fait que cela peut être peu intense (**mṛdu**), moyennement (**madhya**) ou très intense (**adhimātra**); au fait que les conséquences (**phala**) incalculables (**ānanta**) de tout cela sont la souffrance (**duḥkha**) et la méconnaissance (**ajñāna**).
2. La réflexion sur le contraire consiste en ceci : une pensée d'offense, etc. qu'elle soit grave, ordinaire, voire légère, déjà accomplie, conçue ou approuvée, précédée ou non de cupidité, de colère ou d'infatuation, se résout en souffrance et en erreurs infinies.
3. Cultiver le contraire consiste à se souvenir que tout acte nuisible tel que la violence, etc., qu'il soit léger, modéré ou intense, a son origine dans l'avidité, la colère ou l'illusion et qu'il est une source inépuisable de souffrance et d'ignorance.
4. Since perverse-considerations such as injuries, whether done or caused to be done or approved, whether ensuing upon greed or anger or infatuation, whether mild or moderate or vehement, find their unending consequences in pain and lack of thinking, there should be the cultivation of their opposites.
5. Les erreurs, violence et autres, que l'on commet soi-même, que les autres font ou approuvent, s'accompagnent de cupidité, de colère ou d'égarement ; qu'elles soient faibles, modérées ou grossières, leurs effets aboutissent tous à l'obscurantisme et à la douleur : c'est pourquoi il faut leur opposer la pensée inverse.
6. Le doute et les actes violents, qu'ils soient faits, causés, encouragés ou précédés par cupidité, colère, égarement, qu'ils soient atténués, moyens ou intenses, sont les fruits sans fin de l'ignorance et de la peine, d'où la pensée créatrice (nécessaire) sur l'opposé.

II.35. ahimsāpratiṣṭhāyām tatsaṃnidhau vairatyāgaḥ/

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

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



1. Lorsqu'il y a l'instauration (**pratiṣṭhā**) de la non-violence (**ahimsā**), en présence (**sannidhau**) de cela (**tad**, de l'animosité), il y a l'abandon (**tyāga**) de toute animosité (**vaira**).
2. Celui qui n'offense pas éloigne toute animosité de sa présence.
3. Lorsque la violence nous a quitté, plus aucun être ne nous est hostile.
4. As soon as he is grounded in abstinence from injury, his présence begets a suspension of enmity.
5. En présence de celui qui a adopté le non-violence tous les êtres renoncent à l'inimitié.
6. Quand elle est fixée sur la non-violence, alors en cette présence, il y a renoncement de l'hostilité

II.36. satyapraṭiṣṭhāyāṃ kriyā phalāśrayatvam/

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

1. Lorsqu'il y a l'instauration (**pratiṣṭhā**) de la véracité (**satya**), il y a la possibilité de choisir (**āśrayatva**) les fruits (**phala**) des actions justes inéluctables (**kriyā**).
2. A qui ne ment pas le résultat de ses actions est profitable.
3. Lorsque notre parole est véridique, les mots ont le pouvoir de se réaliser.
4. As soon as he is grounded in abstinence from falsehood, actions and consequences depend upon him.
5. Celui en qui la véracité s'est établie obtient et maîtrise le fruit de ses œuvres.
6. C'est la fixation sur l'authenticité, l'essence du point d'appui pour le résultat de la pratique,

II.37. asteyapraṭiṣṭhāyāṃ sarvaratnopasthānam/

Lorsque l'intégrité est complètement installée, tous les bijoux sont à disposition.

1. Lorsqu'il y a l'instauration (**pratiṣṭhā**) de l'honnêteté (**asteya**), il y a l'apparition (**upansthāna**) de toutes (**sarva**) les richesses (**ratna**).
2. A qui ne vole pas tous les bijoux deviennent accessibles.
3. Lorsqu'on est parfaitement intègre, les richesses s'offrent d'elles-mêmes à nous.
4. As soon as he is grounded in abstinence from theft, all jewels approach him.
5. Celui qui prend pour règle la totale honnêteté voit les richesses venir à lui.
6. La fixation sur l'honnêteté, provoque l'apparition de pierres précieuses,

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.38. brahmacaryapraṭiṣṭhāyāṃ vīryalābhaḥ/

Lorsque la tempérance est complètement installée, la force est acquise.

1. Lorsqu'il y a l'instauration (**praṭiṣṭhā**) du respect (**brahmacarya**), il y a l'acquisition (**lābha**) de la force (**vīrya**, concernant l'enseignement).
2. Celui qui n'est pas sensuel obtient l'énergie.
3. La chasteté génère une puissance subtile.
4. As soon as he is grounded in abstinence from incontinence, he acquires energy.
5. Celui qui pratique la continence acquiert et contrôle l'énergie vitale.
6. Celle sur la fréquentation du sacré, le gain d'énergie.

II.39. aparigrahasthairye janmakathamtāsambodhaḥ/

Quand le désintéressement est ferme, a lieu la compréhension du comment de l'existence.

1. Lorsqu'il y a affermissement (**sthairya**) de la non-exploitation (**aparigraha**), il y a la compréhension (**sambodha**) du « comment » (**kathamtā**) de l'existence (**janma**).
2. Celui qui n'est pas cupide perçoit les façons de naître.
3. Lorsqu'on est libre d'attachement, la nature et le but de la vie se révèlent à nous.
4. As soon as he is established in abstinence from acceptance of gifts, a thorough illumination upon the conditions of birth.
5. Enfin, celui qui respecte une stricte pauvreté se souvient de ses vies antérieures.
6. Dans la constance au renoncement matériel, apparaît la connaissance du pourquoi et du comment de l'existence.

II.40. śaucāt svāṅgajugupsā parairasamsargaḥ/

Grâce à la pureté, il y a une absence d'association avec autrui, dégoût pour son propre corps.

1. Grâce à la pureté (**śauca**) il y a un « désenchantement » (**jugupsā**) par rapport à son propre (**sva**) corps (**aṅga**), (et ainsi) il n'y a plus association (automatique, **asamsarga**) à autrui (**para**).
2. La propreté physique procure la protection du corps et l'isolement du milieu.
3. La simplicité obtenue par la pureté, fait disparaître l'identification de la conscience avec le corps ainsi que le besoin de contact avec d'autres corps.

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādah

page 19 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



4. As a result of cleanliness there is disgust at one's own body and no intercourse with others.
5. La purification provoque l'indifférence à son propre corps et l'absence de contact avec autrui.
6. A partir de la pureté, apparaît l'aversion pour son corps, non-contact avec les autres

II.41. **sattvaśuddhisāumanasyaikāgratendriyajayātmadarśanayogyatvāni ca/**

De plus, la limpidité de l'intelligence, la bonne disposition mentale, le recueillement, la conquête des sens, la capacité de discerner l'essentiel (se produisent).

1. Et (**ca**, grâce à **śauca**), il y a « aptitude » (**yogyatva**), vision (**darśana**) de l'essentiel (**ātma**), maîtrise (**jaya**) des « organes » (**indriya**), orientation du mental (**ekāgrya**), bonne disposition du mental (**sāumanasya**), pureté (**śuddhi**) du jugement (**sattva**).
2. Et alors, la pureté de l'esprit obtenue, viennent (dans cet ordre): l'élévation d'esprit, l'attention (ou concentration sur un seul point), la maîtrise des sens et la faculté de percevoir le Moi.
3. Il en résulte un esprit serein, la maîtrise des sens, la capacité de s'orienter vers un but unique et l'aptitude à la réalisation du Soi.
4. Purity of sattva and gentleness and singleness-of-intent and subjugation of the senses and fitness for the sight of the self.
5. On y gagne en outre la pureté lumineuse et la paix du mental, la concentration, la conquête des sens, la capacité de réaliser l'âme universelle.
6. Ainsi que les aptitudes à la pureté de lumière, à la fixité de l'attention sur la bonne humeur, à la domination sur les sens, à la vision du Soi.

II.42. **saṃtoṣādanuttamaḥ sukhālābhaḥ/**

Grâce à la satisfaction, il y a la suprême obtention de la joie.

1. Grâce à la satisfaction (**saṃtoṣāt**), il y a l'acquisition (**lābha**) éminente (**anuttamaḥ**) du bonheur (**sukha**).
2. Le Contentement permet d'obtenir la plus haute forme du plaisir.
3. Du contentement vient un bonheur inégalé.
4. As a result of contentment there is an acquisition of superlative pleasure.
5. La sérénité procure le bonheur parfait.
6. Un inégalable gain de bonheur, apparaît grâce à l'équanimité.

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 20 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darśhāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.43. kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayaātṭapasah/

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

1. Grâce à la discipline du corps (**tapasah**), en raison de ce que les impuretés (**aśuddhi**) sont détruites (**kṣaya**), il y a la perfection (**siddhi**) du corps (**kāya**) et des « organes » (**indriya**).
2. C'est de la préparation du corps que proviennent, après le déclin de l'impureté, les pouvoirs du corps et des sens.
3. La purification développe la perfection du corps et des sens.
4. Perfection in the body and in the organs after impurity has dwindled as a result of self-castigation.
5. L'ascèse donne des pouvoirs spéciaux au corps et aux sens. Elle détruit l'impureté.
6. Les ardeurs s'appuyant sur l'extinction des impuretés (procurent) le pouvoir sur les organes des sens et le corps.

II.44. svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ/

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

1. Grâce à l'étude de soi (**svādhyāya**), il y a le fait de se relier (**samprayoga**) aux idéaux (**devatā**) souhaités (**iṣṭa**).
2. L'étude du Moi nous donne contact avec la divinité désirée.
3. Le raffinement de soi permet de communier avec les êtres célestes.
4. As a result of study here is communion with the chosen deity.
5. L'étude des Ecritures et des formules sacrées nous permet le contact direct avec notre divinité tutélaire.
6. Par l'approfondissement de soi-même, il y a union avec la divinité de son choix

II.45. samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt/

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

1. Grâce à l'abandon du fruit des actes (**īśvarapraṇidhānāt**), il y a la perfection (**siddhi**) de la concentration (**samādhi**).
2. De la Concentration en Dieu vient le pouvoir de Contemplation.
3. La dévotion au seigneur porte le samādhi à sa perfection.

sūtra de Patañjali - livre II la méthode – sādhanapādaḥ

page 21 / 26

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



4. Perfection of concentration as a result of devotion to the īśvara.
5. Et si on s'abandonne complètement au Seigneur suprême, on parvient à l'entase.
6. Et par l'abandon au seigneur pouvoir de réalisation.

II.46. sthirasukhamāsanam/

La posture est ferme et agréable.

1. L'assise propice à la méditation (**āsana**) est ferme (**sthira**), confortable (**sukha**).
2. La posture assise doit être ferme et agréable.
3. Les postures physiques doivent être fermes et agréables.
4. Stable-and-easy posture.
5. La posture doit être stable et agréable.
6. La pose est ferme, aisée,

II.47. prayatnaśaithilyānantyasamāpattibhyām/

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

1. (**āsana** est réalisé) par, d'une part l'effort (**prayatna**) et le relâchement (**śaithilya**), d'autre part une méditation (**samāpatti**) sur l'infini (**ananta**).
2. (Cela est obtenu) par un renoncement à tout effort, en pensant à l'infini.
3. On les maîtrise en relâchant tout effort et en laissant l'esprit se fondre dans l'infini.
4. By relaxation of effort or by a (mental) state-of-balance with reference to Ananta.
5. C'est en se concentrant sur l'infini que l'on calme l'agitation physique,
6. Faites des deux rencontres, effort et relâchement sans fin

II.48. tato dvandvānabhighātaḥ/

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

1. En conséquence (**tato**), on ne subit plus de dommages (**anabhighāta**) de la part des paires d'opposés (**dvandva**).
2. De cette façon les paires de contraires ne créent pas de troubles.
3. Alors le jeu des opposés n'affecte plus ces postures.
4. Thereafter he is unassailed by extremes.
5. De façon à n'être plus affecté par le trouble provenant du jeu des contraires.
6. Et, de ce fait, il n'y a pas d'attaque des antagonismes.

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



II.49. tasminsati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ/

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

1. Cela (**tasmin**) étant (**sati**), la régulation du souffle (**prāṇāyāma**) est l'interruption (**viccheda**) des mouvements (naturels, **gati**) que sont l'expiration (**śvāsa**) et l'inspiration (**praśvāsa**).
2. Ceci obtenu, il faut s'attacher à respirer régulièrement. Les mouvements d'aspiration et d'expiration doivent être contrôlés.
3. Ensuite viennent les exercices respiratoires, qui apaisent puis font cesser les mouvements respiratoires et accroissent l'énergie vitale.
4. When there is (stability of posture), the restraint of breath, a cutting off of the flow of inspiration and expiration, follows.
5. Après avoir assimilé la posture, on en vient au contrôle du souffle qui consiste à arrêter les mouvements d'inspiration et d'expiration.
6. Quand cela a été accompli le couple des mouvements d'entrée et de sortie du souffle cesse, c'est la sublimation du souffle.

II.50. bāhyābhyantarastambhavṛttideśakālasaṅkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ/

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

1. C'est une activité (**vṛtti**) « externe » (**bāhya**), « interne » (**ābhyantara**), de « suspension » (**stambha**), dont on « découvre » (**paridṛṣṭo**) par le nombre (**saṅkhyā**), le temps (**kāla**) et le lieu (**deśa**) qu'elle est longue (**dīrgha**) et imperceptible (**sūkṣma**).
2. La condition du souffle à son entrée, à sa sortie ou à l'arrêt est déterminée quant au lieu, au temps et au nombre, elle devient longue et pure.
3. L'énergie vitale s'accroît en régularisant l'expiration, l'aspiration et la rétention du souffle. La respiration ralentit et s'affine selon le volume, la longueur et la fréquence des rétentions.
4. (This is) external or internal or suppressed in fluctuation and is regulated by place and time and number and is protacted and subtile.
5. Ces mouvements de l'énergie respiratoire, vers l'extérieur dans l'expiration, vers l'intérieur dans l'inspiration et bloqués dans la rétention, doivent être dirigés sur

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



des points précis et réglés selon une cadence et sa répétition. Ils sont prolongés ou brefs.

6. Celle-ci est subtile, atténuée, régularisée par des comptages dépendant du lieu et du temps, non-affectée par toute modification externe ou interne,

II.51. **bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ/**

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

1. Le quatrième (**prāṇāyāma, caturtha**), c'est réaliser la destruction complète (**ākṣepin**) des processus (**viṣaya**) externe (l'expir, **bāhya**) et interne (l'inspir, **ābhyantara**).
2. (Il se produit) une quatrième (condition) qui fait oublier le soin d'aspirer et d'expirer.
3. Le quatrième genre de prāṇāyāma transcende les notions d'inspiration et d'expiration.
4. The fourth (restraint of the breath) transcends the external and the internal object.
5. Enfin, dans une quatrième forme, le contrôle du souffle conduit au dépassement de la perception des objets extérieurs ou des visualisations intérieures ;
6. Le quatrième état allant au-delà du domaine de l'externe ou de l'interne ;

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

En conséquence est enlevé ce qui recouvre la lumière.

1. En conséquence (**tataḥ**), ce qui recouvre (**āvaraṇa**) la lumière (**prakāśa**) est détruit (**kṣiyate**).
2. En conséquence, le voile qui cache la lumière s'éclaircit.
3. Alors, l'obscurcissement de la lumière se dissipe.
4. As a result of this the covering of the light dwindles away.
5. Ainsi se lève le voile qui empêchait la clairvoyance.
6. de là, se déchire le voile de la lumière

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

Et l'intellect développe une capacité vis-à-vis des régions.

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



1. Et (ca) pour l'intellect (**manas**), il y a aptitude (**yogyatā**, à entrer dans) les différents contrôles des différentes directions que peut prendre le mental (**dhāraṇā**).
2. Et l'Esprit devient apte à la Concentration.
3. Et l'esprit devient prêt pour dhāraṇā (attention ferme et stable).
4. For fixed-attentions also the central organ becomes fit.
5. Et désormais le mental gagne la capacité de concentration.
6. Et provient l'aptitude de l'intégrateur des sens à la méditation.

II.54. svaviṣayāsamprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhārah/

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

1. Lorsqu'il y a (pour les sens) non-association (**asamprayoga**) à leurs (**sva**) objets (**viṣaya**), comme si (**iva**), du mental (**citta**), il y avait analogie (**anukāra**) avec la nature (**rūpa**) du **puruṣa (sva)**, c'est le retrait des sens (parayāhāra)
2. Il y a repliement des sens quand ils ont été détachés de leur fonction propre et participent, en quelque sorte, de la nature de l'esprit.
3. Pratyāhāra (le retrait des sens vis-à-vis des objets) suit le mouvement naturel de l'esprit vers l'intérieur (qui est spontanément attiré vers une source de plus grande satisfaction).
4. The withdrawal of the senses is as it were the imitation of the mind-stuff as it is in itself on the part of the organs by disjoining themselves from their object.
5. Lorsque les sens se sont écartés de leurs objets et qu'ils se réduisent simplement à leur élément de conscience, cela s'appelle le retrait,
6. L'introversio est dans le non-contact des sens avec leurs propres objets à l'instar de la forme propre de la pensée,

II.55. tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām/

En conséquence prend place la maîtrise suprême des sens.

1. En conséquence (**tataḥ**), il y a la maîtrise (**vaśyatā**) suprême (**parama**) des « instruments » (**indriya**).
2. De là résulte l'obéissance absolue des sens.
3. Ceci confère la maîtrise suprême des sens.
4. As a result of this (withdrawal) there is a complete mastery of the organs.
5. Et procure leur maîtrise totale.

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darśhāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997



6. Alors existe la meilleure soumission des sens.

Sources bibliographiques de la compilation

1. Texte et traduction littérale de Philippe Geenens, Professeur de philosophie orientale à Paris et chargé de cours pour la Fédération Belge de Yoga d'Expression française.
2. La pratique du yoga ancien et moderne, éditions Payot, Paris - 1953. Ernest E. Wood, Membre de l'Ordre Védantique du Monastère de Shringeri.
3. Traduction de Jean Weber – éditions A.L.T.E.S.S. – Paris – 1993
4. The yoga-system of Patañjali – James Haughton Woods – Delhi – 1992 (1914 1^{ère} éditions)
5. La voie du Yoga –Yoga darshāna – Les aphorismes de Patañjali – Jean Papin – Editions Dervy-livres : mystiques et religions. 1984
6. Lumière sur le Yoga royal – Yves Durant d'Aragon – Le courrier du Livre - 1997