

sādhanapāda

II.1. tapaḥ svādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ/

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

II.2. samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca/

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

II.3. avidyā'smitārāgadveṣabhīniveśāḥ kleśāḥ/

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

II.4. avidyā kṣetramuttareṣāṃ prasuptatanuvicchinodārāṇām/

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

II.5. anityāśuciduḥkhānātmasu nityāśucisukhātmakhyātiravidyā/

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

II.6. dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā/

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



II.7. sukhānuśayi rāgaḥ/

La passion (**rāga**), c'est "ce qui gît à la suite" (**anu-śayi**) de toute situation heureuse (**sukha**),
La passion est s'aligner sur l'agréable.

II.8. duḥkhānuśayī dveṣaḥ/

La haine (**dveṣa**) est la "conséquence" (**anuśayi**) de toute situation malheureuse (**duḥkha**),
La haine est s'aligner sur le désagréable.

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

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

II.10. te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ/

Ceux-ci (**te**, les **kleśa**), étant subtils (**sūkṣmā**), doivent être abandonnés (**heyā**) par un retour (**prati**) à l'origine (**prasava**)
Celles-ci, lorsqu'elles sont subtiles, doivent être abandonnées par un retour en leur origine.

II.11. dhyānaheyāstadvṛttayaḥ/

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

II.12. kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādṛṣṭajanmavedanīyaḥ/

La retombée psychologique (**āśaya**) de l'action (**karma**) est ce qui a pour racine (**mūla**) les causes d'affliction (**kleśa**) et doit être connue (**vedanīyaḥ**) dans les aspects visibles (**dṛṣṭa**) et moins visibles (**adrṣṭa**) de la vie (**janma**).
Ce dont les afflictions sont la racine, c'est le résidu psychique (rendu manifeste) par l'action ; il doit être connu dans la vie visible et non-visible.

II.13. sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ/

Cela étant (**sati mūle**), la conséquence (**vipāka**) même lointaine de cela (**tad**, de l'action basée sur les **kleśa**), c'est la qualité d'être (**jāti**), la longévité (**āyus**) et l'ensemble des expériences (**bhoga**)
Tant qu'il existe cette racine, la conséquence en est la condition, la longévité, la jouissance.



II.14. te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt/

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

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

II.15. pariṇāmatāpasamṣkāraduḥkhaiḥ guṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṃ vivekinaḥ

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

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

II.16. heyam duḥkhamanāgatam/

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

II.17. draṣṭṛdrśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ/

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

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

II.18. prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūtendriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ drśyam/

La prakṛti (le spectacle, **drśyam**) a comme disposition (**śīlaṃ**) l'éclairement (**prakāśa**), l'activisme (**kriyā**) et la stabilité (**sthiti**), elle est constituée (**ātmakaṃ**) des éléments (**bhūta**) et des organes (**indriya**), et son but (**arthaṃ**), c'est l'expérience (**bhoga**) et la sortie du chemin (des expériences, **apavarga**),

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

II.19. viśeṣāviśeṣaliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāṇi/

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

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



II.20. draṣṭā dṛṣimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ/

Le spectateur (le **puruṣa**, **draṣṭā**) est seulement (**mātra**) spectateur (**dṛṣi**), et bien que (**api**) pur (**śuddha**), il considère (**paśya**) à la suite (**anu**) des impressions mentales (**pratyaya**).

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

II.21. tadartha eva dṛśyasyātmā/

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

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

II.22. kṛtārthaṃ pratisnaṣṭamapyanaṣṭaṃ tadanyasādhāraṇatvāt/

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

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

II.23. svasvāmīśaktyoḥ svarūpopalabdhaḥetuḥ saṃyogaḥ/

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

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

II.24. tasya heturavidyā/

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

La cause de celle-ci est la nescience.

II.25. tadabhāvesaṃyogābhāvo hānaṃ taddṛśeḥ kaivalyam/

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

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

II.26. vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ/

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

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



II.27. tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā/

La prise de conscience (**prajñā**) qui appartient en propre à cela (**tasya**, au discernement) est un domaine (**bhūmi**) qui, à la fin (**prānta**), est septuple (**saptadhā**). Jusqu'à sa conclusion, il existe pour la sagesse, inhérente à cette (vision discernante), sept modes progressifs.

II.28. yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadīptirāvivekakhyāteḥ/

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**).

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

II.29. yamaniyamāsanapraṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo'ṣṭavaṅgāni/

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

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

II.30. ahiṃsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahāḥ yamāḥ/

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

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

II.31. jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam/

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

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



II.32. śaucasaṃtoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ/

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

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

II.33. vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam/

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

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

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

L'attitude mentale (**bhāvana**) qui consiste à prendre en considération le côté (**pakṣa**) opposé (**prati**), cela signifie (**iti**): les pensées opposées aux niyama (**vitarka**) sont la violence (**hiṃsā**), etc. (**ādi**), penser à ce que j'ai fait (**kṛta**), 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**).

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

II.35. ahiṃsāpratiṣṭhāyāṃ tatsaṃnidhau vairatyāgaḥ/

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

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

II.36. satyapraṣṭhāyāṃ kriyā phalāśrayatvam/

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

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



II.37. asteyapratiṣṭhāyām sarvaratnopasthānam/

Lorsqu'il y a l'instauration (**pratiṣṭhā**) de l'honnêteté (**asteya**), il y a l'apparition (**upasthāna**) de toutes (**sarva**) les richesses (**ratna**).

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

II.38. brahmacaryapratiṣṭhāyām vīryalābhaḥ/

Lorsqu'il y a l'instauration (**pratiṣṭhā**) du respect (**brahmacarya**), il y a l'acquisition (**lābha**) de la force (**vīrya**, concernant l'enseignement).

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

II.39. aparigrahasthairye janmakathantāsambodhaḥ/

Lorsqu'il y a affermissement (**sthairya**) de la non-exploitation (**aparigraha**), il y a la compréhension (**sambodha**) du « comment » (**kathantā**) de l'existence (**janma**).

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

II.40. śaucāt svāṅgajugupsā parairasaṃsargaḥ/

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, **asaṃsarga**) à autrui (**para**).

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

II.41. sattvaśuddhisaumanasyaikāgryatendriyajayātmadarśanayogyatvāni ca/

Et (**ca**, grâce à **śauca**), il y a « aptitude » (**yogyatva**), vision (**darśana**) de l'essentiel (**ātma**), maîtrise (**jaya**) des « organes » (**indriya**), orientation du mental (**aikāgrya**), bonne disposition du mental (**saumanasya**), pureté (**śuddhi**) du jugement (**sattva**).

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

II.42. samtoṣādanuttamaḥ sukhalābhaḥ/

Grâce à la satisfaction (**samtoṣāt**), il y a l'acquisition (**lābha**) éminente (**anuttamaḥ**) du bonheur (**sukha**).

Grâce à la satisfaction, il y a la suprême obtention du bonheur.

II.43. kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāttapasah/

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

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



II.44. svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ/

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

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

II.45. samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt/

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

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

II.46. sthirasukhamāsanam/

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

La posture est ferme et agréable.

II.47. prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām/

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

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

II.48. tato dvandvānabhighātaḥ/

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

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

II.49. tasmin sati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ/

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

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

II.50. sa tu bāhyābhyantarastambhavṛttideśakālasaṅkhyābhiḥ paridrṣṭo dīrghasūkṣmaḥ/

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

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



II.51. bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ/

Le quatrième (**prāṇāyāma, caturtha**), c'est réaliser la destruction complète (**ākṣepī**) des processus (**viṣayā**) externe (l'expir, **bāhya**) et interne (l'inspir, **ābhyantara**).
La quatrième réalise l'élimination complète des objets externes et internes.

II.52. tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam/

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

II.53. dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ/

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

II.54. svaviṣayāsamprayoge cittasvarūpānukāra ivendriyāṇaṃ pratyāhāraḥ/

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

II.55. tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām/

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