

# LIVRE I

## Yoga Sûtra Patanjali

### **Pacifier ( Samadhi Pada )**

Qu'est-ce que le Yoga? (1.1-1.4)

Ce qui colore vos pensées (1.05 à 1.11)

La pratique et le non-attachement (1.12 à 1.16)

Types de concentration (1.17 à 1.18)

Efforts et l'engagement (1.19 à 1.22)

Contemplation sur le principe unique ou OM (1.23 à 1.29)

Obstacles et solutions (1,30 à 1,32)

Stabiliser et clarifier l'esprit (1,33 à 1,39)

Après la stabilisation de l'esprit (de 1,40 à 1,51)

## ➤ Qu'est-ce que le Yoga? (1.1-1.4)

### 1.1 (Atha yoga anushasanam)

atha = maintenant, en ce moment propice, ce qui implique le passage à cette pratique et la poursuite, après une préparation préalable; impliquant une bénédiction à ce moment de transition  
= yoga de yoga, l'union, littéralement, au joug, à partir de la racine *yuj*, ce qui signifie *rejoindre* ou *pour intégrer*, comme l'absorption dans le samadhi  
anu = à l'intérieur, ou suivant la tradition, implique étant postérieure à quelque chose d'autre, dans ce cas, la préparation préalable  
shasanam = instruction, la discipline, la formation, l'enseignement, l'exposition, l'explication; *Shas* implique la transmission de l'enseignement qui se passe avec la discipline

### 1.2 (Yogash chitta vritti nirodhah)

= yoga de yoga, l'union, littéralement, au joug, à partir de la racine *yuj*, ce qui signifie *rejoindre*, comme l'absorption dans le samadhi  
= Chitta de la conscience de l'esprit-matière  
Vritti opérations =, les activités, les fluctuations, des modifications, des changements, ou divers formes de l'esprit-matière  
nirodhah = contrôle, de régulation, de canaliser, de maîtrise, d'intégration, de coordination, comprendre, calmant, apaisant, mettant de côté des

### 1.3 (Tada drashtuh svarupe avasthanam)

tada = alors, à ce moment; au moment de concentration et de méditation  
drashtuh = la voyante, de l'âme, un témoin, Atman, auto, à partir de la racine *drsh*, ce qui signifie que *de voir* (Il est important de noter que Patanjali ne cherche pas à définir qui est le voyant, ou la nature de ce voyant. Ceci est laissée à la discrétion ou résolue dans l'expérience directe.)  
svarupe = dans sa propre nature, la forme ou l'essence propre; (sva = propre; rupa forme =)  
avasthanam = stabilité, la décantation, en restant, étant dans un état, le repos, debout, le mensonge, respectueux, le *stha* racine signifie *se tenir*

### 1.4 (Vritti sarupyam itaratra)

vritti = des opérations, des activités, des fluctuations, des modifications, des changements ou diverses formes (de l'esprit-matière)  
sarupyam = similitude, l'assimilation, l'apparence de l'identification de la forme ou la nature, la conformité avec la forme de, la racine *SA* avec des moyens et des moyens *rupa forme*  
itaratra = ailleurs, à d'autres moments, quand il n'est pas dans cet état de réalisation ci-dessus

## ➤ Les schémas de pensée grossiers et subtils (vrittis) colorent vos pensées (1.05 à 1.11)

### 1.5 (Vrittayah pancatayah klisha aklisha)

vrittayah = les vrittis sont  
pancatayah = cinq fois (et de deux sortes); *panch* signifie *cinq*  
klisha = couleur, douloureux, malheureux, impure; la racine *Klish* l'intention *de causer problèmes*; (*klesha* est la forme nominale du *klisha* adjectif)  
aklisha = incolore, non douloureux, ne souffre pas, pur, non imprégnés kleshas; la racine *a-dire sans* ou *en l'absence d'*, d'où, sans le colorant appelé klisha

### 1.6 (Pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah)

pramana = cognition réelle ou valide, bonnes connaissances, une preuve valide, voyant clairement  
viparyayah = irréal cognition, indifférenciation, de la cognition pervers, mauvais connaissances, idées fausses, inexactes savoir, ne voyant pas clairement  
vikalpah = imagination, idée fausse verbale ou illusion, imagination, hallucination  
nidra = sommeil profond  
smritayah = mémoire, se souvenant

### 1.7 (Pratyaksha anumana agamah pramanani)

Pratyaksha = perception directe ou de la cognition

anumana = déduction, raisonnement, déduction

agamah = autorité, le témoignage, la validation, la preuve compétente

pramanani = moyen valable de savoir, des preuves, des sources de connaissance correcte

### 1,8 (Viparyayah mithya jnanam atad rupa pratistham)

viparyayah = irréel cognition, indifférenciation, de la cognition pervers, mauvais connaissances, idées fausses, ne voyant pas clairement

mithya = de l'irréel, de la fausse, erronée, illusoire

jnanam = savoir, la connaissance

Atad = pas le sien, pas celui

rupa = forme, la nature, l'apparence

pratistham = sur la base, de posséder, établi, occupante, ferme, debout

### 1,9 (Shabda jnana anupati vastu shunyah vikalpah)

shabda = parole, le son, l'expression verbale

= jnana par la connaissance, sachant

anupati = suivant, dans l'ordre, en fonction de

vastu = une réalité, objet réel, existant

shunyah = sans, sans, vide

vikalpah = imagination, idée fausse verbale ou illusion, imagination, hallucination

### 1,10 (Abhava pratyaya alambana vritti nidra)

abhava = absence, la non-existence, la non-occurrence, la négation, la vacuité, néant

pratyaya = la cause, le sentiment, le principe de causalité ou cognitive, notion, contenu d'esprit, une idée, la cognition présenté

alambana = support, substrat, appuyé sur, dépendant, ayant comme base ou une fondation

Vritti opérations =, les activités, les fluctuations, des modifications, des changements, ou divers formes de l'esprit-matière

nidra = sommeil profond

### 1,11 (Anubhuta vishaya asampramoshah smritih)

anubhuta = expérience

vishaya objets = d'expérience, impressions

asampramoshah = pas volé, pas se perdre, ne pas avoir plus

smritih = mémoire, se souvenant

## ➤ La pratique et le non-attachement (1.12 à 1.16)

### 1.12 (Abhyasa vairagyabhyam tat nirodhah)

abhyasa = par ou avec la pratique, la pratique répétée

vairagyabhyam = le non-attachement, de désir ou de détachement, de neutralité ou l'absence de coloration, sans attrait ou l'aversion

tat = de ceux qui, à travers celle de

nirodhah = contrôle, de régulation, de canaliser, de maîtrise, d'intégration, de coordination, comprendre, calmant, apaisant, mettant de côté des

### 1,13 (Tatra sthitau yatnah abhyasa)

tatra = de ces deux (abhyasa et vairagya)

sthitau = stabilité, stabilité, le calme stable, le calme tranquille

yatnah = effort, l'effort persistant, la lutte soutenue, l'effort

abhyasa = par ou avec la pratique, la pratique répétée

#### 1.14 (Sah tu Dirgha kala nairantaira satkara asevitah dridha bhumih)

sah = que (la pratique)

tu = et, mais, cependant

Dirgha = temps (Dirgha = long; kala = temps)

nairantaira = sans interruption, sans cesse,

satkara = avec dévotion, la sincérité, le respect, la vénération, l'attitude positive, droit action

asevitah = poursuivi, en pratique, cultivé, ont assisté à, fait avec assiduité attention

dridha-bhumih = stable, base solide, fermement enraciné, de la terre ferme (dridha= implacable ; bhumih = masse)

#### 1.15 (Drista anushravika vishaya vitrishnasya vashikara sanjna vairagyam)

drista = vu, perçu

anushravika = révélé, scripturaire, entendu dans la tradition

vishaya objets =, les sujets, les questions de l'expérience

vitrishnasya = de celui qui est libre du désir ou la soif

vashikara = suprême, la maîtrise, le contrôle total

sanjna = prise de conscience, la conscience, sachant

vairagyam = le non-attachement, désir, l'impartialité, la neutralité ou l'absence de colorant, sans attrait ou l'aversion

#### 1,16 (Tat param purusha khyateh guna vaitrshnyam)

tat que =

= param est plus élevé, supérieur, suprême, transcendant

purusha = pure conscience, auto

khyateh = par la connaissance, la vision, le discernement

Guna = éléments, les qualités, les constituants principaux, les attributs, (trois gunas de sattvas, rajas, tamas)

vaitrshnyam = état de la liberté de la volonté ou de désir (pour la gunas)

### ➤ **Types de concentration (1.17 à 1.18)**

#### 1.17

(Vitarka vichara ananda asmita rupa anugamat samprajnatah)

vitarka = pensée ou au raisonnement brut

vichara = pensée subtile

ananda = félicité, extase

asmita = I- moi je, l'individualité

Rupa = apparences, la nature, la forme

anugamat = accompagnés, associée à

samprajnatah = absorption cognitive, inférieure samadhi

#### 1.18 (Virama pratyaya abhyasa purvah samskara shesha Anyah)

virama = arrêt, l'arrêt, le recul des

pratyaya = cause, un principe cognitif, le contenu de l'esprit, de la cognition

abhyasa = pratique

purvah = précédent, venant avant

Samskara = impressions profondes, empreintes de l'inconscient, les plus profondes des habitudes, activateurs, des traces subliminales

shesha = résiduelle, subliminal

Anyah = l'autre (l'autre samadhi)

### ➤ **Efforts et l'engagement (1.19 à 1.22)**

#### 1.19 (Bhava pratyayah videha prakriti layanam)

bhava = existence objective, devenant

pratyayah = cause, un principe cognitif, le contenu de l'esprit, de la cognition

videha = sans corps, sans corps

prakriti = cause créatrice, la cause subtil matériel, la nature

layanam = dissous, fusionnés en

#### 1.20 (Shraddha virya smriti samadhi prajna purvakah itaresham)

Shraddha = foi inconditionnelle, la confiance, la croyance, la certitude  
virya = énergie, la force de la volonté  
smriti = mémoire, le souvenir, l'attention  
samadhi = absorption profonde de la méditation, enstase  
prajna = sagesse, le discernement, super cognitive  
purvakah = précédent, venant avant, condition sine qua non  
itaresham = d'autres personnes

#### 1.21 (Tivra samvega asannah)

tivra = prompt, rapide  
samvega = élan, la force, la vigueur, la conviction, l'enthousiasme  
asannah = très proche, proche, rapide

#### 1.22 (Mridu madhya adhimatra tatah api visheshah)

Mridu = doux, lent  
madhya = moyen, médiocre  
adhimatra = intense, forte  
tatah = de celle  
api = aussi  
visheshah = différenciation, distinction

### ➤ Contemplation sur le principe ou OM (1.23 à 1.29)

#### 1,23 (Ishvara pranidhana va)

ishvara = source créatrice, la conscience pure, purusha, Dieu, suprême Guru ou professeur  
pranidhana = pratiquer la présence, la sincérité, le dévouement, la dévotion, rendre des fruits de la pratique  
ou va =

#### 1,24 (Klesha karma vipaka ashayaih aparamristah purusha-vishesha ishvara)

klesha = couleur, douloureux, malheureux, impure; la racine *Klish* l'intention *de causer difficulté*  
karma actions =,  
Vipaka fruits = de, la maturation, la maturation  
ashayaih = par les véhicules, lieu de repos, de stockage de traces, les penchants, accumulations  
aparamristah = intacte, non dérangée artificiellement  
purusha-vishesha = une conscience, une purusha spécial ou distinct (purusha = une prise de conscience; vishesha = spécial, distinct)  
ishvara = source créatrice, Dieu, suprême Guru ou de l'enseignant

#### 1.25 (Tatra niratishayam sarvajna bijam)

tatra = il, en ce que (dans ce purusha spéciale)  
niratishayam = inégalée, ne pas dépasser par les autres, sans limite  
sarvajna = omniscient (sarva = all; jna = savoir)  
bijam = semence

#### 1.26 (Purvesham api guruh Kalena anavachchedat)

purvesham = de la première, ancien, plus tôt, l'ancienne  
api = trop, aussi  
guruh = enseignant  
Kalena = temps par  
anavachchedat = pas limité par (le temps), pas de rupture ou de la division, continue

### 1.27 (Tasya vachakah pranavah)

tasya = de cette  
vachakah = désignation, signifiant, indicateur, le terme  
pranavah le mantra AUM = ou OM

### 1,28 (Tat tat japah artha bhavanam)

tat = son  
japah = répété souvenir  
tat = son  
artha = sens  
bhavanam = compréhension avec le sentiment, en absorbant et en s'appuyant sur

### 1,29 (Tatah pratyak chetana adhigamah api antaraya abhavash cha)

tatah = là  
pratyak = individu  
chetana = conscience  
adhigamah = compréhension, la réalisation, le niveau  
api = aussi  
antaraya = des obstacles ou  
abhavash = absence, la disparition, l'enlèvement  
cha = et, également

#### ➤ **Obstacles et solutions (1,30 à 1,32)** Neuf sortes de distractions

### 1,30 (Vyadhi styana samshaya Pramada Alasya avirati bhranti-darshana alabdha- bhumikatva anavasthitatva chitta Vikshepa te antarayah)

vyadhi = maladie, la maladie, la maladie  
styana = paresse mentale, l'inefficacité, la paresse, la procrastination, l'ennui  
samshaya = indécision, doute  
Pramada = imprudence, négligence  
Alasya = paresse, la langueur, la paresse  
avirati = sensualité, faute de non-attachement, la non-abstention, le désir  
bhranti-darshana = vues fausses ou perception, la confusion des philosophies (Bhranti = faux; Darshana = points de vue, la perception)  
alabdha-bhumikatva = ne pas atteindre les stades de la pratique (alabdha = non l'obtention d'; bhumikatva = stade, la terre ferme état.)  
anavasthitatva = instabilité, glisser vers le bas, l'incapacité à maintenir  
chitta-Vikshepa = distractions de l'esprit (l'esprit = champ chitta; Vikshepa = distractions, les détournements)  
te = ils sont, ceux-ci sont  
antarayah obstacles, des empêchements =

### 1,31 (Duhkha daurmanasya angam-ejayatva shvasa prashvasah Vikshepa sahabhuva)

duhkha = douleur (physique ou mentale)  
daurmanasya = tristesse, de désespoir, de découragement, frustration, dépression, angoisse  
angam-ejayatva tremblements =, perte d'équilibre, le mouvement, le tremblement des membres ou corps (anga = membres ou du corps)  
shvasa = inhalation, l'inspiration (ce qui implique l'inhalation irrégulier)  
prashvasah = expiration, expiration (ce qui implique l'expiration irrégulier)  
Vikshepa = distractions  
sahabhuva compagnons =, accompagnements, en corrélation

### 1.32 (Tat pratisedha artham eka tattva abhyasah)

TAT = ceux-ci, leur  
pratisedha = prévention, la négation, la neutralisation, l'interdiction, opposant, la miction, enlèvement  
artham = pour, dans le but d', afin de  
eka = unique,  
tattva = vérité, principe, sous réserve, la réalité  
abhyasah = pratique, cultiver cette habitude

➤ **Stabiliser et clarifier l'esprit (1,33 à 1,39)**

1.33 (Maitri karuna mudita upekshanam sukha duhka punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam)

maitri = convivialité, douceur, amitié  
karuna = compassion, la miséricorde  
mudita = joie, la bonne volonté  
upekshanam = acceptation, l'équanimité, l'indifférence, le mépris, la neutralité  
sukha = heureux, à l'aise, joyeux  
duhka = douleur, la misère, la souffrance, la tristesse  
punya = vertueux, méritoire, bienveillant  
apunya = non vertueux, le vice, mauvais, mauvais, mauvais, mauvais, d'inaptitude, non méritoire,  
vishayanam = en ce qui concerne ces sujets, par rapport à ces objets  
bhavanatah = en cultivant les habitudes, par une réflexion constante, l'attitude de développement, cultiver,  
impressionnant sur soi-même  
champ de l'esprit chitta =, la conscience  
prasadanam = purifié, clair, serein, agréable, apaisé, tranquille, paisible, calmer

1.34 (Prachchhardana vidharanabhyam va pranayama)

prachchhardana = expiration douce par les narines  
vidharanabhyam = expansion ou de régulation, de contrôle  
va = ou (ou d'autres pratiques de 1.34 à 1.39)  
pranasya du prana =

1.35 (Vishayavati va pravritti utpanna manasah sthiti nibandhani)

vishayavati = de l'expérience de détection  
va = ou (ou d'autres pratiques de 1.34 à 1.39)  
pravritti = perception plus élevée, l'activité, les inclinations  
utpanna = découlant, apparaissant, se manifestant  
manasah = esprit, mental, manas  
sthiti = stabilité, stabilité, le calme stable, le calme tranquille  
nibandhani = établit fermement, détient les causes,

1,36 (Vishoka va Jyotishmati)

vishoka = état libre de la douleur, le chagrin, la douleur, la souffrance ou  
va = ou (ou d'autres pratiques de 1.34 à 1.39)  
Jyotishmati = le rayonnement lumineux, la lucidité, la luminosité, la lumière intérieure, suprême ou lumière divine

1.37 (Vita raga vishayam va chittam)

vita = sans, dépourvu de  
raga = attachement, désir, attraction  
vishayam objets des sens =  
va = ou (ou d'autres pratiques de 1.34 à 1.39)  
chittam = de la conscience de l'esprit-matière

1.38 (Svapna nidra jnana alambanam va)

svapna = rêve (en se concentrant sur la nature de l'état de rêve lui-même, et non le contenu des rêves)  
nidra = sommeil (en se concentrant sur l'Etat lui-même, en tant qu'objet)  
jnana = connaissance, l'étude, la recherche, la sensibilisation, l'observation  
alambanam = ayant comme support pour l'attention, objet de concentration  
va = ou (ou d'autres pratiques de 1.34 à 1.39)

1.39 (Yathâ abhimata dhyanat va)

yathâ = car, selon  
abhimata = sa prédisposition propre choix, le désir, le besoin, comme, la familiarité, agréable  
dhyanat = méditer sur  
va = ou (ou d'autres pratiques ci-dessus dans les sutras 1,34 à 1,39)

➤ **Après la stabilisation de l'esprit (de 1,40 à 1,51)**

1.40 (Parma-anu-parama mahattva antah asya vashikarah)

parma-anu = le moindre de (parma = plus; anu = moindres, le plus petit)  
parama-mahattva = ampleur ultime (parama = ultime, au maximum;  
mahattva = infini, l'ampleur grandeur)  
antah = fin, s'étendant à  
asya = De ce fait, de la sienne (qui a  
vashikarah = maîtrise, la puissance

1.41 (Kshinna-vritti abhijatasya iva Maneh grahitri grahana grahyeshu tat-tat-stha anjanata samapattih)

kshinna-vritti = avec des modifications de l'esprit affaibli (kshinna = affaibli;  
Vritti modifications de l'esprit =)  
abhijatasya = transparent, purifié  
= iva comme  
Maneh = d'un cristal  
grahitri = le connaisseur, appréhender, observateur  
grahana = processus de la connaissance ou de l'arrestation, l'instrument de la connaissance  
grahyeshu = les connaissables, des connaissances, des objets appréhendés  
tat-stha = y rester, étant stable sur eux, sur laquelle il repose ou séjourne  
tat-anjanata = prenant la coloration de ce que, avec coalescence, ce qui semble prendre la forme de l'objet  
samapattih = saisie, par hasard, une absorption complète, transmute en ressemblance, prise total

1.42 (Tatra shabda artha jnana vikalpah sankirna savitarka samapattih)

tatra = là, parmi ceux-ci, dans ce  
shabda = son, le mot  
artha = sens  
jnana = connaissance, idée  
vikalpah = avec des options  
sankirna = mélangées, confondues, entrecoupées  
savitarka = accompagné de pensées brutes (sa = avec; vitarka = brut pensées)  
samapattih = par hasard, une absorption complète, transmute en ressemblance

1.43 (Smriti pari shuddhau svarupa-shunya iva artha-matra nirbhasa nirvitarka)

smriti = de mémoire  
pari shuddhau = lors de la purification (pari sur =; shuddhau purification =)  
svarupa-shunya = depourvu de sa propre nature (shunya = sans; svarupa = son propre nature)  
iva = en quelque sorte  
artha-matra = seul l'objet (artha = objet; matra = seulement)  
nirbhasa = illuminative, brille de mille feux  
nirvitarka = sans une pensée brute (nir = sans; vitarka = brut pensée)

1.44 (Etaya eva savichara nirvichara cha-sukshma vishaya vyakhyata)

etaya = par cette  
eva = aussi  
savichara = accompagnés par des pensées subtiles (sa = avec; vichara = subtile pensées)  
nirvichara = dépourvu de pensées subtiles (nir = sans; vichara = subtile pensée)  
et cha =  
sukshma-vishaya = ayant subtile pour leurs objets (sukshma = subtile; vishaya = Objets)  
= vyakhyata sont expliqués, décrit, défini

1.45 (Sukshma vishayatvam cha alinga paryavasanam)

sukshma = subtile  
vishayatvam = ayant pour objet de  
et cha =  
Alinga = sans marque ou trace, non-manifesté prakriti (la matière subtile)  
paryavasanam = s'étendant jusqu'à, se terminant à



#### 1.46 (Tah eva sabijah samadhih)

tah = ceux-ci, ceux-ci, ils

eva = seulement

sabijah = avec la graine, tête de série

samadhih = absorption profonde de la méditation, enstase

#### 1.47 (Nirvichara vaisharadye Adhyatma prasadah)

nirvichara = dépourvu de pensées subtiles (nir = sans; vichara = subtile pensée)

= vaisharadye avec écoulement non perturbé,

Adhyatma = spirituelle, en ce qui concerne l'atman ou vrai Soi

prasadah = pureté, luminosité, l'éclairage, la clarté

#### 1.48 (Ritambhara tatra prajna)

Ritambhara = rempli de vérité supérieure, de l'essence, de la cognition suprême

tatra = il

prajna = connaissance, la sagesse, la perspicacité

#### 1.49 (Shruta anumana prajnaabhyam anya-vishaya vishesha-arthatvat)

shruta = témoignage, entendu, appris, de la tradition

anumana = déduction, raisonnement, déduction

prajnaabhyam = à partir de ces types de connaissances

anya-vishaya = ayant des objets différents (anya = différentes; vishaya = objets, champs, domaines, domaines)

vishesha-arthatvat = rapportant à des objets particuliers, le but, ou l'importance

#### 1.50 (Tajjah samskarah anya samskara paribandhi)

tajjah = découlant ou la production de ce

samskarah = impressions profondes, empreintes, des empreintes résiduelles activation

anya = des autres

Samskara = impressions profondes, empreintes, des empreintes résiduelles activation

paribandhi = obstacle, obstruction, ce qui réduit, en s'opposant, en inhibant

#### 1.51 (Tasya api nirodhe sarva nirodhat nirbijah samadhih)

tasya = de cette

api = trop

nirodhe = recul, la maîtrise, la coordination, le contrôle, la régulation, l'annulation de

sarva = de tous les

nirodhat = par nirodhah (nirodhah = contrôle, de régulation, de canalisation, maîtrise, l'intégration, la coordination, la compréhension, calmant, apaisant, la mise en annulation de)

nirbijah = sans semence, sans pépins (nir = sans; bijah = semence)

samadhih = absorption profonde de la méditation, enstase

NOTES PERSONNELLES :