

# LIVRE II

## Yoga Sûtra Patanjali

### Purifier ( Sadhana Pada )

Minimiser les filtres conditionnés qui voilent le Soi	(2.1 à 2.9)
Traiter avec des impressions subtiles qui voilent le Soi	(2.10 à 2.11)
Rompre l'alliance du karma	(2.12 à 2.25)
Les 8 échelons du yoga sont de discrimination	(2.26 à 2.29)
Yamas et Niyamas, barreaux # 1 et # 2	(2,30 à 2,34)
Avantages de la Yamas et Niyamas	(2,35 à 2,45)
Posture Asana ou la méditation, échelon ° 3 sur 8	(2,46 à 2,48)
Pranayama et de contrôle de la respiration, échelon N ° 4 sur 8	(2,49 à 2,53)
Pratyahara ou retrait sens, échelon N ° 5 sur 8	(2,54 à 2,55)

➤ **Minimiser les filtres contionnés qui voilent le Soi (02.01 à 02.09)**

2,1 (Tapah svadhyaya ishvara-pranidhana kriya-yogah)

Tapah = accepter les découvertes dues à l'expérience de purification, purification de l'action, la formation des sens  
svadhyaya = auto-apprentissage dans le contexte de l'enseignement et de l'étude de l'essentiel, de la mémoire du sacré ou du mantra

ishvara = source créatrice, champ causal, Dieu, suprême Guru ou de l'enseignant, Ce qui sait,

pranidhana = pratiquer la présence, le dévouement, la dévotion, la reddition de fruits de la pratique, déposer, s'en remettre à...

kriya -yogah = de la pratique, l'action, le yoga pratique

2.2 (Samadhi bhavana arthah klesha tanu karanarthah cha)

samadhi = absorption profonde de la méditation, l'état de concentration parfaite

bhavana = à réaliser, cultiver

arthah = dans le but de

klesha = couleur, douloureux, malheureux, impur

tanu-karana = minimiser, pour faire bien, atténuer, affaiblir

arthah = dans le but

cha = et

2.3 (Avidya asmita raga dvesha abhinivesha pancha klesha)

avidya = oubli spirituel, l'ignorance, le voile, la nescience

asmita = associée au je, égo,

raga = attraction ou de dessin pour, la dépendance

dvesha = aversion ou repoussant, à la haine

abhinivesha = résistance à la perte, la peur de la mort de l'identité, désir de continuité, s'accrocher à la vie de...

pancha = cinq

klesha = couleur, douloureux, malheureux, impure; la racine *Klish* l'intention *de causer problèmes*; (*klesha* est la forme nominale du *klisha* adjectif)

2.4 (Avidya kshetram uttaresham prasupta tanu vicchinna udaranam)

avidya = oubli spirituel, l'ignorance, le voile, la nescience

kshetram = domaine, terreau, terrain, champ de conscience

uttaresham = pour les autres

prasupta = inactif, latent, en semence

tanu = atténué, affaibli

vicchinna = distancié, séparé, coupé, intercepté, en alternance

udaranam = totalement actif, excité, soutenue

2.5 (Antiya ashuchi duhkha anatmasu nitya Shuchi sukha atman khyatih avidya)

antiya = non éternel, éphémère,

ashuchi = impur

duhkha = douloureux, la souffrance, oppression

anatmasu = non-soi, non essentiel

nitya = éternel, constant

Shuchi = pur

sukha = agréable,

atman = auto, essence

khyatih = prendre pour être, en supposant être, car si

avidya = oubli spirituel, l'ignorance, voile, nescience

2.6 (Drug darshana shaktyoh iva ekatmata asmita)

drug = la conscience elle-même que de voir = agent de

darshana-shaktyoh = l'instrument de voir, la puissance de l'intellect ou buddhi à observer (darshana = voir; shakti = puissance)

ekatmata = identité, avec soi-même (eka = un; Atmata = essence

iva = paraître, apparemment comme si

asmita = je, égo

2,7 (Sukha anushayi ragah)

sukha = plaisir

anushayi = séquence, suivant de près, accompagnement secondaire, reposant sur

ragah = attachement, la dépendance, attraction (attente d'un retrouver un plaisir déjà vécu)

## 2.8 (Duhkha anushayi dvesha)

duhkha = douleur, le chagrin, la souffrance, peine,  
anushayi = séquence, suivant de près, secondaire accompagnement, reposant sur  
dvesha = aversion ou repoussant, à la haine dû au passé)

## 2.9 (Sva-rasa-Vahi vidushah api tatha rudhah abhiniveshah)

sva-rasa-Vahi = coule sur sa propre dynamique (sva = goût, propre; rasa = inclination, dynamique, de puissance;  
Vahi = coule)  
vidushah = en la personne sage ou savant  
api = même  
tatha = de la même façon  
rudhah = fermement établi  
abhiniveshah = résistance à la perte, la peur de la mort de l'identité, le désir de continuité, s'accrochant à la vie de

### ➤ Traiter avec des impressions subtiles qui voilent le Soi (2.10 à 2.11)

## 2.10 (Te pratipasava heyah sukshmah)

te = ces  
pratipasava = involution, la résolution de revenir sur les causes de laquelle ils se rapportent  
heyah = ce qui est à : surmonter, réduire, abandonner, détruire, éliminer  
sukshmah = subtile

## 2.11 (Dhyana heyah tat vrittayah)

dhyana = méditation  
heyah = ce qui est à : surmonter, réduire, abandonner, détruire, éliminer  
tat que =  
vrittayah opérations =, les activités, les fluctuations, des modifications, des changements ou diverses formes de l'esprit-matière

### ➤ Rompre l'alliance du karma (2.12 à 2.25)

## 2.12 (Klesha-mula karma-ashaya drushta Adrushta janma vedaniyah)

klesha-mula = colorants ayant comme origine (klesha = couleur, douloureux, affligés, impure;  
mula = origine, qui prend racine)  
karma-ashaya = référentiel du karma (karma = actions découlant des impressions profondes de samskaras;  
ashaya = dépôt, l'accumulation, le dépôt, véhicule, réservoir, utérus)  
drushta = vu, visible, expérimenté consciemment, présente  
Adrushta = invisible, invisible, seul connu inconsciemment, l'avenir  
janma = nombre de naissances  
vedaniyah = être connu

## 2.13 (Sati mule tat vipakah jati ayus bhogah)

sati = depuis qu'il a été ici, étant présent, existant  
mule = être à l'origine  
tat de cette =  
vipakah = maturation, la réalisation, la maturation, jati = type de naissance, espèces, état de vie  
ayur = durée de vie, durée de vie  
bhogah = ayant de l'expérience, ce qui entraîne la jouissance

## 2.14 (Te hlada-paritapa-phalah punya apunya hetutvat)

te = ils, ceux qui (se réfèrent à ceux qui prennent naissance, comme dans le sutra dernier)  
hlada-paritapa-phalah = éprouver du plaisir et de la douleur des fruits (hlada le plaisir, la joie, et la douleur =  
paritapa, l'angoisse, l'angoisse; phalah = fruits)  
punya = vertueux, méritoire, bienveillant  
apunya = non vertueux, le vice, mauvais, d'inaptitude, non méritoire  
hetutvat = ayant pour cause (punya ou apunya)

2.15 (Parinama tapa samskara duhkhaih guna vrittih virodhat cha duhkham eva sarvam vivekinah)  
parinama = de changement, la transformation, le résultat, la conséquence, l'effet mutant, altération  
tapa = anxiété, l'angoisse, la douleur, la souffrance, la misère, la souffrance  
Samskara = impressions subtiles, des empreintes dans les inconscients, les plus profonds habitudes  
dukkhaih = en raison de souffrances, de chagrins  
guna = des qualités, gunas de la prakriti (sattvas, rajas, tamas)  
vrittih opérations =, les activités, les fluctuations, des modifications, des changements, ou divers formes de l'esprit-  
matière  
virodhat = parce que le raisonnement de la contradiction  
cha = et  
duhkham = à cause de la douleur, la souffrance, la tristesse  
eva = n'est  
sarvam = tout  
vivekinah = à celui qui discrimine, discerne

2.16 (Heyam duhkham anagamam)  
Heyam = être mis au rebut, ce qu'il faut éviter, de prévenir  
duhkham = douleur, la souffrance, la tristesse  
anagamam = qui n'est pas encore venu, à l'avenir,

2.17 (Drashtri drishyayoh samyogah heya hetuh)  
drashtri = du voyant, connaisseur, celui qui appréhende  
drishyayoh = du visible, connaissable  
samyogah = union, conjointement  
heya = être mis au rebut, éviter, de prévenir  
hetuh = la cause, la raison

2.18 (Prakasha kriya sthiti shilam bhuta indriya atmakam bhoga apavarga artham drishyam)  
Prakasha = illumination, lumière  
kriya = l'activité  
sthiti = stabilité, l'inertie, l'immobilisme  
shilam = ayant le caractère d'(éclairage, l'activité, la stabilité)  
bhuta = les éléments (terre, eau, feu, air, espace)  
indriya pouvoirs d'action = et de la sensation, instruments, organes des sens mentales  
atmakam = constitué de (éléments de l'essentiel)  
bhoga = expérience, la jouissance  
apavarga = libération, de liberté, d'émancipation  
artham = pour le bien de, but, objet de  
drishyam = le voir, le connaissable

2.19 (Vishesha avishesha linga-matra alingani guna parvani)  
vishesha = diversifiée, spécialisée, particularisé, les différences ayant  
avishesha = peu diversifiée, non spécialisée, non particulier, n'ayant pas de différences  
linga-matra = indifférencié, seule une marque ou trace origine, (linga = marque, trace;  
matra = seulement)  
alingani = sans même une marque ou trace, la matière subtile indifférencié  
guna-parvani = état de la gunas (guna = des qualités, gunas de Prakriti;  
parvani = état, le stade, le niveau)

2.20 (Drashta drishi matrah shuddhah api pratyaya anupashyah)  
drashta = le voyant  
drishi-matrah = puissance de voir (drishi = voir; matrah = puissance)  
shuddhah = pur  
api = même si, bien  
pratyaya = la cause, le sentiment, le principe de causalité ou cognitive, notion, contenu d'esprit, une idée, la  
cognition présenté  
anupashyah = apparition de voir

2.21 (Tad-artha eva drishyasya atma)  
tad-artha = le but pour que, à servir (= peu que; artha fin =)  
eva = seulement  
drishyasya = du visible, connaissable  
Atma = essence, l'être, l'existence

2.22 (Krita-artham prati nashtam api anashtam tat anya sadharanatvat)  
krita-artham = celui dont le but a été atteint (krita = accompli ; artham = fin)  
Prati = vers, en ce qui concerne  
nashtam = cessé, dissous, fini, détruit  
api = même, bien que  
anashtam = n'a pas cessé, ne se dissout pas, pas fini, pas détruit  
at : que =  
anya = pour les autres  
sadharanatvat = étant commune à d'autres, en raison de la banalité

2,23 (Sva Svami shaktyoh svarupa upalabdhi hetuh samyogah)  
sva = étant la propriété de  
Svami = d'être propriétaire, le capitaine, celui qui possède  
shaktyoh = des pouvoirs  
svarupa = de la nature, la nature propre, propre forme (sva = propre; rupa forme =)  
upalabdhi = reconnaissance  
hetuh = qui provoque, la cause, la raison  
samyogah = union, conjointement

2,24 (Tasya hetuh avidya)  
tasya = de cela (de cette alliance, à partir sutra dernière)  
hetuh = qui provoque, la cause, la raison  
avidya = spirituelle oubli, l'ignorance, la voile, la nescience

2.25 (Tat abhavat samyogah abhavah Hanam tat drishi kaivalyam)  
tat = son  
abhavat = en raison de sa disparition, le manque ou l'absence (de l'ignorance dans le sutra dernier)  
samyogah = union, conjointement  
abhavah = absence, la disparition, la dissolution  
Hanam = élimination, la cessation, l'abandon  
tat que =  
drishi = de celui qui sait, la force de voir  
kaivalyam = absolue liberté, la libération, l'illumination

➤ **Les 8 échelons du yoga sont de discrimination (02.26 à 02.29)**

2,26 (Viveka khyatih aviplava hana upayah)  
Viveka-khyatih = connaissance discriminative (viveka = discriminant, discernement; khyatih = connaissance, la connaissance correcte, la clarté, la sensibilisation)  
aviplava = tranquillement, sans hésitation, sans interruption  
hana = de l'enlèvement, de l'évitement  
upayah = les moyens, manière, méthode

2.27 (Tasya saptadha pranta bhumih prajna)  
tasya = à un, à une telle personne  
saptadha = septuple  
pranta = fin, la dernière  
bhumih = stade, le niveau, le degré  
prajna = discrimination, la perspicacité, la sagesse, la conscience cognitive

2.28 (Yoga anga anusthanad ashuddhi kshaye jnana diptih un khyateh viveka)  
yoga-anga = échelons du yoga ;  
anga = = barreaux, des membres, des accessoires, composants, des mesures, des pièces, des membres, des constituants)  
anusthanad = par la pratique soutenue, le respect, la performance  
ashuddhi = impuretés  
kshaye = avec l'élimination, la destruction  
= jnana de la sagesse, la connaissance,  
diptih = lumière, éclat, brillant, éclat  
a = jusqu'à ce que, jusqu'à  
Viveka-khyatih = connaissance discriminative (viveka = discriminant, discernement; khyatih = connaissance sans équivoque , la connaissance correcte, la clarté, la sensibilisation)

2.29 (Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana Dhyana Samadhi ashtau angani)

yama = code de contraintes, l'abstinence, l'autoréglementation

Niyama = observances, de pratiques, d'auto-formation

āsana méditation posture = (à partir du siège, ce qui signifie "s'asseoir")

pranayama = expansion du souffle et du prana, la régulation, le contrôle

pratyahara = retrait des indriyas (les sens), ce qui porte vers l'intérieur

dharana = concentration

dhyana = méditation

samadhi méditation = dans son état plus élevé, l'absorption profonde de la méditation, l'état de concentration parfaite

ashtau = huit

angani = barreaux, des membres, des accessoires, des composants, des marches, des pièces, des membres, constituants

➤ **Yamas et Niyamas, barreaux # 1 et # 2 (2,30 à 2,34)**

2,30 (Ahimsa satya asteya brahmacharya aparigraha yama)

ahimsa = non-violence, la non-nuire, non-violence

satya = vérité, l'honnêteté

asteya = ne pas voler, l'abstention de vol

brahmacharya = marcher dans la conscience de la réalité, plus la continence, rappelant le divin, pratiquer la présence de Dieu

aparigraha = non-possessivité, non-tenu par les sens, la non-avidité, non-saisie, non-indulgence, non-acquisivité

yama = codes de contrainte, l'abstinence, l'autoréglementation

2,31 (Jati Desha kala samaya anavachchinnah sarva-bhaumah maha-vratam)

jati = type de naissance, espèces, état de vie

Desha = espace, de lieu

kala = temps

samaya = circonstance, condition, compte

anavachchinnah = pas limité par

sarva-bhaumah = universel, dans toutes les régions (sarva = all; bhaumah = parties, sphères)

maha-vratam = grand vœu (maha = grand; vratam = vœu)

2.32 (Shaucha santosha Tapah svadhyaya Ishvarapranidhana niyamah)

Shaucha = pureté du corps et de l'esprit au quotidien

santosha = contentement au quotidien

Tapah = la formation des sens, les austérités, l'ascèse, les exercices quotidiens

svadhyaya = auto-étude, la réflexion sur les mots sacrés, au quotidien

ishvara = source créatrice, champ causal, Dieu, suprême Guru ou de l'enseignant / pranidhana = pratiquer la présence, le dévouement, la dévotion, la reddition de fruits de la pratique au quotidien

niyamah = observances ou de pratiques d'auto-formation journalier.

2.33 (Vitarka badhane pratipaksha bhavanam)

vitarka = discussions, pensées gênantes, de déviation (face à la pratique quotidienne de yamas et niyama)

badhane = dérangé par, inhibée par

pratipaksha = contraire, les pensées ou les principes opposés

bhavanam = cultiver, habituer, pensé, contempler, réfléchir sur

2,34 (Vitarkah himsadayah krita karita anumoditah lobha krodha moha purvakah Mridu madhya adhimatrah dukha Ajnana ananta phala iti pratipaksha bhavanam)  
 vitarkah = discussions pensées gênantes, de déviation (de yamas et niyama)  
 himsadayah = nuisibles et les autres (himsa = nuisible; adayah = cetera, et ainsi de suite)  
 krita = commise (par soi-même)  
 karita = a fait faire (par d'autres)  
 anumoditah = consenti, approuvé d'(quand c'est fait par d'autres)  
 lobha = l'avidité, le désir  
 krodha = colère  
 moha = illusion  
 purvakah = précédée d'  
 Mridu = légère, légère  
 madhya = moyen  
 adhimatrah = intense, extrême  
 Duhkha = misère, la douleur, la souffrance, la tristesse  
 Ajnana = ignorance (a = sans; jnana = connaissance)  
 ananta = infini, interminable (un = un; anta = fin)  
 phala = concrétiser, les résultats, les effets  
 iti = ainsi  
 pratipaksha = contraire, les pensées ou les principes opposés  
 bhavanam = cultiver, habituer, pener, contempler, réfléchir sur

➤ **Avantages de la Yamas et Niyamas (2,35 à 2,45)**

2.35 (Ahimsa pratishthayam tat vaira-tyagah)  
 ahimsa = non-violence, la non-nuire, non-violence  
 pratishthayam = avoir fermement établi, étant bien ancré dans  
 = TAT que, de son  
 vaira-tyagah = abandonner les hostilités (vaira = hostilité, inimitié, agressivité; tyaga = Abandonner, renoncer)

2.36 (Satya pratishthayam kriya phala ashrayatvam)  
 satya = vérité, l'honnêteté  
 pratishthayam = avoir fermement établi, étant bien ancré dans  
 kriya = actions  
 phala = concrétiser, les résultats, les effets  
 ashrayatvam = viennent à la suite d', sont tributaires, sont subordonnés au Yogi

2.37 (Asteya pratishthayam sarva ratna upasthanam)  
 asteya = ne pas voler, l'abstention de vol, s'approprier sans rétribution, échange  
 pratishthayam = avoir fermement établi, étant bien ancré dans  
 sarva = de tous les  
 ratna = bijoux, trésors  
 upasthanam = apparaissent, approchent de lui, sont disponibles, comme présent (cadeaux)

2.38 (Brahmacharya pratishthayam virya labhah)  
 brahmacharya = marcher dans la conscience de la réalité, la plus haute réalité absolue, rappelant le divin,  
 pratiquer la présence de Dieu; la continence  
 pratishthayam = être fermement établi, étant bien ancré dans  
 virya = force, la vigueur, la vitalité, le courage  
 labhah = est acquis, atteint, a gagné

2.39 (Aparigraha sthairye janma kathanta sambodhah)  
 aparigraha = non-possessivité, non-tenu par les sens, la non-avidité, non-saisie, non-indulgence, non-acquisivité  
 = sthairye : à être soutenue, la stabilité  
 janma = naissance, l'incarnation  
 kathanta = comment et d'où  
 sambodhah = connaissance complète de

Grâce à 2,40 (Sauchat sva-anga jugupsa paraih asamsargah)  
 sauchat = par la propreté, la purification (du corps et de l'esprit)  
 sva-anga = son propre corps (sva = sa; anga = membres, du corps)  
 jugupsa = enclins, distances, attirés loin de  
 paraih = et avec celui des autres  
 asamsargah = cessation du contact, non-association

2.41 (Sattva shuddhi saumanasya ekagra indriya-jaya Atma darshana yogyatvani cha)  
sattva la plus pure de l'essence = subtil, être intérieur  
shuddhi = purification de  
saumanasya = grandeur d'âme, la joie, la clarté, la douceur, la bonté, joie  
ekagra = un point unique (eka = un; agra = pointedness, fixité)  
indriya-jaya = contrôle des sens (indriya = active et sens cognitifs;  
jaya = contrôle, de régulation, de maîtrise)  
= atma du Soi, centre de la conscience  
darshana = réalisation, la vue, l'expérience  
yogyatvani = être en forme pour, s'est qualifié pour  
cha = et

2.42 (Santosha anuttamah sukha labhah)  
santosha = contentement  
anuttamah = inégalé, extrême, suprême  
sukha = plaisir, le bonheur, le confort, la joie, la satisfaction  
labhah = est acquis, atteint, a gagné

Grâce à 2,43 (Kaya indriya siddhih ashuddhi kshayat tapasah)  
kaya = du corps physique  
indriya = sens cognitifs et d'activité  
siddhih = réalisation, la maîtrise, la perfection  
ashuddhi = des impuretés  
kshayat = enlèvement, la destruction, l'élimination  
tapasah = l'attention des sens, les austérités, l'ascèse

2.44 (Svadyayat ishta samprayogah)  
svadyayat = auto-étude, la réflexion sur les textes révélés  
ishtha = ce qui est préférable, choisi, prédisposés à (ishtha devata)  
samprayogah = connecté avec, par contact, la communion

2.45 ( Samadhi siddhih Ishvarapranidhana )  
samadhi = absorption profonde de la méditation , l' état de concentration parfaite  
siddhih = réalisation , la maîtrise , la réalisation , la perfection  
ishvara = source créatrice , champ causal , dieu , maître suprême de tous les maîtres  
pranidhana = exercice de la présence , de dévouement, abandon de la pratique à

➤ **Asana ou posture de méditation , échelon ° 3 sur 8 ( 2,46 à 2,48 )**

2.46 ( sthira sukham asanam )  
sthira = constante , stable , immobile  
sukham = confort , la espace facile  
âsanam = posture de méditation (" s'asseoir " )

2.47( Prayatna shaithilya ananta samapattibhyam )  
Prayatna = tension ou effort ( liée à essayer de faire la posture )  
shaithilya = par détente , relâchement,  
ananta = infini ,  
samapatti - = en concentrant l'attention sur ,  
bhyam = par fusion

2.48 ( tatah dvandva anabhighata )  
tatah = puis , ce qui , de là , de cette  
dvandva = les paires d'opposés , les dualités , dichotomies  
anabhighata = liberté sans entrave de la souffrance , sans effet ou l'impact , cessation de la perturbation  
Pranayama et contrôle de la respiration , sonné ° 4 sur 8 ( 2,49 à 2,53 )

2.49 ( tasmin sati shvasa prashvayoh gati vichchedah pranayamah )  
tasmin = ceci étant, ( perfection de la posture de méditation )  
sati = s'accomplit , fait  
shvasa = inhalation  
prashvayoh = expiration  
gati = des mouvements incontrôlés  
vichchedah = ralentissement , ramollissement ou de freinage de la force derrière  
pranayamah = expansion du prana , la régulation de la respiration



2.50 ( bahya abhyantara stambha vrittih desha kala sankhyabhih paridrishtah Dirgha sukshmah )  
bahya = externe  
abhyantara = interne  
stambha = tenue , retenue , la suspension, l'arrêt , la rétention , la cessation , transition  
vrittih = exploitation , les activités , les fluctuations , des modifications, des changements ,  
desha = lieu , endroit , espace , lieu  
kala = temps , période , durée  
sankhyabhih = , le nombre , le nombre de  
paridrishtah = réglementée par, observée par,  
Dirgha = fait longtemps, prolongée, lente  
sukshmah = et subtil , fin, raffiné,

2.51( bahya abhyantara vishaya akshepi chaturthah )  
bahya = externe  
abhyantara = interne  
vishaya = région, des sphères, des royaumes , des champs  
akshepi = aller au-delà , dépassant , mettant de côté  
chaturthah = la quatrième

2.52 ( tatah kshiyate Prakasha avaranam )  
tatah = puis , ce qui , de là, de cette  
kshiyate = est détruit , amincie , diminue , disparaît  
Prakasha = lumière, illumination  
avaranam = voile , couvrant

2.53 ( dharanasu cha yogyata manasah )  
dharanasu = les concentrations , pluriel de dharana  
cha = et  
yogyata = remise en forme , la préparation , la qualification , la capacité  
manasah = esprit  
Pratyahara = retrait des sens,

2.54 ( sva vishaya asamprayoge chittasya svarupe anukarah iva indriyanam pratyaharah )  
sva = leur propre  
Vishaya = objets , régions, des sphères, des royaumes , des champs  
asamprayoge = pas entrer en contact avec , non - collaboration , cessation d'engagement  
chittasya = du champ de l'esprit  
svarupe = propre forme , propre nature ( sva = propre ; rupe = forme, la nature )  
anukarah = imiter , ressemble , suivre, être engagé avec  
iva = analogue, comme si , pour ainsi dire  
indriyanam = organes mentaux des actions et des sens ( indriyas )  
pratyaharah = retrait des indriyas ( les sens) , ce qui porte vers l'intérieur

2.55 ( tatah parama vashyata indriyanam )  
tatah = puis , ce qui , de là, de cette  
parama = plus élevé , suprême , ultime , au point  
vashyata = maîtrise , le contrôle , être volontaire  
indriyanam = des organes mentaux des actions et des sens ( indriyas )

NOTES PERSONNELLES :