

## Message 57

VARNA Bulgarie, 12 Juin 2003

### YOGA SUTRAS DE PATANJALI VIBHUTI PADA

Réduire le mental en cendres est la troisième étape

[Les cendres sont la vibhuti de Shiva. Par mental on entend les désirs, la peur et la dépendance, mais pas la mémoire et l'intellect.]

1. Desa-bandhas chittasya dharana

L'existence de pauses et d'espaces dans les fluctuations du mental est ce qui soutient la vie

2. Tatra pratyayi-'katanata dhyanam

Dans ces pauses réside la perception ininterrompue de ce qui est. C'est cela la vision intérieure méditative.

3. Tad eva-artha-matra-nirbhasam swarupa-sunyamiva samadhih

La vision intérieure méditative révèle l'état naturel en tant que vide. Et c'est cela le samadhi.

4. Trayam ekatra samyamah

Dharana, Dhyana, Samadhi – cette trinité forme la voie parfaite (samyama).

5. Taj jayat prajna alokah

C'est d'elle que provient l'illumination.

6. Tasya bhūmisu viniyogah

L'illumination transforme le fondement de la conscience séparatrice.

7. Trayam-antar-angam purvebhyah

Cette trinité est orientée vers l'intérieur par opposition aux étapes précédentes (yama, niyama, asana, pranayama, and pratihar).

8. Tad api bahir-angam nirbijasya

Même cette trinité peut être considérée comme centrifuge par rapport à la libération absolue qui ne recèle plus aucune semence du mental (neerbija samadhi).

9. Vyutthana-nirodha-samskarayor abhirbhava-pradurbhavau nirodha-ksana-chitta-anvayo nirodha-parinamah

La manifestation, l'apparition et la disparition du conditionnement devraient aussi être discontinues, avec des pauses dans le constant barattage de la pensée. C'est ce que l'on pourra considérer comme la consolidation complète de la discontinuité (nirodha parinamah).

10. Tasya prasanta vahita samskarat

La bénédiction en découle au delà de tous les conditionnements.

11. Sarva-arthatāi-'kagratayoh ksayo 'dayam chittasya samadhi-parinamah

La consolidation de l'équanimité est possible par une attention holistique ferme (état d'éveil détaché) malgré le flux et le reflux du mental (kshyodayam).

12. *Tatah punah shanto 'ditau tulya-pratyayau chittasyai 'kagrata-parinamah*  
Suite à la consolidation de l'équanimité, la consolidation d'une attention ferme (*ekagrata-parinamah*) est possible au travers d'une perception non dualiste (*tulya pratyayau*) aussi bien pendant le sommeil que pendant l'état de veille (*shantoditau*).
13. *Etena bhute-indriyesu dharma-laksana-avastha-parinama vya khyatah*  
C'est ainsi que s'explique la consolidation de l'état naturel (*dharma*), et la transformation à la fois des caractéristiques mentales et physiques (*laxana*) et du conditionnement (*avastha* ou *bhutendriya*).
14. *Shanto-'dita-avyapadeshya-dharma-anupati-dharmi*  
Qu'ils soient latents et paisibles (*shanta*), manifestés (*udita*) ou non manifestés (*avyapadesha*), il y a un accord dans leurs propriétés, ils partagent un même fond (*dharmi*).
15. *Krama-ayatvam parinama-anyatve hetuh*  
Différentes combinaisons des *gunas* (*Krama*) engendrent des consolidations (*parinamah*) variées.
16. *Parinama-traya-samyamad atita-anagata-jnanam*  
De l'ordre parfait de la trinité (*nirodha, samadhi, ekagrata*) surgit la connaissance du passé et du futur (*atitanagata*). Le mental est le passé et le futur. La vie est présence.
17. *Shabda-artha-pratyayanam itare-itara adhyasat samskaras tat pravibhaga-samyamat sarva-bhuta-ruta-jnanam*  
Imposer (*adhyasat*) des concepts préconçus (*itara*) sur des mots et sur la compréhension de ce qu'ils veulent dire (*shabdārtha-pratyayanam*) crée la confusion (*samkar*). Si cette tendance est contenue, il est possible de communiquer avec tous les êtres.
18. *Samskara-saksat karanat purva-jati-jnanam*  
En observant le conditionnement, il est possible d'en déterminer l'origine.
19. *Pratyasya para-chitta-jnanam*  
Par la perception directe, il est possible de connaître les motivations d'autrui.
20. *Na cha tat sa-lambanam tasya avisayi bhutatvat*  
Mais cela n'est pas basé sur une image que nous avons des autres.
21. *Kaya-rupasamyamat tad grahya-shakti-stambhe chaksuh prakasha-asamyoge antardhanam*  
En restreignant notre identification avec le corps, en suspendant tout souci inutile le concernant, et en refusant de faire attention à toutes ses activités, il est possible de se libérer de la dépendance au corps.
22. *Etena shabdady antardhanam uktam.*  
De cette manière les verbalisations et les schémas d'expérience qui surgissent de la dépendance au corps disparaissent. Ceci révèle les *tanmatras* – la capacité de percevoir directement par les sens sans convertir ces perceptions en sensualité.
23. *Sopakranam nirupakramam cha karman tat samyamad aparanta-jnanam aristebhyo va*  
En restreignant notre implication dans les activités [mentales], et en ne nous laissant pas impliquer non plus quand ces activités se manifestent, il est possible de connaître leur aboutissement (*aparanta*), qu'il soit bon ou mauvais.

24. Maitriyadisu balani

La gentillesse engendre la force.

25. Balesu hasti-bala-adini

Se représenter la force de l'éléphant rend fort.

26. Pravrtti-aloka-nyasat suksma-vyavahita-viprakrista-jnanam

Il est possible de développer une vision [semblable aux rayons X et au télescope] qui permet de savoir des choses sur les objets cachés ou éloignés.

27. Bhuvana-jnanam surye samyamat

La connaissance de l'astronomie est possible en méditant sur le soleil.

28. Chandre tara-vyuha -jnanam

La connaissance des amas d'étoiles est possible en méditant sur la lune.

29. Dhruve tad gati-jnanam

La connaissance du mouvement des étoiles est possible en méditant sur l'étoile polaire.

30. Nabhi-chakre kaya-vyuha-jnanam

La méditation sur le nombril révèle un phénomène qui dissipe la peur et apporte la sagesse.

31. Kantha-kupe ksut-pipasa-nivrittih

La méditation sur le vishuda (le creux de la gorge) réduit la faim et la soif.

32. Kurma-nadyam sthairyam

La stabilité vient par la pratique de Jalandhar Bandh (Kurma-nadi) [Jalandhar Bandh, c'est presser le menton sur la poitrine].

33. Murdha-jyotisi siddha-darshanam

La méditation sur le chakra coronal révèle la lumière de la vision authentique.

34. Pratibhad va sarvam

Ou une unité dans le rayonnement.

35. Hrdaye chitta-samvit

Les voies du mental sont entièrement comprises quand on perçoit avec le cœur.

36. Sattva-purusayor atyanta-asankirnayoh pratyaya-avisheso bhogah para-arthatvat swa-artha-samyamat purusa-jnanam

L'intelligence divine (purusha) est infinie (atyanta-asankirnayoh). La perception (pratyaya) vague (avishesha) de cette intelligence constitue l'expérience (bhogah). La sagesse de l'intelligence (purusha-jnanam) se manifestera quand la conscience centrifuge (pararthatwa) aura été remplacée par un processus de connaissance centripète (swa-artha-samyama).

37. Tatah pratibha-shravana-vedana-adarsha-asvada-varta jayante

Cela (la sagesse) produit (jayante) une faculté de la conscience holistique (prathiba) qui peut percevoir directement au niveau de l'ouïe (shravana), du toucher (vedana), de la vue (adarsha), du goût (asvada) et de l'odorat (varta). Et ainsi, l'enseignement peut être reçu directement de l'intelligence divine (purusha).

38. Te samadhav upasargah vyutthane siddhayah

Certains pouvoirs (siddhis) peuvent se manifester (vyutthane) de temps en temps comme des symptômes de l'énergie d'équanimité (samadhav upasargah). [Mais le fait de mettre fin à de tels pouvoirs, c'est à dire siddhanta est le principe le plus important].

39. Bandha-karana-shaithilyat prachara-samvedanach cha chittasya para-sharira-avesah

Etre sans limitation et sans motivation provoque un développement et une expansion (prachar) de la sensibilité. Cette conscience purifiée peut influencer d'autres corps (parashariravesha).

40. Udana-jayaj jala-panka-kantaka-adishv asanga ukrantish cha

Il est possible de s'extraire de l'adversité naturelle en transcendant certaines vibrations élémentaires de la vie.

41. Samana-jayaj jvalanam

Le corps peut briller grâce à certaines autres vibrations.

42. Shrotra-akashayoh sambandha-samyamad divyam srotram

L'harmonie (sanyama) dans la connexion (sambandha) entre l'écoute et le vide (shrotraakashayoh) permet d'entendre l'intelligence cosmique (divyam).

43. Kaya-akashayoh sambandha-samyamal laghu-tula-samapattesh cha akasha-gamanam

L'harmonie dans la connexion entre le corps et la nature par une prise de distance détachée, permet de ressentir la lumière (laghu) comme si on flottait dans l'espace.

44. Bahir akalpita vrittir maha-videha tatah prakasha-avarana-ksayah

Dans l'état suprême d'existence (maha videha) le fardeau et la servitude de l'expérience sont absents, et l'implication du mental (vrittih) dans les choses extérieures s'arrête. Ceci détruit le voile qui nous sépare de l'illumination (prakash-avarana-ksayah).

45. Sthula-swarupa-suksma-anvaya-arthavattva-samyamad bhuta-jayah

Par le contrôle de soi (samjayamat) afin d'amener l'harmonie (anvaya arthavattva) entre «ce qui devrait être» (sthula), «ce qui est» (swarupa) et nos propres motivations subtiles (suksma), il est possible de surmonter le passé [c'est à dire le mental, le conditionnement et les effets du Karma].

46. Tato animadi pradur bhavah kaya sampat tad dharma anaabhighatash cha

Avec la liberté par rapport au passé, apparaissent une grande félicité et une grande bénédiction (animadi-pradurbhava). Alors le corps est établi dans l'état naturel, il est dans un état de bien-être (kaya sampat tad dharma) et les obstructions au processus de libération cessent aussi (ana-abhighata).

47. Rupa-lavanya-bala-vajra-samhananatvanikaya-sampat

Les trésors du corps (kaya-sampat) sont la beauté (rupa), la grâce (lavanya), l'énergie (bala) et la force (vajra-samhananatwani).

48. Grahana-swarupa-ashmita-anvaya-arthavattva-samyamad indriya-jaya

La disponibilité (grahana) à l'état naturel (swarupa) advient par la compréhension du soi-ego (asmita). Cela conduit à la maîtrise sur la sensualité (indriya) [En ne convertissant pas les perceptions sensorielles (la vie) en sensualité (mental)].

49. Tato mano-javitvam vikarana-bhavah pradhana-jayash cha  
Se libérer des organes des sens (vikarana bhava) et de la domination du mental (manojavitvam) est la plus grande victoire (Pradhanajayash).

50. Sattva-purusa-anyata-khyati-matrasya sarva-bhava-adhistha-tritvam sarva-jnatritvam cha  
Etre vraiment conscient (khyati matrasya) de la différence (anyata) entre l'intelligence (purusha) et l'intellect (sattwa) peut installer (adhistha-tritvam) un état d'existence (sarvabhava) qui pénètre tout et une sagesse qui enveloppe tout (sarvajnatritvam).

51. Tad-vairagyad api dosa-bija-ksaye kaivalyam  
Lorsqu'on demeure indifférent à de tels accomplissements (tat-vairagyat-api), un état de distanciation (khaivalyam) est possible grâce à la destruction des racines de la malice (dosa beeja kshyaye).

52. Sthany-upanimantrane asanga-smaya-akaranam punar anista-prasangat  
Un Yogi est respectueusement invité en maints endroits (sthani-upanimantrane), mais un Yogi ne s'implique (akaranam) dans aucun attachement (sanga) ni aucune forme d'orgueil (asmaya) dans la mesure ou cela peut encore une fois (punah) entraîner une situation douloureuse (anista-prasangat).

53. Ksana-tat-kramayoh samyamad viveka-jam jnanam  
Par une vigilance attentive et consciente (samyamat-vivekajam) à chaque instant (Ksana-tat-kramayoh), on peut se rendre disponible à la perception de la réalité [pas de l'expérience].

54. Jati-laksana-deshair anyata anavachchhedat tulyayos tatah pratipattih  
On acquiert respect et bonne réputation quand on traite tout le monde de façon égale (tulyayoh) sans aucune discrimination (an-avachchhedat), quelles que soient les différences (anyata) dues à la naissance (jati), aux traits distinctifs (laksana) ou aux origines (deshaih).

55. Tarakam sarva-visayam sarvatha visayam akramam cha iti viveka-jam-jnanam  
On peut seulement connaître par une perception directe (vivekajam) qui transcende (tarakam) toute chose (sarva visayam), tout endroit (sarvatha), et qui est au delà de tout désordre (akramam).

56. Sattva-purusayoh shuddhi-sumye kaivalyam-iti  
L'harmonie pure (shuddhisamye) entre l'intellect (sattwa – soi-ego) et l'intelligence (purusha) est l'état de kaivalya [ solitude absolue, qui n'est ni isolement ni isolation, mais libération totale].

**Jai Guru**