

TEXTES SACRÉS

Les Yoga Sutras de Patañjali, sutra par sutra

*Les 195 sutras en devanāgarī et en IAST, mot à mot, avec une traduction originale et un
commentaire pratique*



योगसूत्र

yogasūtra

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Le texte sanskrit utilisé	4
Prononcer ce que vous lisez	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre I. Patañjali et son texte	7
Qui était Patañjali ?	7
Quand le texte a-t-il été écrit ?	7
Qu'est-ce qu'un sūtra ?	7
Les grands commentaires	7
Les quatre chapitres	8
Un livre sur les postures ?	8

Avant de commencer

Vous tenez entre vos mains le plus ancien traité systématique de yoga de la tradition brahmanique qui nous soit parvenu. En 195 phrases très courtes, Patañjali expose ce qu'est le yoga, pourquoi nous souffrons, comment fonctionne l'esprit, ce que la pratique transforme et où elle mène. Presque toutes les écoles de yoga enseignées aujourd'hui, du cours doux du matin à l'ashram le plus strict de Rishikesh, se réclament de ce texte, souvent sans l'avoir lu.

Ce livre vous donne le texte entier, pas une sélection. Chaque sutra apparaît en quatre couches :

1. **La devanāgarī**, l'écriture dans laquelle le sanskrit est généralement imprimé en Inde aujourd'hui.
2. **La translittération IAST** (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), la norme savante qui vous permet de prononcer chaque mot correctement même sans lire la devanāgarī.
3. **Une glose mot à mot**, pour voir ce que signifie chaque terme et comment la phrase est construite.
4. **Une traduction littérale et un commentaire court et pratique**, qui s'appuie sur le plus ancien commentaire, le Yoga-bhāṣya attribué à Vyāsa, et propose une manière de vivre le sutra.

À propos des traductions.

Toutes les traductions et tous les commentaires de ce livre ont été écrits pour Yogide. Aucun n'est copié ni adapté d'une traduction moderne publiée. Quand nous évoquons ce que disent Vyāsa, Vācaspati Mīśra ou Bhoja, nous résumons avec nos mots leurs commentaires sanskrits, vieux de plusieurs siècles et dans le domaine public. Quand nous renvoyons à une traduction ancienne, elle est elle-même dans le domaine public (voir les sources).

Le texte sanskrit utilisé

Il n'existe pas de texte « officiel » unique des Yoga Sutras. Manuscrits et éditions diffèrent sur des points de détail. Ce livre suit le texte des sutras établi par Kāśinātha Śāstrī Āgāśe dans l'Ānandāśrama Sanskrit Series, volume 47 (Pune, 1904), qui imprime les sutras avec les commentaires de Vyāsa, Vācaspati Mīśra et Bhoja. Nous avons utilisé la version numérique préparée par Philipp A. Maas pour GRETIL, le Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages (version du 31 juillet 2020). La devanāgarī de ce livre a été produite à partir de cette translittération et vérifiée sutra par sutra.

Dans cette édition, les quatre chapitres (pāda) comptent 51, 55, 55 et 34 sutras : **195 au total**. Vous lirez souvent que les Yoga Sutras en comptent 196. L'écart vient surtout d'une phrase placée après III.21, etena śabdādy antardhānam uktam (« par là est expliquée la disparition du son et du reste »), que certaines éditions comptent comme un sutra et que d'autres impriment dans le commentaire de Vyāsa. Quand une différence de numérotation risque de vous gêner en comparant avec une autre édition, nous la signalons.

Prononcer ce que vous lisez

Nul besoin de maîtriser le sanskrit pour utiliser ce livre, mais quelques règles changent tout :

Lettre	Se prononce à peu près comme	Exemple
a	un a bref et sourd, proche du e de « le »	yoga se dit « yo-gue », pas « yo-ga » appuyé
ā, ī, ū	a long, i long, ou long	āsana = « â-sa-na »
e, o	toujours longs, comme dans « été » et « eau »	yoga, deva
u	toujours ou	guru = « gourou »
c	tch comme dans « tchèque »	citta = « tchit-ta »
j	dj comme dans « djembé »	japa = « dja-pa »
ś, ṣ	ch (deux positions légèrement différentes)	śauca = « chaou-tcha », puruṣa
s	toujours s dur, jamais z	āsana
ṛ	une voyelle brève ri, r légèrement roulé	ṛtti = « vri-tti »
ṭ, ḍ, ṇ	rétroflexes : pointe de la langue recourbée vers le palais	draṣṭṛ
ṁ	nasalise la voyelle précédente	saṁskāra
ḥ	un léger souffle qui fait écho à la voyelle	nirodhaḥ = « ni-ro-dha-ha »
h après une consonne	consonne aspirée, suivie d'un souffle (jamais le th anglais)	dhyāna, bhakti
jñ	souvent « gnia » ou « gya » dans le Nord de l'Inde	jñāna = « gyâ-na »

L'apostrophe (') de la translittération, et le signe ṣ (avagraha) en devanāgarī, marquent un a initial fondu dans le mot précédent. Il ne se prononce pas.

Comment utiliser ce livre

- **Comme texte d'étude.** Lisez un sutra par jour, à voix haute, en sanskrit puis en traduction. Lisez lentement la glose mot à mot, puis le commentaire, et refermez le livre. Emportez le sutra dans votre journée. À ce rythme, le texte entier demande environ sept mois.
- **Comme ouvrage de référence.** Le glossaire final donne les termes clés et les sutras où ils apparaissent. Si vous rencontrez saṁskāra ou īśvara dans un cours ou un autre livre, vous trouverez sa place dans le système de Patañjali en une minute.
- **Comme compagnon de pratique.** Le chapitre 7 propose un programme progressif de douze semaines qui associe étude, éthique, posture, souffle et méditation, entièrement fondé sur les sutras.

Une précaution.

Les Yoga Sūtras évoquent la rétention du souffle, l'assise prolongée et la concentration intense. Ce livre ne propose que des pratiques douces. En cas de maladie cardiaque, d'hypertension ou d'hypotension,

de glaucome, d'épilepsie, de trouble psychiatrique, ou pendant une grossesse, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer la rétention du souffle ou de longues méditations, et apprenez toute technique avancée auprès d'un enseignant qualifié.

Chapitre I. Patañjali et son texte

Qui était Patañjali ?

Nous savons très peu de chose sur lui. La tradition indienne identifie parfois l'auteur des Yoga Sutras au grammairien Patañjali, auteur du Mahābhāṣya, grand commentaire de la grammaire de Pāṇini, vers le II^e siècle avant notre ère, et parfois aussi à un auteur de médecine. Une invocation récitée aujourd'hui dans de nombreuses écoles (yogena cittasya padena vācāṃ...) honore un seul Patañjali qui aurait purifié l'esprit par le yoga, la parole par la grammaire et le corps par la médecine. La plupart des historiens y voient des personnes différentes portant le même nom, l'identification s'étant faite plus tard.

Dans la tradition dévotionnelle, Patañjali est une incarnation d'Ādiśeṣa (aussi appelé Ananta), le serpent de l'infini sur lequel repose Viṣṇu. C'est pourquoi les statues le montrent avec un buste humain, des anneaux de serpent en guise de jambes et un capuchon de têtes de cobra. Vous croiserez cette image dans des ashrams de Rishikesh et d'ailleurs.

Quand le texte a-t-il été écrit ?

Les chercheurs ne s'accordent pas sur une date. Les estimations vont des siècles précédant notre ère jusqu'aux environs de 400. Une ligne de recherche influente, menée par l'indianiste Philipp A. Maas, soutient que les sutras et le bhāṣya (le commentaire attribué à Vyāsa) ont été composés ensemble comme une seule œuvre, le Pātañjalayogaśāstra, probablement entre 325 et 425 environ. Dans cette perspective, « Vyāsa » serait un nom traditionnel plutôt qu'un auteur postérieur distinct. D'autres chercheurs maintiennent la distinction classique entre un texte de sutras plus ancien et un commentaire plus tardif. Ce livre n'a pas besoin de trancher : nous présentons les sutras avec le commentaire qui les accompagne depuis au moins quinze siècles.

Qu'est-ce qu'un sūtra ?

Le mot sūtra signifie « fil ». Un texte en sutras est une chaîne d'énoncés très brefs, faits pour être mémorisés et expliqués par un maître. Beaucoup de sutras n'ont pas de verbe ; certains ne comptent que deux ou trois mots. Ils sont volontairement condensés, comme des notes de cours, ce qui explique que les commentaires aient toujours fait partie de leur étude. Lire un sutra seul, c'est comme lire les titres des chapitres d'un livre : on voit la forme, pas encore le contenu. La glose mot à mot et le commentaire sont là pour dire ce qu'un enseignant ajouterait.

Les grands commentaires

Commentaire	Auteur (selon la tradition)	Date approximative	Ce qu'il apporte
Yoga-bhāṣya	Vyāsa	IVe–Ve siècle (voir plus haut)	L'explication fondatrice ; presque toutes les lectures ultérieures en dépendent
Tattva-vaiśārādī	Vācaspati Miśra	IXe–Xe siècle	Un sous-commentaire qui explique Vyāsa ligne à ligne
Rāja-mārtaṇḍa	le roi Bhoja de Dhārā	XIe siècle	Un commentaire indépendant, plus concis
Yoga-vārttika	Vijñānabhikṣu	XVIe siècle	Un sous-commentaire détaillé qui rapproche le Yoga du Vedānta

Dans ce livre, « Vyāsa dit » signifie que nous résumons le Yoga-bhāṣya avec nos propres mots.

Les quatre chapitres

Le texte se divise en quatre pāda (littéralement « pieds », c'est-à-dire quarts) :

- **Samādhi-pāda** (51 sutras) définit le yoga, cartographie l'esprit, donne les deux grands moyens (pratique et non-attachement), présente Īśvara et Om, énumère les obstacles et leurs remèdes, et décrit les étapes de l'absorption.
- **Sādhana-pāda** (55 sutras) est le chapitre le plus pratique : le yoga de l'action, les cinq afflictions, le karma, l'analyse de la souffrance et de son remède, et les cinq premiers des huit membres (éthique, posture, souffle, retrait des sens).
- **Vibhūti-pāda** (55 sutras) décrit les trois membres intérieurs (concentration, méditation, absorption), la théorie de la transformation et les accomplissements extraordinaires, avant d'avertir qu'ils sont des obstacles.
- **Kaivalya-pāda** (34 sutras) est le plus philosophique : il traite des sources des pouvoirs, du karma et des tendances latentes, de la réalité des objets, de la raison pour laquelle l'esprit n'est pas le soi, et décrit la liberté finale.

Un livre sur les postures ?

Non, et cela surprend beaucoup de monde. Trois sutras seulement (II.46–48) parlent d'āsana, et ils décrivent une assise stable et confortable pour méditer. Les nombreuses postures enseignées aujourd'hui viennent surtout de la tradition plus tardive du haṭha yoga (à partir du XIe siècle environ, avec des textes comme la Haṭha Yoga Pradīpikā) et des évolutions du XXe siècle. Cela n'enlève rien à la valeur de la pratique posturale moderne. Cela signifie qu'en lisant Patañjali, vous rencontrez une question différente et plus ancienne : comment libérer la conscience de l'agitation de l'esprit.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 77 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paielement unique, PDF immédiat.