



*Adi Sankarâchârya  
l'expérience directe*

- 1.- *Je me prosterne devant Sri Hari, la suprême Béatitude, le Premier instructeur, Isvara, Omni pénétrant et cause de tous les mondes.*
- 2.- *Ici est exposée en détail l'expérience directe pour l'acquisition de la Libération par le pur de cœur qui doit constamment et avec tous les efforts méditer dessus.*
- 3.- *La quadruple sâdhana, vairagya (renoncement) et autres, s'élève pour les hommes par l'accomplissement du dharma relatif à son ordre social (varna) et à son stade d'existence (âsrama), par L'austérité et en se rendant Hari propice.*
- 4.- *Juste comme pour l'excrément d'une corneille, l'indifférence à tous les objets de jouissance allant du Brahma loka à ce monde, cette indifférence est vraiment pur vairagya.*
- 5.- *L'atman en lui-même est véritablement permanent, le vu et le contraire. Cette conviction bien établie est réellement la discrimination.*
- 6.- *La renonciation aux désirs à tous moments est Sama (sérénité) et la restriction des fonctions externes est appelée Dama.*
- 7.- *Le détournement des objets est vraiment le plus grand Uparati (recueillement), et la patiente endurance de tout chagrin ou peine est connue comme Titiksa (patience) qui conduit au bonheur.*
- 8.- *La bhakti dans les paroles des Vedas et des instructeurs est connue comme Sraddha (foi) et la concentration mentale sur l'unique Existence est regardée comme Samadhana (concentration).*
- 9.- *Quand et comment, Seigneur, serai-je libre du samsara : un tel désir brûlant est appelé Mumukshutva.*
- 10.- *En possession desdites qualités, une personne désirant son propre bien réfléchit en vue d'atteindre la Connaissance.*

11.- *La Connaissance ne peut pas se produire sans autre moyen que vicara (discernement) tout comme la connaissance des objets ne peut à quelque endroit que ce soit se faire sans lumière.*

12.- *Qui suis-je ? Comment ceci fut-il créé ? Qui en est le créateur ? De quelle matière est-ce fait ? Ce discernement se fait ainsi.*

13.- *Je ne suis pas le corps, combinaison d'éléments; je ne suis pas non plus les sens; je suis quelque chose de différent d'eux, etc... Cela est vicara (discernement).*

14.- *Tout ce qui est produit par ignorance est complètement dissous par la Connaissance. Les pensées diverses doivent être le créateur, etc... Cela est vicara.*

15.- *Tout comme la (cause) matérielle du pot et autres choses est la terre, la (cause) matérielle de ces deux (ignorance et connaissance) est l'Un, Existence subtile et immuable. Cela est vicara.*

16.- *Je suis aussi l'Un, subtil, connaisseur, témoin, existant, immuable, je suis Cela, il n'y a aucun doute. Cela est vicara.*

17.- *L'Atman est vraiment Un sans parties. Le corps a beaucoup de parties. Voir l'identité de ces deux, quoi d'autre est ignorance ?*

18.- *L'Atman est le gouverneur intérieur et le corps le gouverné extérieur. Voir l'identité de ces deux, quoi d'autre est ignorance ?*

19.- *L'Atman est fait de connaissance et est pur, le corps est fait de chair et est impur. Voir l'identité de ces deux, quoi d'autre est ignorance ?*

20.- *L'Atman est l'Illuminateur et pur; le corps est dit de la nature de l'obscurité. Voir l'identité de ces deux, quoi d'autre est ignorance ?*

21.- *L'Atman est éternel car il est l'Existence même; le corps est passager car il est fait de non-existence. Voir l'identité de ces deux, quoi qu'autre est ignorance ?*

22.- *La luminosité de l'Atman consiste en la manifestation de tous les objets. Elle n'est pas comme la lumière du feu et autres car là à la nuit l'obscurité existe.*

23.- *Hélas une personne ignorante reste dans la vue qu'il est le corps, quoiqu'il sache qu'il est quelque chose qui lui appartient, comme une personne qui voit un pot.*

24.- *Je suis réellement Brahman, égal, paisible, par nature Existence absolue, Connaissance et Béatitude. Je ne suis pas le corps qui est la non-existence elle-même. Ceci est appelé Connaissance par le sage.*

25.- *Je suis sans changement, sans forme, libre de toute tâche, impérissable. Je ne suis pas le corps qui est la non-existence elle-même. Ceci est appelé connaissance par le sage.*

26.- *Je ne suis pas sujet à la maladie, je suis au-delà de toute compréhension, libre de tout changement, pénétrant tout. Je ne suis pas le corps qui est la non-existence elle-même. Ceci est appelé connaissance par le sage.*

27.- *Je suis sans attributs, sans activité, éternellement libre, impérissable. Je ne suis pas le corps qui est la non-existence elle-même. Ceci est appelé connaissance par le sage.*

28.- *Je suis sans impureté, immuable, illimité, pur, impérissable, immortel. Je ne suis pas le corps qui est la non-existence elle-même. Ceci est appelé connaissance par le sage.*

29.- *O ignorant! Pourquoi affirmes-tu que l'Atman, qui est dans ton propre corps et au-delà du corps, bienheureux, connu comme Purusa, établi (comme étant identique à Brahman) éternel, n'existe absolument pas ?*

30.- *Ignorant! Essaie de connaître ton propre Atman avec l'aide de la shruti, en raisonnant, aussi, le Purusa au-delà du corps, véritable forme de l'existence, très difficile à être vu par des personnes comme toi.*

31.- *Il est au-delà du corps, connu par le mot " Je ", étant unique, alors que d'un autre côté le corps connaît la multiplicité. Comment le corps pourrait-il être le Purusa ?*

32.- *" Je " est établi comme le sujet de perception, le corps comme l'objet de perception. Cela existe du fait que, à propos de cette description on dit : " Cela est à moi ". Comment le corps pourrait-il être le Purusa ?*

33.- *" Je " est sans changement alors que le corps subit constamment des changements. Cela est directement perçu. Comment le corps pourrait-il être le Purusa ?*

34.- *Les sages ont établi la nature du Purusa à partir de ce texte de la shruti : " (Il n'y a rien) de plus haut que Lui ". Comment le corps pourrait-il être le Purusa ?*

35.- *La Shruti déclare dans le texte approprié connu comme le Purusa Sukta, aussi : " Tout ceci est Purusa ". Comment le corps pourrait-il être le Purusa ?*

36.- *De même aussi dans la Brhadaranyaka le Purusa est dit sans attaches. Comment le corps, barbouillé d'innombrables impuretés, pourrait-il être le Purusa ?*

37.- *Là encore il est clairement établi que le Purusa est "illuminé par lui-même". Comment ce corps inerte, illuminé par un agent extérieur, pourrait-il être le Purusa ?*

38.- *Dans le KarmaKanda aussi il est déclaré que l'Atman est différent du corps et éternel, et qu'après la chute du corps il subit les fruits des actions.*

39.- *Le corps subtil même, consistant en plusieurs parties, est un objet de perception, changeable, limité et non-existant par nature. Ainsi comment ce corps subtil pourrait-il être le Purusa ?*

40.- *Ainsi l'Atman est différent de ces deux corps, Je, immuable Purusa, Isvara, Soi de tout, ayant toutes les formes et transcendant toute chose.*

41.- Ainsi par (l'énonciation) de la différence entre l'Atman et le corps s'est affirmée, en vérité, comme par le Tarkasastra, la réalité du monde phénoménal. Mais à quel but sert la vie humaine ?

42.- Ainsi par la différence entre l'Atman et le corps la vue selon laquelle le corps est l'Atman a été réfutée. Maintenant est clairement établie l'irréalité de la différence entre les deux.

43.- Du fait de l'uniformité de la Conscience à tout moment, la division n'est pas admissible. Tout comme la perception d'un serpent dans la corde, de même l'individualité du jiva doit aussi être connue comme fausse.

44.- Tout comme, à travers l'ignorance (de la nature réelle) de la corde la corde réelle apparaît un instant comme un serpent, de la même manière la pure Conscience, sans subir aucun changement, (apparaît) dans la forme de l'univers phénoménal.

45.- Il n'existe aucune autre cause matérielle de l'univers phénoménal que Brahman. C'est pourquoi cet univers entier n'est pas autre chose que Brahman, unique.

46.- " Tout est l'Atman ". D'une telle affirmation l'idée du pénétré et du pénétrant s'ensuit comme étant fausse. Cette suprême vérité étant réalisée, où est la place de la distinction ?

47.- La pluralité est infirmée de manière certaine directement par la Shruti. La cause non-duelle restant établie, comment pourrait-elle (être) autre (que cette cause) ?

48.- D'ailleurs, la Shruti a dénoncé l'erreur : " La personne trompée par Maya voit la variété en ceci, elle va de la mort à la mort ".

49.- De Brahman, du Suprême Atman tous les êtres sont nés; c'est pourquoi ils sont en vérité Brahman, ceci doit être clairement compris.

50.- Brahman en réalité soutient tous les noms, les diverses formes, et toutes les actions; la Shruti a chanté ceci.



51.- *Comme d'une chose produite de l'or la nature de l'or est permanente, ainsi de ce qui est né de Brahman la nature de Brahman l'est.*

52.- *Il est parlé de la peur de l'ignorant qui continue à faire même une petite distinction entre le Jivâtman et le Paramâtman.*

53.- *Quand à travers l'ignorance la dualité apparaît, alors on voit (une différence); quand tout est comme l'Atman, alors on (ne voit pas) un brin (de différence).*

54.- *Quand on réalise tous les êtres comme l'Atman, alors il n'y a ni erreur ni peine, du fait de l'absence de dualité.*

55.- *Cet Atman, existant comme l'atman de tout est vraiment Brahman; ceci est affirmé dans la Shruti dans la forme de la Brhadaranyaka.*

56.- *Ce monde, bien qu'expérimenté, bien que propre à tous les desseins pratiques, est, comme un rêve, de la nature de la non-existence, du fait qu'il est contredit dans le moment suivant.*

57.- *Dans l'état de veille le rêve est irréel, dans le rêve la veille n'existe pas non plus. Les deux n'existent vraiment pas dans le sommeil profond. Le sommeil profond en vérité n'existe pas non plus dans les deux.*

58.- *Ainsi les trois (états), créés par les trois gunas, sont irréels. Leur témoin est au-delà des gunas, éternel, un, de la nature de la Conscience.*

59.- *Tout comme on ne voit pas l'illusion d'une jarre dans la terre ou la présence de l'argent dans la nacre, il en est de même du jîvas lorsque Brahman est réalisé.*

60.- *Tout comme le nom d'une jarre dans la terre, d'une boucle d'oreille dans l'or, le nom "argent" dans la nacre, ainsi le mot "jîvas" dans le Suprême.*

61.- *Tout comme le bleu dans le ciel, l'eau dans le désert, une figure humaine dans un poteau, ainsi l'univers dans l'Atman qui est Conscience.*

62.- *Tout comme un esprit dans un endroit vide, comme un château dans l'air, comme la vision de deux lunes dans le ciel, de la même manière l'existence de l'univers dans la Vérité.*

63.- *Tout comme il n'y a que de l'eau dans le clapotis et les vagues, ou le cuivre dans la forme d'un navire, de même en vérité l'Atman, sûrement, apparaît ainsi comme l'univers entier.*

64.- *Tout comme la terre apparaît sous le nom d'une jarre, les fils sous le nom d'un vêtement, la Conscience apparaît sous le nom de l'univers. " Cela " est à connaître en niant ces (noms).*

65.- *Toutes les activités sont accomplies par les gens en et par Brahman, mais, à travers l'ignorance, ils ne savent pas que les jarres et autres choses en terre sont uniquement de la terre.*

66.- *Tout comme entre une jarre et la terre existe toujours la relation de cause à effet, de même entre le monde phénoménal et Brahman. (Ceci a été établi) ici sur la force des Écritures et du raisonnement.*

67.- *Tout comme lorsqu'une jarre est perçue la terre suit forcément, de même quand le monde phénoménal est vu, seul jaillit le brillant Brahman.*

68.- *L'Atman qui est toujours pur, apparaît toujours impur, tout comme une corde (apparaît) toujours de deux manières différentes au sage et à l'ignorant.*

69.- *Tout comme une jarre est faite de terre, ainsi le corps est toute conscience. La division entre l'Atman et le non-Atman est faite en vain par l'ignorant.*

70.- *Tout comme une corde (est prise) pour un serpent, la nacre pour une pièce d'argent, de même la nature de l'Atman est prise pour le corps par une personne ignorante.*

71.- *Tout comme la terre (est vue) comme une jarre, des fils comme un vêtement, ainsi la nature de l'atman est prise pour le corps par une personne ignorante.*



72.- *Tout comme l'or (est vu) comme une boucle d'oreille, et l'eau comme des vagues, ainsi l'Atman est vu comme le corps par une personne ignorante.*

73.- *Tout comme la souche d'un arbre comme une figure humaine, un mirage comme de l'eau, ainsi l'Atman est vu comme le corps par une personne ignorante.*

74.- *Tout comme une quantité de bois (est vue) comme une maison et du fer comme une épée, de même l'Atman est vu comme le corps par une personne ignorante.*

75.- *Tout comme du fait de l'eau monte l'illusion d'un arbre, de même du fait du contact de l'ignorance la forme physique est vue dans l'Atman.*

76.- *Tout apparaît comme mouvant pour une personne allant en bateau. De même du fait du contact de l'ignorance on voit la forme physique dans l'Atman.*

77.- *Tout comme pour une personne ayant un défaut le jaune est vraiment vu dans une chose blanche, de même du fait du contact de l'ignorance on voit la forme physique dans l'Atman.*

78.- *Tout comme tout apparaît défectueux pour des yeux défectueux, ainsi du fait du contact de l'ignorance on voit la forme physique dans l'Atman.*

79.- *Un tison apparaît rond comme le soleil par une simple rotation, de même du fait du contact de l'ignorance la forme physique est vue dans l'Atman.*

80.- *L'exigüité en vérité est vue pour toutes les choses en dépit de leur grandeur lorsqu'elles sont vues d'une grande distance; ainsi du fait du contact de l'ignorance on voit la forme physique dans l'Atman.*

81.- *Tout comme à travers des lentilles on voit la grosseur dans tous les objets en dépit de leur petitesse, de même du fait du contact de l'ignorance on voit la forme physique dans l'Atman.*

82.- *L'état d'eau est vu dans une surface de verre ou l'état de verre dans une surface d'eau; de même du fait du contact de l'ignorance on voit la forme physique dans l'Atman.*

83.- *Tout comme une personne (imagine) un joyau dans le feu ou l'état de feu dans un joyau, de même du fait du contact de l'ignorance on voit la forme physique dans l'Atman.*

84.- *Tandis que les nuages bougent la lune semble mouvante, ainsi du fait du contact de l'ignorance on voit l'état de corps dans l'Atman.*

85.- *Tout comme par la confusion d'une personne monte l'erreur au sujet de différentes directions, de même du fait du contact de l'ignorance on voit l'état de corps dans l'Atman.*

86.- *Tout comme la lune apparaît instable dans l'eau pour quelqu'un, de même du fait du contact de l'ignorance on voit l'état de corps dans l'Atman.*

87.- *Ainsi en vérité, monte dans l'Atman l'illusion du corps par l'ignorance. Cette véritable illusion disparaît dans l'Atman Suprême par la réalisation de l'Atman.*

88.- *Quand l'univers entier, muable et immuable, est connu comme l'Atman (comme étant l'Atman), par suite de la négation de tous les objets, où peut-il y avoir apparence du corps comme (étant) l'Atman ?*

89.- *O toi qui es de grande illumination, passe toujours ton temps dans la contemplation de l'Atman alors que tu expérimentes tout le Prarabdha; le tourment ne sera pas ressenti.*

90.- *Ce qui est entendu dans les Écritures, à savoir que le Prarabdha ne part pas en vérité même après la connaissance de l'Atman, est maintenant réfuté.*

91.- *Après l'apparition de la connaissance de la Réalité, le Prarabdha n'existe pas en vérité, du fait de la non-existence du corps et autre, tout comme le rêve à l'état de veille.*

92.- *Ce karma acquis dans une naissance précédente est appelé Prarabdha. Mais celui-ci, en l'absence de future naissance, n'existe en vérité à aucun moment pour un homme.*

93.- *Tout comme le corps dans le rêve est surimposé, de même ce corps. En vérité comment (peut-il y avoir) naissance de ce qui est surimposé ? En l'absence de naissance, comment peut-il y avoir ce (Prarabdha) ?*

94.- *Il est déclaré par le Vedanta que la (cause) matérielle de l'univers est en vérité l'ignorance, comme la terre l'est d'une jarre. Celle-ci (l'ignorance) détruite, où est l'univers ?*

95.- *Tout comme une personne pleine de confusion perçoit le serpent en laissant de côté la corde, de même l'ignorant voit l'univers sans connaître la vérité.*

96.- *La nature réelle de la corde étant connue, l'apparence du serpent ne demeure pas. Ainsi, le fondement étant connu, le monde phénoménal arrive à l'extinction.*

97.- *Le corps étant aussi du domaine de la phénoménalité, comment le Prarabdha peut-il exister ? La Shruti parle seulement du Prarabdha pour la compréhension des gens ignorants.*

98.- *Ce qui est à la fois le supérieur et l'inférieur étant réalisé, les actions sont détruites. L'utilisation d'un nombre plural par la shruti est clairement déclaré utilisé aussi pour la négation de ce (Prarabdha).*

99.- *Si ceci est maintenu de force par l'ignorant, alors existe la place pour deux absurdités et aussi (pour) l'abandon de la conclusion védantique. (Aussi) doit-on accepter cette shruti de laquelle (arrive) la connaissance.*

100.- *Pour l'atteinte de (la connaissance) susdite, j'exposerai maintenant 15 étapes à l'aide de toutes lesquelles la méditation profonde doit être constamment pratiquée.*

101.- *La réalisation de l'Atman qui est Existence et Conscience n'arrive pas sans une pratique constante. Aussi le chercheur de connaissance doit-il méditer longuement sur Brahman pour le plus grand bien.*

102-103.- *Les étapes, dans l'ordre, sont décrites : yama (observances), Niyamas (réfrènements), Tyaga (renoncement), silence, lieu, temps et Asana,*

*Mulabandha (contraction de la base) et équilibre du corps, stabilité de la vision de contrôle du prana, Pratyahara (retrait en soi) aussi, concentration et méditation sur l'atman et Samadhi.*

*104.- Le retrait des sens à l'aide d'une connaissance telle le " Tout est Brahman ", ceci est justement appelé Yama, qui doit être pratiqué à plusieurs reprises.*

*105.- Le flot continue d'une seule pensée, le rejet de tout ce qui lui est étranger, est Niyama, qui est le suprême bonheur et qui est régulièrement pratiqué par le sage.*

*106.- Le renoncement à l'univers illusoire, réalisant qu'il est l'Atman-Conscience, est réellement Tyaga (renoncement), honoré par le grand, parce qu'il est de la nature de la libération immédiate.*

*107.- Le sage doit toujours être (un) avec ce silence atteignable par les yogis, d'où les mots avec le mental se détournent sans l'atteindre.*

*108-109.- Qui peut décrire Cela d'où les mots se détournent ? Si on devait parler du monde phénoménal, même cela est au-delà des mots. Ceci ou ceci ? (Comment le définir ?). Cela est silence, appelé congénital parmi les sages. Le silence, par la restriction du discours, est prescrit pour les enfants par les instructeurs du Brahman.*

*110.- Cette solitude est connue comme Lieu, dans lequel (les gens) le monde n'existe(nt) ni au début, ni à la fin, ni au milieu, mais par lequel il est toujours pénétré.*

*111.- Le Non-deux, béatitude indivisible, est défini par le mot Temps, du fait de la production de tous les êtres en commençant par Brahma, en un clin d'œil.*

*112.- On doit connaître comme Asana celle où en vérité la méditation sur Brahman devient aisément sans cessation, et aucune autre détruisant le bonheur.*

*113.- Ce qui est bien connu comme l'origine de tous les êtres et le support de l'univers entier, immuable, dans lequel les siddhas sont totalement absorbés, cela seulement est connu comme Sidhasana.*

114.- *Ce qui est la base de toute existence, sur lequel est basé la restriction du citta (contenu mental), est Mulabandha, qui doit toujours être adopté (car il est) adapté (yoga) pour les raja yogi.*

115.- *L'absorption dans le Brahman homogène doit être connue comme l'équilibre des membres. Autrement la droiture comme un arbre séché n'est pas réellement équilibre.*

116.- *Rendant la vision pleine de connaissance, on doit voir le monde comme étant Brahman. Cette vision est la plus noble, et non celle qui voit le bout du nez.*

117.- *Ou, la vision doit être dirigée là seulement où la cessation du voyant, de la vision et du vu arrive, et non en regardant le bout du nez.*

118.- *Le réfrènement de toutes les modifications (mentales) par l'attitude (de voir) tous les états mentaux tels le citta comme (étant) Brahman en vérité, cela est appelé Pranayama.*

119.- *La négation du monde phénoménal est connue comme le souffle Rechaka (expiration). La pensée " Je suis uniquement Brahman " est appelée le souffle Puraka (inspiration).*

120.- *De là, la stabilité de cette pensée (est appelée) Kumbaka (rétention). Aussi ceci est le Pranayama de l'illuminé, alors que l'ignorant se presse le bout du nez.*

121.- *L'absorption du mental dans la Conscience (suprême) en réalisant l'Atman dans tous les objets doit être connue comme Pratyahara, qui doit être pratiqué par les chercheurs de la libération.*

122.- *La fixation du mental par la réalisation de Brahman partout où va le mental, cela seulement est connu comme suprême Dharana (concentration).*

123.- *Demeurant indépendant de tout par une pensée inattaquable telle " Je suis uniquement Brahman ", cela est bien connu par le mot Dhyana (méditation), productrice de la suprême béatitude.*

124.- L'oubli complet de toute vritti (activité mentale) par la constance de la pensée puis son identification à Brahman est le Samadhi, connu comme Connaissance.

125.- On doit pratiquer parfaitement cette béatitude créée aussi longtemps que, étant sous son propre contrôle (la contrôlant), elle s'élève spontanément en un instant lorsqu'elle est appelée.

126.- Alors le meilleur des yogis atteint la perfection, devient libre de toutes les pratiques. La nature réelle d'un tel être n'est pas objet du mental ni de la parole.

127.- Alors que le Samadhi est pratiqué, des obstacles apparaissent inévitablement en vérité, tels que manque de recherche, paresse, désir de jouissance (des sens), sommeil, obscurité, distraction, sensation de joie, vide. Cette multiplicité d'obstacles doit être doucement évitée par le chercheur de Brahman.

129.- Vraiment par la pensée d'un objet vient l'identification avec l'objet; vraiment par la pensée du vide vient l'identification avec le vide; vraiment par la pensée de Brahman vient la perfection. Aussi doit-on pratiquer la perfection.

130.- Ceux qui renoncent à cette pensée suprêmement purifiante de Brahman, ces personnes vivent en vain, pareilles aux animaux.

131.- Les personnes vertueuses qui connaissent la pensée (de Brahman) et qui la développent, ces personnes sont vraiment bénies et sont respectées dans les trois mondes.

132.- Ceux dont la même pensée (de Brahman) est constamment développée et devient mûre, ceux-là seuls ont atteint l'état de Brahman toujours existant, et non les autres qui nagent dans les mots.

133.- Ceux qui, dépourvus de toute pensée (de Brahman) et très attachés (aux plaisirs du monde) parlent de Brahman habilement, viennent et vont (naissent et meurent) encore et encore de manière certaine du fait de leur ignorance.

134.- *Les pénétrés de Brahman ne demeurent pas la moitié d'un instant sans la pensée, tout comme Brahma et les autres, Sanaka et les autres, Suka et les autres.*

135.- *La nature de la cause s'attache à l'effet, la nature de l'effet ne s'attache pas à la cause. C'est pourquoi en vérité par le raisonnement (il est prouvé que) la causalité disparaît en l'absence d'effet.*

136.- *Alors vraiment cette Réalité demeure pure et au-delà de l'étendue des mots. Cela peut être compris encore et encore en vérité à travers l'illustration de la terre et de la jarre.*

138.- *Une personne doit d'abord rechercher la cause par la méthode négative, puis encore comprendre celle-ci par la méthode positive, comme existant toujours dans l'effet.*

139.- *On doit voir en vérité la cause dans l'effet, ensuite rejeter l'effet. Alors la causalité disparaît et le sage devient ce qui reste.*

140.- *Une personne qui médite très assidûment avec une ferme conviction sur une chose devient rapidement cette chose en vérité. Ceci peut être compris à partir de la guêpe et de l'insecte.*

141.- *Le sage doit toujours penser avec grande attention à l'invisible, au substantiel, ainsi qu'à toute chose comme (étant) en vérité son propre atman, qui est conscience.*

142.- *Le sage, résorbant le visible en l'invisible, doit y penser comme (étant) Brahman. L'esprit plein de conscience et de joie, il peut demeurer en l'éternel bonheur.*

143.- *Avec ces étapes adaptées a été décrit le Raja yoga qui, pour ceux dont les désirs mondains sont partiellement consumés, peut être combiné avec le Hatha-yoga.*

144.- *Pour ceux dont le mental est tout à fait mûr, celui-ci (le raja yoga) apporte Siddhi (la perfection). (Cette pureté du mental) est aisée à acquérir rapidement pour ceux qui sont dévoués au guru et à Dieu.*