

et autres moyens, n'atteignent pas au but du Yôga, et ne donnent qu'un résultat sans réalité, ainsi font les sacrifices et les œuvres méritoires pour celui qui n'est pas vertueux.

30. Celui qui attentif à maîtriser ses pensées, libre d'attachement et de tout entourage, vit seul dans une retraite écartée et ne mange que le faible produit de l'aumône, est un mendiant.

31. Ayant établi son siège dans un lieu pur et uni, qu'il s'y asseye commodément, le corps droit, immobile, toujours dans la même position, et qu'il répète Ôm !

32. Qu'il se rende maître du souffle inspiré et expiré, par les procédés du Pûra, du Kumbhaka et du Rêchaka; et qu'il fixe ses yeux sur le bout de son nez, jusqu'à ce que son cœur ait renoncé à tout désir.

33. Que toujours éveillé il détache successivement son cœur des divers endroits par où il s'échappe pour aller errer au gré des désirs, et qu'il le renferme dans l'organe matériel [où il réside].

34. L'ascète qui soumet ainsi constamment son cœur à de telles pratiques, parvient bien vite à l'anéantir, comme un feu auquel on refuse le bois qui l'alimente.

35. Le cœur qui n'est plus atteint par le désir ni par les autres passions, en qui toute activité est éteinte, et qui est touché par la béatitude de Brahma, est désormais incapable de se relever.

36. Le mendiant qui après avoir quitté sa maison, ce champ ouvert aux trois objets que poursuit l'homme, continue à les rechercher, est un impudent qui mange ce qu'il a vomi.

37. Les méchants, uniquement occupés de ce corps mortel qui n'est pas l'Esprit et qui deviendra pourriture, vers et cendre, le louent parce qu'ils le prennent pour leur propre personne.

38. Le maître de maison qui néglige les cérémonies, le novice qui viole son vœu, l'anachorète qui fréquente les villages, le mendiant dont les sens ne sont pas maîtrisés,

39. Sont autant d'hommes déchus de leur ordre, autant d'hypocrites qui n'en ont que le masque; il faut les regarder avec compassion, comme des êtres égarés par la divine Mâyâ.

40. Si débarrassé de l'erreur par la science, l'homme passionné