

rieur], en le retenant, puis en le laissant sortir; et que, répétant ces pratiques dans l'ordre inverse, il fixe solidement son cœur de manière à en faire cesser la mobilité.

10. Le cœur du Yôgin qui s'est rendu maître de son souffle vital, devient bientôt pur de toute passion, comme un métal qui se débarrasse de sa rouille, lorsqu'il est soumis à un courant d'air et de feu.

11. Qu'il consume ses vices [corporels] en retenant sa respiration; ses péchés, en se rendant maître de son cœur; ses penchants pour les objets sensibles, en ramenant à lui ses sens; et les qualités qui détournent de l'Être suprême, en méditant.

12. Quand le cœur, purifié de toute passion, a été complètement arrêté par la pratique du Yôga, que l'ascète, fixant ses regards sur l'extrémité de son nez, médite sur la forme de Bhagavat,

13. De Bhagavat dont le visage bienveillant ressemble au nymphéa; dont les yeux sont rouges comme le soleil; qui est noir comme la feuille du lotus bleu; qui porte la conque, le Tchakra et la massue;

14. Qui est couvert d'un vêtement de soie jaune comme les filaments d'un lotus brillant; qui porte le Çrîvatsa sur sa poitrine, et l'étincelant Kâustubha qui est suspendu à son cou;

15. Qui est entouré d'une guirlande de fleurs des bois, au-dessus de laquelle bourdonnent agréablement les abeilles enivrées; qui porte un collier, des bracelets, une aigrette, des anneaux pour les bras et pour les jambes, ornements du plus grand prix;

16. Sur les hanches duquel brille une belle ceinture; qui a pour siège le lotus du cœur [de ceux qui lui sont dévoués]; qui est le plus beau des êtres; qui est calme; qui satisfait le cœur et les yeux;

17. Dont la vue est ravissante; qui est perpétuellement vénéré de tous les mondes; qui conserve toujours la fleur de la jeunesse; qui est empressé à témoigner sa bienveillance à ses serviteurs;

18. Dont la gloire si digne de louanges est comme un étang sacré, et qui donne du renom à ceux que chantent les saints poèmes : que l'ascète, en un mot, médite sur toutes les parties à la fois de ce [divin] corps, jusqu'à ce que son cœur ne s'en détache plus.