

CHAPITRE XXVIII.

ACQUISITION DE LA DÉLIVRANCE.

1. Bhagavat dit : Je vais t'exposer, fille de roi, la définition du Yôga, qui a [Vichṇu] pour objet, et te dire par quel moyen un cœur pur entre dans la voie des hommes vertueux.

2. Accomplir son propre devoir suivant la mesure de ses forces; s'abstenir de tout devoir étranger; se contenter de ce qu'on reçoit du Destin; rendre un culte aux pieds de ceux qui connaissent l'Esprit;

3. Renoncer aux devoirs vulgaires et n'aimer que ceux qui conduisent au salut; ne prendre qu'une nourriture peu abondante et pure; rechercher toujours les lieux salubres et retirés;

4. Être bon et véridique; s'abstenir du vol et ne recevoir des présents que pour ses besoins; être chaste et pur; se livrer à une vie de pénitence; lire les Vêdas et adorer Purucha;

5. Garder un silence absolu; rester perpétuellement debout en renonçant à être commodément assis; se rendre peu à peu maître de sa respiration; détacher ses sens des objets visibles, en les ramenant au dedans de soi à l'aide de son cœur;

6. Maintenir avec son cœur le souffle vital immobile dans un des divers lieux [du corps] où il réside; méditer sur les jeux de Vâikunṭha; se mettre en possession de soi-même:

7. Telles sont, avec d'autres encore, les voies par lesquelles le sage maître de son souffle, doit, avec son intelligence, dompter sans relâche par le Yôga son cœur coupable et livré au mal.

8. Qu'indifférent à la manière dont il est assis, il fixe son siège dans un lieu pur; qu'il s'y place, le corps droit, gardant une sainte posture, et qu'il s'y exerce [à retenir sa respiration].

9. Qu'il purifie la voie du souffle vital, en aspirant l'air [exté-