



संस्कृतशब्दार्थकोशः

Glossaire des mots sanskrits

L'étudiant(e) en yoga va rencontrer de nombreux mots sanskrits : techniques posturales, respiratoires et textes de sagesse font appel à un riche lexique qui parfois n'a pas d'équivalent dans nos langues. Il est important de se familiariser avec ce vocabulaire, qui facilite ensuite la lecture de livres sur le yoga.

Le glossaire ci-dessous répertorie certains mots incontournables. Ils sont présentés avec la translittération scientifique des lettres de l'alphabet sanskrit, que vous ne devez pas connaître, mais pouvoir lire.

Prononciation du sanskrit

Le devānāgarī est translittéré avec des signes diacritiques qui correspondent aux phonèmes sanskrits correspondants :

ā, ī, ū sont des voyelles longues et se prononcent *â, î, ou*.

e et o se prononcent *é* et *ô*.

au et ai se prononcent *ao* et *aî*.

ṛ et ṝ sont des voyelles qui se prononcent *ri* et *li*.

ś et ṣ se prononcent tous les deux *ch* ; le premier est dental, le second cacuminal ou rétroflexe (pointe de la langue revenant en arrière sur le palais).

ṭ et ḍ sont rétroflexes également.

ḥ est un écho de la voyelle précédente : *śantiḥ* se prononce *śantihi*, *śabdaḥ* se prononce *śabdaha* etc.

ñ se prononce *nye*, ṇ et ñ sont des consonnes cacuminale et palatale sans équivalent en français.

m̐ est la nasalisation du son *m*.

A

abhiniveśa

peur

abhyāsa

pratique

adha

vers le bas. De là *adho mukha*, tête en bas, ou *adaḥ kundalinī*, force descendante

ahaṁkāra

conscience qu'on a de soi, le moi

ahiṁsā

non-violence, amitié pour les êtres, désir de ne pas heurter

<i>ājñā</i>	<i>cakra</i> 6, la « connaissance pénétrante »
<i>amarakosha</i>	dictionnaire indien des synonymes
<i>antaḥkaraṇa</i>	organe interne
<i>anāhata</i>	<i>cakra</i> 4, « le non-frappé », centre du cœur
<i>anna-maya</i>	<i>anna</i> : nourriture - <i>maya</i> : suffixe ‘consistant en, rempli de, fait de’ le premier corps, physique, le plus grossier
<i>ānanda-maya</i>	<i>ānanda</i> : joie, félicité √ <i>ā</i> -NAND-, se réjouir - <i>maya</i> : suffixe ‘consistant en, rempli de, fait de’ ; le dernier corps, celui de béatitude
<i>aṅga</i>	membre
<i>apāna</i>	souffle "de haut en bas", lié à l'excrétion
<i>aparigraha</i>	non-avidité, non-saisie
<i>āraṇyaka</i>	littéralement : ‘de la forêt’, ‘sauvage’. Nom de textes brahmaniques.
<i>ardha</i>	demi
<i>Arjuna</i>	protagoniste du dialogue de la BG, l’un des Pāṇḍava
<i>āsana</i>	posture
<i>asmitā</i>	orgueil, sentiment de l’importance de soi
<i>aṣṭāṅga</i>	huit membres du yoga
<i>asteya</i>	ne pas voler
<i>atharva-veda</i>	quatrième Veda. <i>Atharva(n)</i> : nom d’un type de prêtre (s’occupant du sacrifice).
<i>ātman</i>	âme, principe spirituel, le Soi
AUM-OM	syllabe sacrée composée de quatre parties: A, U, M + le silence
états de conscience	Il y a quatre états de conscience : la veille, le rêve, le sommeil profond et <i>turīya</i> , le quatrième état qui englobe les trois autres et les dépasse en même temps.
<i>avatāra</i>	descente, incarnation, √ <i>ava</i> -TR-, ‘traverser vers le bas’
<i>avidyā</i>	ignorance, méconnaissance
<i>avyakta/vyakta</i>	manifesté, évident, perceptible + <i>a</i> - privatif : non manifesté etc.

B

<i>baddha</i>	lié
<i>bandha</i>	ligature
<i>bhagavad</i>	bienheureux
<i>bhakti-yoga</i>	yoga de la dévotion √ BHAJ-, ‘partager’
<i>bhāvana</i>	point de concentration
<i>bodhisattva</i>	un être qui renonce à la libération tant qu’il y a souffrance.
<i>brahmacārya</i>	mouvement vers le <i>brahman</i> , célibat
<i>brahmagranthi</i>	nœud de la base. Identification au corps. Peur de mourir.
<i>brahmavihāra</i>	les quatre demeures divines ou incommensurables
<i>brahman</i>	être ou principe suprême √ BR̥H-, croître, grandir
<i>brāhmaṇa</i>	nom générique d’ouvrages complémentaires aux <i>saṃhitā</i> .
<i>brahmin</i>	prêtre, 1 ^e caste
<i>buddha</i>	l’éveillé : historiquement situé au VI ^e -Ve siècle ; mais d’autres <i>buddha</i> sont symboliques.
<i>buddhi</i>	esprit, intelligence, intuition, faculté de perception et de compréhension √ BUDH- éveiller

C

cakra
cit
citta

litt. « roue » ; entre énergétique ; il y en a sept.
conscience
psychisme

D

darśana
dhāraṇā
dhī
dhyāna
doṣa
draṣṭṛ
duḥkha
dvandva
dveṣa

fait de regarder, vision, point de vue
concentration
flash lumineux
méditation
équivalent pali de *dveṣa*, signifiant haine, aversion
témoin
souffrance, impermanence
paire d'opposés
répulsion, aversion

E

eka
ekāgratā

un
focalisation ouverte, concentration sur le tout

G

gītā
granthi
guṇa

chant
nœud qui maintient l'humain attaché aux phénomènes. Passages délicats de la montée de l'énergie.
fil, qualité, attribut

H

hīnayāna
haṭha

petit véhicule ou theravāda
effort violent

I

Idā
īśvara
Īśvarakṛṣṇa
īśvarapraṇidhāna

nāḍī lunaire, de gauche.
dieu de connaissance, guru des Anciens
auteur des *Sāṃkhya-kārikā*, vers le IV^e siècle
abandon, soumission à plus vaste que soi

J

jāgarita
jīvātman
jñāna-yoga
jñānendriya

état de veille
le Soi incarné sous une forme particulière
yoga de la connaissance √ JÑĀ, ‘connaître’
jñāna : connaissance, savoir *indriya* : sens, organe des sens, facultés
fournies par les sens

K

kaivalya
karman

karma-yoga
karmendriya
kārikā
karuna
kleśa
koṇa
kośa
Kṛṣṇa
kṣatriya
krama
kriyāyoga
kumbhaka

kuṇḍalinī

unité absolue, isolement, détachement de tous les liens, béatitude
oeuvre, action, fait, résultante des oeuvres, produit, effet
√ KR-, faire
yoga de l’action
karma : oeuvre, action *indriya* : sens → sens d’action
verset → *sāṃkhyakārikā*
compassion
affliction mentale
angle, de là *triṇa*, triangle.
étui, fourreau et de là, idée de ‘corps’ ; il y en a cinq.
sage, guide, enseignant, incarnation du dieu Viṣṇu (*avatāra*)
guerrier, 2^e caste
arrêt, pause, étape
yoga des oeuvres
litt. « petite jarre », métaphore de nos poumons. Suspension du souffle,
à plein ou à vide.
la “lovée” (*kuṇḍa*), énergie symbolisée par un serpent dormant à la base
de la colonne vertébrale. Quand elle est éveillée, elle se déploie
jusqu’au sommet de la tête. C’est le moment où *Śakti* rencontre *Śiva*,
moment d’union yogique, source d’éveil.

M

maitri
Mahābhārata
mahābhūta

mahāyāna

manas
maṇḍala

maṇipūra
mano-maya

mantra

amitié ou bonté aimante
mahā : grand ; *bhārata* : ancêtre éponyme de l’Inde
élément fondamental, littéralement grand élément (éter, air, feu, eau,
terre)
grand véhicule

pensée, intellect
litt. « cercle ». Sorte de *yantra* géométrique autour d’un centre. Le plus
connu est le *śriyantra*.
cakra 3, « cité étincelante comme une perle »
manas : mental, soit : intellect, affectivité, volition, perception...
√ MAN-, penser -*maya* : suffixe ‘consistant en, rempli de, fait de’
le troisième corps, mental
formule. Racine MAN- « penser » dans le sens de tendre consciemment
vers une réalité. Il s’agit d’un son ou d’une formule qu’on répète moins
pour son sens que pour sa vibration.

<i>moha</i>	illusion
<i>mokṣa</i>	libération √ MUC-, délier
<i>mudita</i>	joie altruiste
<i>mudrā</i>	geste symbolique, sceau. Certaines postures sont des <i>mudrā</i> .
<i>mūlādhāra</i>	<i>cakra</i> 1, dit « <i>cakra</i> -racine » (<i>mūla</i> = racine)

N

<i>nāḍī</i>	« rivière » ; courant énergétique parcourant le corps subtil. Il y en a trois principales.
<i>nirvāṇa</i>	litt. extinction du souffle, état bienheureux où la roue des réincarnations s'arrête.
<i>niyama</i>	réfrènement, hygiène psychique, éthique interne

P

<i>pāda</i>	chapitre
<i>padma</i>	litt. « lotus ». Autre nom pour les <i>cakra</i> .
<i>paramātman</i>	Soi suprême
<i>parivṛtti</i>	torsion, rotation
<i>parśva</i>	de côté, latéral
<i>piṅgala</i>	<i>nāḍī</i> solaire, de droite.
<i>pramaṇa</i>	moyen de connaissance valable
<i>prāṇa</i>	souffle, respiration, souffle vital, principe vital
<i>prāṇa-maya</i>	<i>prāṇa</i> : souffle, énergie √ <i>pra</i> -AN-, respirer, vivre le second corps, fait d'énergie - <i>maya</i> : suffixe 'consistant en, rempli de, fait de'
<i>prāṇāyāma</i>	conduite du souffle
<i>prājñā</i>	nom donné par la <i>Māṇḍūkya</i> pour qualifier l'état de sommeil profond ; littéralement 'connaissance, intelligence, sagesse'
<i>prakṛti</i>	nature, origine, cause, matière originelle
<i>prasārita</i>	écarté
<i>prasṛta</i>	étendu
<i>pratyāhāra</i>	retrait des sens
<i>puruṣa</i>	âme, principe vital, esprit, être suprême
<i>pūrṇa</i>	plein, complet

R

<i>rāga</i>	passion, attraction
<i>rajas</i>	impureté, affectivité, passion ; 2° <i>guṇa</i> (action)
<i>ṛg-veda</i>	<i>ṛg</i> : vers sacré (√ ARC- louer, honorer) <i>veda</i> : connaissance(√ VID, savoir) le premier des quatre Veda.
<i>ṛṣi</i>	sage, ascète, ermite, chantre-auteur des hymnes védiques.

S

<i>sahasrāra</i>	<i>cakra</i> 7, aux « mille pétales »
<i>śakti</i>	1) énergie, puissance 2) aspect énergétique de l’Absolu. Lié à <i>śiva</i> .
<i>samādhi</i>	absorption, immersion
<i>samāna</i>	souffle vital localisé dans les intestins et activant la digestion.
<i>sama</i>	égal, de là <i>śamatvam</i> , équanimité
<i>sāma-veda</i>	veda des chants. <i>Sāma(n)</i> : mélodie liturgique appliquée au <i>ṛg-veda</i> , texte védique destiné à être chanté, chant en général.
<i>saṁdhyā</i>	entre-deux, moment énergétique particulier
<i>saṁhitā</i>	recueil, ouvrage d’ensemble, notamment des textes védiques. (Chaque Veda est un <i>saṁhitā</i> .)
<i>saṁnahana</i>	bouclier
<i>saṁnyāsin</i>	renonçant, mendiant religieux, personne dans la 4e étape de vie (<i>āśrama</i>) √ <i>saṁ-ny-</i> AS-, jeter, déplacer, abandonner
<i>saṁsāra</i>	transmigration, suite des existences et des renaissances, monde, ici-bas. √ <i>saṁ-SR-</i> , circuler, parcourir
<i>samyama</i>	méthode intuitive qui comprend <i>dhāraṇā</i> , <i>dhyaṇa</i> et <i>samādhi</i>
<i>sangha</i>	communauté des moines, élargie au laïques : l’un des trois joyaux, garde-fous des dérives.
<i>santoṣa</i>	contentement
<i>sarva</i>	tout
<i>sat</i>	être, existence
<i>satya</i>	vérité
<i>sattva</i>	état de bonté et de pureté absolue ; 1 ^{er} <i>guṇa</i> (légèreté)
<i>śauca</i>	pureté, propreté
<i>siddhi</i>	capacité extraordinaire, pouvoir
<i>śiva</i>	1) divinité de la trimurti hindoue 2) principe de conscience, Absolu. Lié à <i>śakti</i> .
<i>śivagranthi</i>	nœud du front, lié à l’intelligence et à la morale, aux valeurs encore dualistes.
<i>skandha</i>	agrégats : au nombre de cinq, ils donnent l’illusion qu’existe une âme, une personnalité. Il s’agit de la matière, des sensations, des perceptions, des formations mentales et de la conscience.
<i>smṛti</i>	litt. souvenir; textes de la tradition non védique √ <i>SMṚ-</i> , se souvenir
<i>śruti</i>	litt. fait d’écouter, audition; Sainte Ecriture, <i>Veda</i> √ <i>ŚRŪ-</i> , entendre
<i>sthira</i>	ferme
<i>śūdra</i>	agriculteur, serviteur au service des autres castes, 4 ^e caste
<i>sukha</i>	bonheur, de là ‘aisé’
<i>śūnyatā</i>	la vacuité, le vide, conçu comme la nature des phénomènes. Etat spacieux.
<i>supta</i>	couché
<i>suṣumna</i>	<i>nāḍī</i> centrale, reliant les <i>cakra</i> entre eux. C’est par là que passe la <i>kuṇḍalinī</i> éveillée.
<i>suṣupti</i>	état de sommeil profond
<i>sūtra</i>	aphorisme
<i>svadharma</i>	<i>sva</i> : soi ; <i>dharma</i> : règle, loi, destin
<i>svādhiṣṭhana</i>	<i>cakra</i> 2, « son propre fondement »
<i>svādhyāya</i>	étude de soi
<i>svapna</i>	sommeil, rêve
<i>svastha</i>	la santé ou ‘être établi en soi-même’

T

<i>taijasa</i>	nom donné par la <i>Māṇḍūkya</i> pour qualifier l'état de rêve ; littéralement 'consistant en lumière, lumineux'
<i>tamas</i>	obscurité, ténèbres, ignorance ; 3 ^e <i>guṇa</i> (inertie)
<i>tantra</i>	1) type de textes, traités 2) nom d'un courant qui intègre le yoga et vise l'éveil.
<i>tapas</i>	ascèse, exercice, échauffement
<i>tattva</i>	réalité, principe essentiel, élément
<i>tiryangmukha</i>	face à l'horizontale, vers l'arrière
<i>turīya</i>	état quatrième, esprit pur, impersonnel

U

<i>udāna</i>	souffle "qui va en haut", siégeant dans la gorge et permettant la parole
<i>upaniṣad</i>	doctrine secrète, croyance, classe de textes philosophiques védiques.
<i>upaya</i>	outil
<i>upekṣa</i>	équanimité
<i>ūrdhva</i>	vers le haut. De là <i>ūrdhva mukha</i> , tête en haut, ou <i>ūrdhva kundalinī</i> , force ascendante
<i>utthita</i>	debout, dressé

V

<i>vairāgya</i>	détachement
<i>vaiśvānara</i>	nom donné par la <i>Māṇḍūkya</i> pour qualifier l'état de veille ; littéralement 'universel, commun'
<i>vaiśya</i>	commerçant, 3 ^e caste
<i>vajrayāna</i>	véhicule de diamant ou bouddhisme tibétain ou encore tantrique
<i>varṇa</i>	caste
<i>viññāna-maya</i>	<i>viññāna</i> : connaissance (directe), conscience √ <i>vi-JÑĀ-</i> , reconnaître - <i>maya</i> : suffixe 'consistant en, rempli de, fait de' ; le corps d'information
<i>vikalpa</i>	imagination
<i>viparīta</i>	inversé
<i>viparyaya</i>	conceptions fausses
<i>vipassana</i>	pratique « originelle » du Bouddha : méditer en observant tous les mouvements mentaux et sensoriels.
<i>viṣṇugranthi</i>	nœud du cœur. Attachement affectif, identifications aux émotions et au moi
<i>viśuddha</i>	<i>cakra</i> 5, le « purifié »
<i>viveka</i>	discernement
<i>vṛtti</i>	tourbillon, vrille, activité
<i>vyāna</i>	souffle diffus dans le corps entier

Y

yajur-veda

troisième Veda, destiné aux *Adhvaryu*, une sorte de prêtre. *Yajus* :
formule sacrificielle

yama

conduite, éthique

yantra

un *yantra*, de la racine YAM-, (re)tenir, sert de support à la méditation.
C'est un dessin, parfois géométrique, représentation symbolique qui
permet de comprendre des réalités subtiles.

yogamārga

voie(s) de yoga

Z

zen

un courant du mahāyāna

