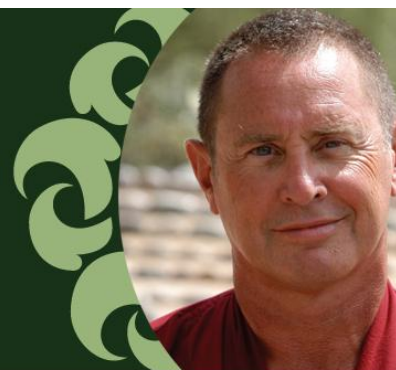


GREAT AWAKENING TOUR

LAMA MARUT.ORG



THE MISSING TEACHINGS OF YOGA LES ENSEIGNEMENTS PERDUS DU YOGA



MORE INFORMATION ON LAMA MARUT:

Website: www.lamamarut.org

Great Awakening Tour: www.greatawakeningtour.wordpress.com

Visit Lama Marut's Centers at: aci-la.org | aci-capeann.org | aci-reno.org

Lama Marut's Free Audio and Video Podcasts are available by searching "Lama Marut" in the iTunes store. For ACI-LA's podcasts, search "Practice Happiness"

THE MISSING TEACHINGS OF YOGA: LES ENSEIGNEMENTS PERDUS DU YOGA:

- I. THE THREE TRAININGS OF A SPIRITUAL LIFE
I. LES TROIS ENTRAÎNEMENTS DE LA VIE SPIRITUELLE

शील	समाधि	प्रज्ञा
śīla	samādhi	prajñā
ethics	meditation	wisdom
l'ethique	la meditation	la sagesse

- II. THE TRAINING IN ETHICS
II. L'ENTRAÎNEMENT A L'ÉTHIQUE

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः २:३०

ahimsā satya asteya brahmacarya aparigrahā yamāḥ

THE DIFFERENT FORMS OF SELF-CONTROL ARE AVOIDING HARM TO ANYONE,
ALWAYS TELLING THE TRUTH, NEVER STEALING FROM ANOTHER,
KEEPING SEXUAL PURITY, AND OVERCOMING POSSESSIVENESS. (2.30)

LES FORMES DIVERSES DE LA MAÎTRISE DE SOI SONT D'ÉVITER DE NUIRE À
AUTRUI,
DE TOUJOURS DIRE LA VÉRITÉ, DE NE JAMAIS VOLER,
DE GARDER LA PURETÉ SEXUELLE, ET DE SURMONTER LA POSSESSIVITÉ. (2.30)

शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः २:३२

śauca santoṣa tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

THE COMMITMENTS ARE TO BE CLEAN,
TO BE CONTENTED WITH WHATEVER WE HAVE,
TO EMBRACE HARDSHIPS FOR HIGHER GOALS,
TO ENGAGE IN REGULAR STUDY,
AND TO SEEK OUR MASTER'S BLESSINGS. (2.32)

LES ENGAGEMENTS SONT DE GARDER LE CORPS PROPRE,
DE SE CONTENTER DE CE QUE NOUS AVONS,
D'EMBRASSER LES DIFFICULTÉS AU NOM DES OBJECTIFS PLUS ÉLEVÉS,
DE SE METTRE RÉGULIÈREMENT À L'ÉTUDE,
ET DE RECHERCHER LA BÉNÉDICTION DE NOTRE MAITRE. (2.32)

III. THE TRAINING IN MEDITATION
III. L'ENTRAÎNEMENT A LA MEDITATION

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च २:२

samādhi bhāvana arthaḥ kleśa tanū karaṇa arthaś ca

NOW THE WHOLE PURPOSE OF MEDITATION
IS TO MAKE OUR NEGATIVE THOUGHTS DWINDLE AWAY. (2.2)

OR, LE SEUL OBJECTIF DE LA MÉDITATION,
C'EST DE FAIRE DISPARAÎTRE NOS PENSÉES NÉGATIVES. (2.2)

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः २:१०

te pratiprasava heyāḥ sūkṣmāḥ

CUTTING OFF THEIR FLOW
REQUIRES THE ELIMINATION
OF VERY SUBTLE PROBLEMS. (2.10)

L'ARRÊT DE LEUR FLUX
EXIGE L'ÉLIMINATION
DE PROBLEMES TRÈS SUBTILS. (2.10)

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः २:११

dhyāna heyās tad vṛttayaḥ

THESE WAYS THAT THE MIND TURNS
ARE ELIMINATED BY DEEP MEDITATION. (2.11)

CES RENVERSEMENTS DE L'ESPRIT
SE SUPPRIMENT PAR LA MÉDITATION PROFONDE. (2.11)

तदेवार्थमात्रनिर्भासम् स्वरूपशून्यमिव समाधिः ३:३

tad eva arthamātra nirbhāsam svarūpa śūnyam iva samādhiḥ

PERFECT MEDITATION
THEN SEES THIS SAME OBJECT
AS ITS SIMPLE SELF:
ITS CLEAR LIGHT, TOTALLY VOID
OF ANY NATURE OF ITS OWN. (3.3)

LA MÉDITATION PARFAITE
VOIT DONC LA NATURE PROPRE DE CE MÊME OBJET:
SA LUMIERE CLAIRE, COMPLÈTEMENT VIDE
DE TOUTE ESSENCE PROPRE. (3.3)

- IV. THE TRAINING IN WISDOM
IV. L'ENTRAÎNEMENT DE LA SAGESSE
- A. OVERCOMING IGNORANCE
A. SURMONTER L'IGNORANCE

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या २:५

anitya aśuci duḥkha anātmāsu nitya śuci sukha ātma khyātir avidyā

IN IGNORANCE WE MISUNDERSTAND OUR WORLD:
THINGS THAT CANNOT LAST,
THINGS WHICH ARE UNCLEAN, AND PAINFUL,
AND WHICH ARE NOT THEMSELVES,
SEEM TO US AS IF THEY WILL LAST,
AND AS IF THEY ARE CLEAN,
AND PLEASANT, AND VERY MUCH THEMSELVES. (2.5)

IGNORANT, NOUS COMPRENONS MAL NOTRE MONDE:
LES CHOSES QUI NE PEUVENT DURER,
LES CHOSES QUI NE SONT PAS PROPRES, ET DOULOUREUSES,
ET QUI NE SONT PAS ELLES-MÊMES,
NOUS PARAISSENT DURABLES,
ET COMME SI ELLES ETAIENT PROPRES,
ET AGREABLES, ET RÉELLEMENT ELLES-MEMES. (2.5)

B. GENERATING WISDOM
B. GÉNÉRER LA SAGESSE

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का १:४३

smṛti pariśuddhau svarūpa śūnya iva arthamātra nirbhāsā nirvitarkā

STAY IN THAT ONE PURE THOUGHT, AND NEVER FORGET IT;
THAT SINGLE MOST IMPORTANT THING:
THINGS ARE EMPTY
OF BEING WHAT THEY ARE
BY THEMSELVES.
THIS IS THE CLEAR LIGHT,
BEYOND ALL CONCEPTUAL THOUGHT. (1.43)

RESTEZ DANS CETTE SEULE PENSÉE PURE, ET NE L'OUBLIEZ JAMAIS;
CETTE SEULE CHOSE LA PLUS IMPORTANTE:
TOUTE CHOSE EST VIDE
DE CE QU'ELLE EST PAR ELLE MÊME
CECI EST LA LUMIÈRE CLAIRE,
AU-DELA DE TOUTE PENSÉE CONCEPTUELLE. (1.43)

- V. HOW TO ACHIEVE THE GOALS OF THE THREE
TRAININGS
V. COMMENT RÉALISER LES OBJECTIFS DES TROIS
ENTRAÎNEMENTS

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः १:१४

sa tu dīrgha kāla nairantarya satkāra āsevito dṛḍha bhūmiḥ

YOU MUST CULTIVATE YOUR PRACTICE
OVER AN EXTENDED PERIOD OF TIME;
IT MUST BE STEADY, WITHOUT GAPS,
AND IT MUST BE DONE CORRECTLY –
FOR THEN A FIRM FOUNDATION IS LAID. (1.14)

VOUS DEVEZ CULTIVER VOTRE PRATIQUE
SUR UNE PÉRIODE PROLONGÉE;
ELLE DOIT ÊTRE CONSTANTE, SANS INTERRUPTIONS,
ET D'UNE MANIÈRE CORRECTE –
CAR AINSI UNE FONDATION BIEN SOLIDE EST ÉTABLIE. (1.14)