

Hamsa Upanishad

Upanishad du Cygne



Notes préliminaires :

HAMSA : « l'oiseau migrateur » - l'oie sauvage, ou le cygne. Ce dernier est la monture (*vahana*) de Brahma. Le cygne est le symbole de l'âme individuelle tout comme de l'Âme suprême, adopté comme emblème par : a) une catégorie de renonçants, devenus adeptes (*paramahamsa*) – planant haut au-dessus du monde ordinaire, se dirigeant droit vers le but ; b) le yogi pratiquant la discrimination, qui – tel le cygne, capable d'extraire le lait de l'eau - peut voir le Divin et abandonner le reste. Cf. *paramahamsa*.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णश्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om Puurnnam-Adah Puurnnam-Idam Puurnnaat-Purnnam-Udacyate
Puurnnashya Puurnnam-Aadaaya Puurnnam-Eva-Avashissyate ॥
Om Shaantih Shaantih Shaantih ॥

Om Ceci est le Tout (l'univers), Cela est le Tout
Du Tout naît le Tout
Lorsqu'on enlève le Tout du Tout
Ce qui subsiste est le Tout sans aucun doute

Le **Hamsa mantra** se réfère au léger sifflement émis lors de l'inspiration et de l'expiration. **HAMSA(H)** (« Je suis Lui, l'Esprit universel ») est donc la prière inconsciente qui accompagne tout être vivant, même à son insu, tout au long de sa vie. Cf. *So'ham*.

1. Gautama s'adressa à Sanat Kumara (1) en ces termes : « Seigneur, tu es un connaisseur de tous les Dharmas (2) et tu es un érudit dans tous les Shastras (3), alors dis-moi, je t'en prie, par quels moyens je puis obtenir cette connaissance parfaite que l'on nomme Brahma-Vidya (4). »

1 Sanat Kumara, l'un des quatre *Kumaras* : Ces entités supérieures, dont les noms sont *Sanaka*, *Sanandana*, *Sanatkumara* et *Sanatsujata*, refusèrent de s'engager dans la vie du monde, de descendre s'incarner dans la matière lors de la Création du *kalpa* actuel, affirmant ainsi leur volonté contre celle de Brahma. Puis ils se consacrèrent à poursuivre encore plus leur évolution, étudiant les mystères du *Brahmajnana* sous la direction de Shiva-*Dakshinamurti*, Maître de la Connaissance.

2 Dharma : Dérivé de la racine « *dhri* » = porter, soutenir, maintenir, *dharma* signifie religion, loi, mérite moral, rectitude, bonnes œuvres, code de conduite; ce qui est conforme à l'ordre, à la loi, au devoir, à la justice, dans leur plus haute acception. Cette notion, très large et complexe, est fondamentale à la pensée hindoue. Cf.

Glossaire.

3 **Dharma Shastra** : « jurisprudence religieuse » - L'ensemble des nombreux codes de lois civiles et sociales, dont les plus unanimement respectés sont ceux de *Manu* et de *Yajnavalkya*, établis dès 600 av. J.-C. Avec leurs compléments, les *Artha Shastras*, ils codifient la totalité de la vie hindoue, où le politique et le terrestre sont intimement liés au divin et au cosmique, de la naissance à la mort, de l'art royal de gouverner aux lois de la transmigration : gouvernement, politique intérieure et extérieure, système judiciaire et policier, droits démocratiques de base, droit commercial, de succession, etc. Mais aussi création, initiation, rituels quotidiens, devoirs des époux, cursus des études védiques, règles de pénitence, etc. Ils sont, bien sûr, intégrés dans la *Smriti*, la littérature non révélée, néanmoins tradition fiable et indispensable.

4 **Brahma Vidya** : Connaissance de Brahman par l'expérience intime ; science du Brahman, de la Réalité absolue.

2. **Sanat Kumara lui répondit : « Écoute bien, Gautama, ce Tattva (1) tel que l'a exposé Parvati (2) après qu'elle eût enquêté dans tous les Dharmas et vérifié les opinions de Shiva.**

1 **Tattva** : la Vérité vraie, l'ipséité, la Réalité ontologique. Cf. diagramme « Les 36 Tattvas, ou catégories d'être ». La notion de *tattva* désigne, selon le cas, 1) le principe premier, authentique; 2) un élément ou substance primordiale; 3) la nature réelle de l'Âme humaine ou du monde matériel; 4) l'Esprit suprême universel qui pénètre tout, la Réalité absolue.

2 **Parvati** : « Fille de la Montagne » - Déesse, fille de l'Himalaya, compagne de Shiva et incarnation de la Mère divine.

3. **Ce traité sur la nature du Hamsa (l'Âme suprême), qui livre le fruit de la félicité et de la libération, et qui est un trésor aux yeux des yogis, - est profondément mystique, voire occulte, et ne saurait être révélé au grand public.**

4. **Maintenant, nous pouvons élucider la nature réelle de Hamsa et Paramahamsa (1), au bénéfice d'un brahmacharin (un chercheur de Brahman, qui pratique le célibat), qui contrôle ses désirs, se dévoue à son guru, pratique une contemplation continuelle sur Hamsa et réalise ceci : l'Âme suprême, Hamsa, est secrètement présente dans le corps de toutes les entités vivantes, au même titre que le feu dans toutes les variétés de bois existantes, ou l'huile dans toutes les variétés de graines oléagineuses. Pour celui qui connaît cette vérité, il n'y aura plus de rencontre avec la mort.**

1 **Paramahansa** : « Cygne suprême » - épithète attribuée aux divinités majeures, mais aussi à de grands sages, ou à tout être ayant atteint à la plus haute réalisation spirituelle. Dans le contexte des Upanishads et des enseignements postérieurs de l'Advaita Vedanta, ce terme désigne l'Atman, le Brahman, et le Soi pleinement réalisé. L'image du cygne (ou oie sauvage, *Anser Indicus*) fut choisie du fait que cet oiseau a la capacité de séparer le lait de l'eau, ce qui en fait un symbole tout trouvé de celui qui a séparé l'irréel du Réel, l'obscurité de la Lumière, et la mortalité de l'Immortalité, s'étant dans sa propre personne séparé de tout ce qui n'est pas la Divinité suprême, et ayant totalement fusionné avec elle, devenant ainsi une incarnation vivante de la Divinité manifestée au sein de l'humanité.

5. Il faut tout d'abord contracter l'anus sous la pression d'un talon, puis soulever le souffle (*Vayu*) à partir du *Muladhara chakra* (1), en respectant le triple croisement autour du *Svadhithana chakra*, puis continuer de remonter le souffle au niveau du *Manipura*, puis continuer en dépassant l'*Anahata*, puis poursuivre le contrôle du souffle vital (*prana*) dans le *Visuddha*, puis, ayant enfin atteint l'*Ajna chakra*, s'installer en *Brahmarandhra* (2) pour s'y livrer à la contemplation (*dhyana*) continue sur le *Hamsa Mantra* (lié à la respiration à trois temps : inspir – rétention – expir, *Ham-Sa-Ham*, comme le *Om* à 3 *mathras*, ou unités temporelles), puis enfin faire connaissance avec le Soi et y pénétrer, se dépouillant de toute forme. Tel est le Cygne suprême, le Soi supérieur, dont l'éclat éblouissant est comparable à dix mille soleils, illuminant tout cet univers.

1 **Chakras** : « roue, cercle; centre subtil » - L'énergie (*prana*) circule dans le corps humain à travers 3 canaux (*nadis*) principaux, à savoir *sushumna*, *pingala* et *ida*. *Pingala* et *ida* commencent respectivement à la narine droite et à la narine gauche, montent jusqu'au sommet de la tête et descendent jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Ces 2 *nadis* s'entrecroisent et croisent aussi *sushumna*. Les points de jonction de ces *nadis* sont appelés *chakras*, ou volants qui assurent la régulation du mécanisme physiologique. Ils sont également le siège de la conscience instinctive, animés chacun d'énergies particulières.

On distingue habituellement 7 *chakras* majeurs et 3 mineurs [entre crochets, ci-dessous], étagés de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête:

1) *muladhara* (*mula* = racine, source; *adhara* = support, partie vitale), dans le bassin, au-dessus de l'anus (zone périnéale); siège de la mémoire, du sens du temps et de l'espace.

2) *svadhithana* (*sva* = force vitale, âme; *adhithana* = siège, demeure), au-dessus des organes génitaux; siège de la raison.

3) *manipura* (= le joyau placé devant), dans le nombril; siège de la volonté et de la force désirante.

[*manas* (= esprit), et *surya* (= soleil), situés dans la région comprise entre le nombril

et le cœur.]

4) *anahata* (= non-frappé), dans la région du cœur; siège de la connaissance directe, par contact ou empathie.

5) *vishuddha* (= pureté), dans la région de la gorge (pharynx); siège de la volonté créatrice et de l'amour divin.

6) *ajna* (=autorité, contrôle), entre les sourcils; également appelé "troisième œil", siège de la vision spirituelle.

[*soma* (= la lune), au centre du cerveau.]

[*lalata* (= front), au sommet du front.]

7) *sahasrara* (*sahasra* = 1000), appelé le lotus aux 1000 pétales, au sommet du crâne; siège de l'illumination, de la Connaissance divine.

Cf. Glossaire, pour les 7 *chakras* mineurs, situés sous la colonne.

2 **Brahmarandhra** : « ouverture de Brahman » - orifice (*randhra*) au sommet de la tête, par lequel l'Âme est censée quitter le corps au moment de la mort, du moins chez un être ayant atteint la Libération. C'est, au niveau du corps astral, le centre du *Sahasrara chakra*, le lotus aux mille pétales, qui fonctionne comme un portail entre le monde supérieur de l'Absolu Brahman et le monde astral et manasique du disciple.

6. Le Cygne de l'Âme suprême, dont le véhicule est *Buddhi* (1), dispose de huit états mentaux (*vrittis*) (2). Lorsqu'il se pose sur le pétale de l'est, il incite aux actions positives; sur le pétale du sud-est, survient de la lourdeur d'esprit, ou de l'indolence; sur le pétale du sud, il y a inclination vers la cruauté; sur le pétale du sud-ouest, inclination vers les actes négatifs; sur le pétale de l'ouest, inclination aux plaisirs sensuels; sur le pétale du nord-ouest, inclination vers l'agitation physique; sur le pétale du nord, inclination vers la convoitise et l'aspiration au bonheur; sur le pétale du nord-est, inclination vers le désir d'amasser de l'argent. Lorsqu'il se trouve au centre, entre les pétales, il y trouve l'indifférence aux plaisirs matériels; sur les étamines du lotus, il trouve l'état de veille; dans la corolle, l'état de rêve; sur le pistil (*bija*) (3), l'état de sommeil profond; lorsqu'il quitte le lotus, alors il entre dans l'état de *Turiya*, le quatrième (4). Lorsque *Hamsa*, le Cygne de l'Âme, s'est absorbé en *Nada*, le son spirituel (5), il atteint alors l'état qui se trouve au-delà du quatrième. *Nada*, qui commence après la limite de l'audible, qui est bien au-delà du langage articulé et même de la pensée, se révèle alors tel un pur cristal, qui s'étend du *muladhara chakra* au *brahmarandhra*. C'est de Cela dont il s'agit, lorsque l'on parle de Brahman et de *Paramatman* (6) !

1 **Buddhi** – La Raison, l'Intellect, le facteur dans l'appareil psychique qui perçoit et détermine. 1) L'intellect supérieur : raison, discrimination, jugement; 2) une des 4 fonctions de l'organe interne, l'*antahkarana*; 3) aptitude à juger et à décider selon la

sagesse; 4) souvent traduit par « le mental » avec connotation de sagesse, d'intellect supérieur.

2 **Vritti** : 1) la vague; 2) la modification mentale, l'idéation; impulsion ou vague agitant le contenu mental (*chitta*); 3) façon d'agir, comportement, manière d'être; état mental.

Cf. *Dhyana Bindu Upanishad*, shloka 94. Ici, l'Upanishad les montre disposés autour d'un centre, comme la rose des vents, et comme un *chakra* avec ses pétales.

3 **Bija** : semence, germe; source.

4 **Turiya** : « le quatrième » - état transcendantal qui, à la fois combine et outrepassé veille, rêve et sommeil profond (*jagrat*, *svapna* et *sushupti*) et constitue le substrat de ces 3 états. C'est donc un état d'unité avec la Divinité, état de pure conscience, qui transcende les trois états de veille, sommeil profond et rêve, et qui est caractéristique du *samadhi* absolu.

5 **Nada** : « le son, la vibration sonore; le ton (échelle musicale) » - Le son mystique intérieur, entendu durant la méditation; le son primordial, la première vibration dont a émané la Création; la manifestation première de l'Absolu non-manifesté; Cf. *Omkaara*, *Shabdabrahman*. Parfois utilisé comme synonyme de *Om*, tel qu'expérimenté intérieurement durant la méditation. Cf. Glossaire.

6 **Paramatman** : le Soi suprême; synonyme de **ParaBrahman**, l'Être suprême.

7. Voici la façon correcte de pratiquer l'*Ajapa Mantra* (1) : *Hamsa*, l'Âme suprême, est le Voyant (2); le mètre est la *Gayatri* (3); *Paramahamsa* (cf. shloka 4) est la divinité tutélaire; *Ham* est la syllabe-semence (*Bija*), *Sa* est la *Shakti* (4), et *Ham-sa* (ou *So'ham*) effectue la percée; en voilà donc les six éléments. On compte environ 21.600 *Hamsas* ou respirations complètes en vingt-quatre heures. Voici le rite :

Salutations à *Surya*, le Soleil, à *Soma*, la Lune, à *Niranjana*, l'immaculé, et à *Nirabhasa*, le non-manifesté (le sans-univers, littéralement - NdT).

Ajapa mantra : « Puisse l'Immaculé et le Subtil illuminer mon esprit ! »
« *Vaushat* (5) ! Que les flammes montent vers *Agni* et *Soma* ! »

On procède alors aux attouchements rituels des membres et des mains (6), d'abord le cœur, puis les autres points. Il faut ensuite méditer, en considérant que ce Cygne est l'Atman (l'Âme suprême) qui réside dans la grotte du cœur : *Agni* et *Soma* sont ses ailes, l'*Omkaara* est sa tête, les trois voyelles et le *bindu* du *Om* sont ses trois yeux et son visage, respectivement, *Rudra* et son épouse *Rudrani* sont ses deux pattes; l'union étroite entre le *Hamsa* et le *Paramahamsa* (l'âme individuelle et l'Âme suprême et universelle) s'accomplit en deux temps : le *samprajnata* et l'*asamprajnata samadhi* (7), l'union duelle et l'union absolue.

1 **Ajapa Mantra** : prière répétée inconsciemment. Toute créature vivante répète inconsciemment à chaque respiration la prière « *So'ham* » (*Sah* = *So* = Lui [l'Esprit universel, Brahman] *aham* = je suis) avec chaque inspiration, et avec chaque expiration la prière « *Hamsah* » (*aham* = je suis - *Sah* = Lui [l'Esprit universel, Brahman]).

2 **Rishi** : 1) Sage de l'ancien temps, à qui a été révélée la *Shruti*. Au nombre de 7, ils sont considérés comme les fondateurs de l'ordre social et de la religion. Ce sont les sages *Vaikhana*, *Vishvami*, *Vasistha*, *Angiras*, *Atharvan*, *Atri* et *Atharvangiras*; 2) sage qui se maintient face à la Vérité, donc toujours inspiré par la sagesse de Brahman.

3 **Gayatri** : 1) hymne védique à *Savitri*, le Soleil, dont on invoque les pouvoirs de fécondation et d'illumination, et que l'on considère également comme donneur des Védas: « *Om ! Ô divinités des trois mondes, nous nous prosternons devant la radieuse splendeur du Donneur de vie. Puisse-t-Il illuminer les pensées de notre esprit. Om !* »; 2) en versification, nom du mètre sur lequel est bâti ce mantra, consistant en trois vers de huit syllabes, rythme propice à la communication divine, que l'on trouve exclusivement dans le Rig Véda.

4 **Shakti** : « puissance, pouvoir, énergie » - 1) Énergie créatrice représentant le pouvoir d'action de la conscience; 2) l'aspect féminin du Principe Cosmique, symbolisant sa puissance exécutive; 3) la Mère divine, considérée comme la force efficiente du Divin, déifiée comme l'épouse de Shiva. Cf. *avriti* ou *avarana shakti* et *viksepa shakti*.

5 **Vaushat** : (de *vas*, émettre un bruit, utilisé pour de nombreux bruits) - exclamation ou formule utilisée en offrant une oblation par le feu aux dieux ou aux ancêtres défunts : « *Crépité ! Flambe ! Flammes, montez vers ... !* »

6 **Anga-** et **Kara-nyasa** : rite tantrique, consistant en le transfert du pouvoir d'un mantra sur le corps (*anga*) ou la main (*kara*) par un geste rituel.

7 **Samprajnata Samadhi** : état d'hyperconscience, où la triade métaphysique méditant-méditation-médité fonctionne en identités distinctes; dans ce *samadhi*, la conscience duelle et objective demeure. Cf. *savikalpa samadhi*.

Asamprajnata Samadhi : le plus haut état de supra-conscience, caractérisé par l'annihilation de tout sens de l'ego, et de toute conscience personnelle.

Cf. *nirvikalpa samadhi*.

8. En conclusion de ce rite, l'*ajapa mantra* cesse là où commence l'*unmani*, l'au-delà de la pensée (1). Si on a su mettre à profit ce *Hamsa* de l'*ajapa mantra* pour investiguer sur la nature de *Manas*, le mental (2), on se met à entendre *Nada*, le son spirituel (cf. shloka 6), celui qu'on atteint habituellement au bout de dizaines de millions de répétitions du *Hamsa mantra*. *Nada* prend dix manifestations successives : 1) la sonorité du mot *Chini* (3); 2) celle du mot *Chin-Chini*; 3) celle d'une cloche; 4) celle d'une conque; 5) celle d'un luth *Tantiri*; 6) celle des cymbales *Tala*; 7) celle d'une flûte; 8) celle d'un tambour *Bheri*; 9) celle

d'un double-tambour *Mridanga*; 10) enfin, celle du tonnerre à travers les nuées. Il est possible de faire directement l'expérience de la dixième sonorité, en sautant les neuf premières, grâce à l'initiation d'un guru. À la première étape, le corps acquiert la légèreté de *Chin-Chini*; à la seconde, *Bhanjana*, l'un des sons subtils, fait irruption à travers le corps; à la troisième, *Bhedana*, un autre son subtil, accomplit la percée du centre de conscience; à la quatrième, la tête se met à osciller [voire toute la colonne vertébrale, sous le passage de *Kundalini* – NdT]; à la cinquième, une salivation abondante sort de la voûte palatale; à la sixième, la salive s'est transformée en nectar (4); à la septième, survient la clairvoyance, révélant tout ce qui était resté caché; à la huitième, survient la clairaudience, donnant accès à *Paravak*, la Parole suprême (5); à la neuvième, le corps [et le monde physique visible habituellement – NdT] devient invisible, tandis que se développe le troisième œil; à la dixième et dernière étape, le disciple atteint *Parabrahman*, l'Être suprême, et se trouve en présence unitive avec l'Atman, qui est aussi Brahman.

Dès lors, *Manas*, le mental individuel, est détruit; dès lors, ce qui est la source des pensées et désirs (*sankalpa*) (6) comme des images et constructions mentales (*vikalpa*) (7) a disparu; alors, de la cessation de ces deux activités de l'esprit, mais aussi de l'extinction du karma (somme des actes positifs et négatifs), naît la transfiguration du disciple en *Sadashiva* (8), qui resplendit de la nature de *Shakti* (cf. shloka 8, n.4) l'omnipénétrante, qui est par essence splendeur radieuse, qui est l'Immaculé, l'Éternel, le Pur, et le *Om* suprêmement paisible.

1 **Unmani** : « au-delà du penseur » - état de totale absorption dans l'Esprit suprême, synonyme de *samadhi*, l'état de conscience le plus élevé selon le Raja Yoga.

2 **Manas** : 1) le mental, l'esprit individuel, caractérisé par le doute/l'ignorance, et dont le fonctionnement est purement instinctif; 2) une des 4 fonctions de l'organe interne (*antahkarana*), lequel comprend également *buddhi*, *ahamkara* ou *ahamkriti*, et *chitta*; faculté mentale de délibération; 3) souvent pris dans le sens universel en tant que Mental ou Intelligence cosmique; cf. *hiranyagarbha*.

3 *Chin, Chini* : son produit en articulant ces mots; un des « sons inaudibles ». A ce moment, le corps devient "aussi léger qu'un son".

4 **Amrita** : « absence de mort (*mrita*), immortalité » - Le nectar d'immortalité qui fut produit, selon le *Mahabharata*, lors du barattage de l'océan par les dieux et les anti-dieux (*Suras* et *Asuras*), ce qui est une métaphore du développement spirituel résultant du conflit fondamental entre notre double nature, supérieure et inférieure. L'*amrita* est la boisson de *soma*, cette boisson que les Védas attribuent exclusivement aux dieux et qui est en soi une divinité, d'ailleurs, en tant qu'elle procure béatitude et immortalité; c'est aussi le symbole de l'ensemble des immortels, de la lumière suprême et de la libération finale. Mais il existe un *amrita* spontané, engendré par la méditation profonde : c'est le nectar de félicité divine qui s'écoule à flots du *sahasrara chakra* (le coronal) durant le *samadhi*.

5 **Vak** : 1) la Parole (le Logos), le Mot primordial, *Om*, également désigné comme *Paravak*, le Mot suprême et originel des Védas, dont le déploiement met en branle les processus de création et manifestation universelle; 2) discours, parole, voix.

6 **Sankalpa** : 1) volonté, pensée conceptuelle, intention, détermination; 2) souhait, désir.

7 **Vikalpa** : Imagination; construction mentale; abstraction; conceptualisation; hallucination; distinction; expérience; pensée; oscillation du mental.

8 **Sadashiva** : « le Révélateur ou l'Éternellement Propice » - L'une des épithètes de Shiva en tant qu'Être Primordial, synonyme de *Parameshvara* (le Suprême *Ishvara*, la Divinité Suprême), manifestant son aspect de félicité et de prospérité éternelles. Cet épithète est utilisée par les Shivaïtes, en lieu et place de Brahman ou d'Atman. Les cinq aspects essentiels de Shiva sont : 1) *Sadashiva*, « le Révélateur »; 2) *Maheshvara*, « l'Obscur »; 3) *Brahma*, « le Créateur »; 4) *Vishnu*, « le Protecteur »; 5) *Rudra*, « le Destructeur ».

Tel est l'enseignement des Védas, que transmet cette Upanishad.

Traduite et annotée par [M. Buttex](#)

D'après la version anglaise du Dr. A. G. Krishna Warriar

Publiée par The Theosophical Publishing House, Madras