



YOGA TATTVA UPANISHAD

1. Je vais exposer les principes essentiels du Yoga pour le bénéfice des adeptes, à fin que par l'écoute et l'étude il se libèrent de tous leurs actes négatifs
2. Le suprême absolu le meilleur des Purusha, qu'on appelle Vishnu est un yogi éminent un grand être ainsi qu'un ascète ardent il est la lampe qui éclaire le chemin vers la vérité
3. Le vénérable ancêtre Brahma alla saluer le vint à Lui et Lui demanda, après Lui avoir rendu hommage, d'expliquer la vraie nature du Yoga aux huit membres
4. Et le Seigneur Vishnu lui ayant répondu qu'il le lui expliquerait très exactement, enseigna ce qui suit : Les âmes individuelles (Jiva) sont prisonnières des heurts et malheurs qui les affectent en ce monde ; pour les délivrer du pouvoir de l'Illusion (Maya)
5. Il faut leur donner la connaissance du Brahman, grâce à quoi l'individu n'est plus affecté par la mort, et ne risque plus de renaître.
6. Cette connaissance est difficile à acquérir, mais elle est le bateau qui permet de franchir le fleuve des renaissances ; on peut l'atteindre par mille chemins divers, mais elle est Une, en vérité refuge suprême au-delà de quoi il n'y a rien ! Certains cherchent leur voie dans la pratique des rites tels que l'enseignent les Écritures védiques, ils tombent dans le piège du ritualisme.
7. Ni les liturgistes, ni les Dieux mêmes, ne peuvent rendre compte de cette Réalité indicible, car comment cette forme suprême que seule l'âme connaît serait-elle connue des Écritures ?
8. Non ce Brahman, par quoi toutes choses, depuis le Soleil là-haut jusqu'à la jarre la plus modeste, sont manifestés, ne peut être révélé par les Écritures. Cela se manifeste de soi-même, et la vraie nature de ce Brahman est au-delà du langage sous

toutes ses formes, tant humaines que divines. Cela ne peut se mesurer, Cela ne bouge pas, Cela ne peut être souillé, Cela ne peut éprouver de souffrance, Cela transcende toute réalité.

9. Et cependant, Cela est investi par les effets du péché et du mérite, lorsque Cela prend la forme d'une âme individuelle ! Mais comment est-il possible que l'Âme universelle (Paramatman) prenne la forme d'une âme individuelle (Jivatman)?
10. Au commencement, l'Âme universelle qui transcende toutes formes d'existence et dont l'essence est faite de connaissance, se mouvait sur les eaux comme une brise légère. En Elle se manifesta d'abord l'Ego (Ahamkara), racine de toutes choses, en quoi s'équilibraient les trois qualités de Lumière, d'Énergie et d'Inertie (gunas)
11. De là naquirent les cinq éléments subtils et les cinq éléments grossiers, évoluant à partir de l'œuf originel (Hridaya garba); et lorsque un tel ensemble est affecté par les heurts et malheurs de l'existence, on le nomme jīva c'est à dire âme individuelle !
12. Ainsi donc l'âme individuelle qui, dans chaque être est captive du monde, retrouve sa vraie nature d'âtman lorsqu'elle est libérée des entraves que sont le désir, la colère, la peur, l'égarement, la concupiscence, l'orgueil, la passion, le fait de naître et le fait de mourir
13. La misère et la douleur, la paresse, la faim et la soif, la honte, la crainte, le malheur, la désolation et l'horreur.
14. Je vais donc te dire comment délivrer l'âme de ses liens. Sans la pratique du Yoga, comment la connaissance pourrait-elle assurer la libération de l'âme?
Inversement, comment la pratique seule non étayée de connaissance assurerait-elle cette libération ?
15. L'adepte avisé, s'il désire la libération doit s'efforcer à la fois, d'acquérir la connaissance et de pratiquer le Yoga, comme il convient car la source du malheur est dans l'ignorance
16. Le savoir au contraire délivre. On l'acquiert en s'exerçant d'abord au raisonnement logique par lui on distingue tout ce qu'il convient vraiment de connaître. Par le raisonnement, on se rend compte que l'objet de la connaissance est le Brahman suprême et UN sans second.
17. D'évidence, on le perçoit comme Seigneur, indivis et sans tâche, Être, Conscience, Béatitude (Sat Chit Ananda) qui transcende les trois moments cosmiques, création (Brahma) conservation (Vishnu), dissolution (Siva) et toute manifestation et toute connaissance. Savoir cela mérite seul, le nom de Connaissance.
18. Je vais maintenant t'exposer le Yoga. Quoiqu'unique, il est en fait, multiple, du moins quant aux façons de le pratiquer
19. Mantra-Yoga, Laya-Yoga, Hatha-Yoga, Rāja-Yoga, tous sont des formes du Yoga qu'on peut décrire de la sorte : Le Mantra-Yoga consiste à répéter incessamment durant douze années, des formules et des lettres matrices (Bija mantra)
20. On acquiert ainsi progressivement la connaissance et les pouvoirs tels que de se faire aussi ténu qu'un atome.

21. Un tel Yoga, pourtant, ne concerne que l'adepte peu doué intellectuellement. (Bhakti)
22. Le Laya-Yoga quoique diversement décrit consiste uniquement à détruire l'activité mentale. Qu'il marche ou se tienne immobile, qu'il dorme, ou mange, l'adepte médite sans relâche sur le seigneur sans limites, ainsi parvient-il à détruire son activité mentale. C'est cela le Laya-Yoga.
23. Et maintenant le Hatha-Yoga, les huit membres qu'il comporte sont les réfrènements et disciplines, les postures et le contrôle du souffle, la rétraction des pouvoirs sensoriels, la fixation de la pensée, enfin la méditation profonde et l'Enstase-finale.
24. (Yama, niyama, asana, pranayama, prathyahara, dharana, dhyana, samadhi)
25. Il faut y ajouter trois groupes de Sceaux (Mudra) et diverses contractions musculaires (bandhas).
26. Ces degrés et ces Sceaux sont nombreux, mais ne sont pas tous indispensables.
27. Des dix réfrènements, par exemple, le plus important est de s'abstenir de nourriture trop riche ;
28. De même, la plus importante des dix disciplines est celle qui concerne la non-violence (Ahimsa)
29. Enfin des innombrables postures enseignées par les maîtres du Yoga, quatre-vingts sont importantes mais quatre seulement sont indispensables
30. À savoir : Siddhasana, la Perfection, Padmasana, le Lotus, Simhasana, le Lion et Bhadrasana, la Prospérité.
31. L'adepte devra surtout tenir compte des obstacles à surmonter s'il veut progresser dans la voie du Yoga. La paresse, la fatuité, les mauvaises fréquentations, la pratique de la magie, le désir d'acquiescer de l'or ou des femmes, ne sont que mirages mondains : prendre conscience de cela c'est pour l'adepte s'en libérer.
32. Pour contrôler efficacement ses souffles, l'adepte avisé se bâtira une hutte munie d'une petite porte, mais dépourvue d'autres ouvertures
33. Le sol en sera bien nettoyé et arrosé d'urine de vache ou de jus de citron, afin d'en éliminer tous insectes moustiques, ou vermine ;
34. La hutte sera balayée chaque jour, on y fera brûler de l'encens elle ne sera ni trop haute, ni trop basse ;
35. L'adepte étendra à terre un tapis, une peau d'antilope, ou une litière d'herbe ; il s'y installera en prenant la Posture du Lotus, et s'efforcera de contrôler ses souffles,
36. Tenant son corps bien droit, l'adepte honorera d'abord, les mains jointes, la divinité de son choix, puis, avec le pouce de sa main droite, il se bouchera la narine droite qui est l'orifice du canal Piṅgalā, et insufflera doucement de l'air par la narine gauche, orifice de l'Idā
37. Il retiendra alors son souffle aussi longtemps qu'il lui sera possible, puis l'expulsera progressivement, sans forcer, par sa narine gauche.

38. Ensuite il insufflera à nouveau, par sa narine gauche cette fois conduisant l'air jusqu'à son ventre qu'il emplira progressivement ; après l'y avoir maintenu le plus longtemps qu'il lui sera possible, il l'expulsera par la narine droite, doucement, sans forcer.
39. Il procédera ainsi, inspirant par une narine, expirant par l'autre, alternativement, et, chaque fois retenant le souffle aussi longtemps qu'il le pourra. Pour mesurer le rythme respiratoire on utilise comme unité, le temps qu'il faut à un homme pour se frotter le genou en rond et ensuite claquer du doigt. (martra)
40. Lorsqu'on inspire par la narine gauche, on le fait durant seize unités de temps, on tient le souffle ensuite durant soixante-quatre unités, et'on expire enfin, par la narine droite durant trente-deux unités. De même lorsque l'on changera de narines.
Ainsi fera-t-on quatre fois par jour :
41. Au matin, à midi, le soir, à minuit, tâchant chaque fois de pratiquer jusqu'à quatre-vingt tenues de souffles
42. Après trois mois, les deux canaux Ida et Piṅgalā seront tout à fait purifiés et ceci se manifestera dans la constitution même de l'adepte, il deviendra ténu, lumineux, le feu de la digestion brûlera plus fort et il perdra du poids.
43. L'adepte engagé dans de telles pratiques s'abstiendra, s'il est sage, de consommer des aliments épicés, renonçant donc au sel, à la moutarde, et en général à toute nourriture acide, forte, astringente, ou aigre
44. Il évitera également de manger trop de légumes, se tiendra à l'écart du feu et des femmes ; ne voyagera pas
45. Il s'abstiendra de bains matinaux, de jeûnes intempestifs et de tout ce qui entraîne des excréctions corporelles excessives.
46. Au contraire une diète lactée combinée avec l'usage du beurre clarifié est recommandée, comme le sont les céréales bouillies, avoine, légumes secs
47. Fèves et riz: (Dhal) Tous ces aliments sont en effet connus comme favorables à la pratique du yoga.
48. En observant ces prescriptions, l'adepte parviendra à tenir le souffle aussi longtemps qu'il le voudra: c'est ce que l'on nomme la Tenue Parfaite, kevala Kumbakha
Inspiration et expiration y sont alors comme abolies : qui est maître de cette technique peut réussir n'importe quoi dans les trois mondes.(Bhur, bhuva, Swaha)
49. Lorsque l'on tient ainsi le souffle, la transpiration se fait abondante et il est nécessaire de masser le corps. Plus tard, le corps se met à trembler alors même que l'on est assis dans la Posture du Lotus.
50. Et si l'on avance encore dans ce type de pratique, paraît le phénomène dit la "grenouille"
l'adepte assis dans la posture du Lotus saute et bondit comme une grenouille.

51. Plus tard ces mouvements cessent mais le corps se soulève au-dessus du sol, et bien qu'étant toujours assis dans la posture du Lotus, l'adepte se déplace sans toucher terre!
52. Apparaîtront également d'autres phénomènes surhumains, mais il se gardera d'en faire état; il ne dira pas non plus que maintes misères corporelles lui seront dès lors épargnées
53. Car il ne dormira plus que très peu, éliminera un minimum d'excrétions, sera préservé d'hémorragies, de bavements, sueurs profuses, mauvaises odeurs et autres;
54. Et, s'il progresse encore dans la pratique de Tenue du souffle il acquerra bientôt une force prodigieuse qui lui permettra, non seulement de circuler à volonté sur toute la terre mais encore de l'emporter sur n'importe quelle créature ; tigres, panthères, éléphants, buffles sauvages, lions, il les tuera tous d'une simple chiquenaude !
55. Devenu aussi beau que le Dieu Amour lui-même, il attirera les femmes qui languiront de faire l'amour avec lui, mais il s'en abstiendra afin d'éviter de perdre sa semence. Oui, qu'il se garde de la gent féminine, du fait qu'il ne répandra pas sa semence, son corps conservera une odeur agréable.
56. Seul dans sa retraite, il se trouvera bien de pratiquer la répétition constante d'om, allongement de la voyelle : ainsi effacera-t-il les souillures accumulées en lui, avant de s'engager dans le Yoga;
57. OM en effet délivre du Mal et détruit les écueils sur la voie du Yoga; c'est pourquoi la répétition constante du monosyllabe sacré est une pratique efficace pour qui veut avancer en Yoga.
58. Ensuite vient la "Jarre" exercice accompli pour contrôler les souffles : l'adepte s'efforce d'unir le couple inspiration-expiration avec les couples pensée-intelligence et âme individuelle-âme universelle en supprimant leurs rivalités.
59. Pour y parvenir, voici ce qu'il faut faire : pratiquer la Tenue du souffle comme elle a été décrite précédemment mais seulement pour un quart de sa durée;
60. Ou, si l'on veut la Tenue Parfaite, mais une seule fois par jour, à l'aube ou au crépuscule.
61. Quant au cinquième degré du Yoga, qui consiste en une rétraction des pouvoirs de sensation et d'action, afin d'abolir tous désirs, l'adepte du Hatha-Yoga le réalise lorsqu'il pratique la Tenue du souffle
62. Et maintenant le sixième degré savoir: la fixation de pensée, ou attention concentrée sur un objet unique.
63. Quelle que sera la vision que verront ses yeux, l'adepte devra la reconnaître comme étant son âme,
quel que sera le son qu'entendront ses oreilles, l'adepte devra le reconnaître comme étant son âme,
64. Quel que sera le parfum que sentiront ses narines, l'adepte devra le reconnaître comme étant son âme,
quel que sera le goût que percevra sa langue, l'adepte devra le reconnaître comme étant son âme;

65. Quelque sera le contact qu'éprouvera sa peau, l'adepte devra le reconnaître comme étant son âme: ainsi fixera-t-il sur son âme l'attention de ses facultés sensorielles;
66. Un tel effort sera fait chaque jour durant trois heures, avec application et sans paresse; alors l'adepte verra naître à coup sûr des pouvoirs merveilleux dans sa pensée:
67. Il entendra de loin, verra de loin, se rendra au loin instantanément ; il acquerra la perfection du langage et pourra prendre n'importe quelle forme, aussi bien que de se rendre invisible, s'il le désire; à l'aide de boue et d'urine il pourra transformer en or le cuivre ou n'importe quel métal;
68. Il pourra même, en s'appliquant avec persévérance à la pratique de fixation de la pensée obtenir le pouvoir merveilleux de voyager dans l'espace cosmique;
69. Cependant, l'adepte dont l'intelligence est ordonnée à la réalisation complète du Yoga considérera ces pouvoirs exceptionnels comme des obstacles sur le chemin conduisant à la Réalisation:
70. Il ne recherchera pas ces pouvoirs et s'il les a, n'en tirera pas gloire s'il veut être un vrai Seigneur du Yoga.
71. Bien au contraire, pour tenir secrets ses pouvoirs il agira dans le monde comme s'il était un homme ordinaire, ou même un simple d'esprit, voire un sourd-muet.
72. Les néophytes, en effet, font toutes sortes de questions et si l'adepte voulait y répondre, il perdrait de vue sa propre démarche qui est de progresser sur la voie du Yoga sans se préoccuper du monde.
73. Qu'il s'applique, nuit et jour, à contrôler ses souffles, selon les prescriptions de son guru : ainsi parviendra-t-il à la maîtrise.
74. Une telle étape n'est pas aisément franchie la volonté n'y suffit pas, encore moins les bavardages elle ne l'est que par un effort constant ordonné à la réalisation du Yoga.
75. Vient ensuite le Paricaya: grâce à cette pratique, le souffle s'associe avec le Feu du Fondement, puis est guidé par l'adepte jusque dans la Susumnā.; le souffle et le feu y pénètrent après avoir pris la forme et la fonction de l'Energie-lovée;
76. Y pénètre alors également l'esprit de l'adepte, qui désormais suivra cette voie majeure : le Paricaya est effectivement réalisé lorsque l'esprit entre avec le souffle dans la Susumnā.
77. **Les cinq éléments sont la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air, et l'Éther** : en rapport avec eux, il existe une Fixation de la Pensée s'exerçant sur les cinq Dieux Brahman, Visnu, Rudra, Ishvara, Sadasiva dite pour cela "la Quintuple Fixation". Voici en quoi elle consiste :
78. Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre pieds et genoux relève de l'élément Terre; La Terre est carrée, et de couleur jaune; elle est symbolisée par la syllabe LAM; l'adepte fait entrer le souffle dans la part de son corps relevant de Terre, en association avec le son LAM

79. Il médite alors sur Brahman le Dieu couleur de l'or à quatre visages et quatre bras, tout en tenant son souffle pour cinq fois vingt-quatre mesures; par ce moyen, l'adepte se rend maître de l'élément Terre et se protège de la mort sur terre.
80. Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre genoux et anus relève de l'élément Eau ; l'Eau a la forme d'un croissant, elle est de couleur blanche ; son symbole est la syllabe VAM; l'adepte fait entrer le souffle dans la part de son corps relevant de l'Eau, en association avec le son VAM;
81. Il médite alors sur Visnu Nārāyana, le Dieu à quatre bras, qui porte un diadème de cristal et une robe de soie blanche tout en retenant son souffle pour cinq fois vingt-quatre mesures;
82. Ainsi est-il lavé de ses péchés ; l'eau ne présente plus de danger pour lui et il se protège de la mort dans l'eau.
83. Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre l'anus et le coeur relève de l'élément Feu; le Feu a la forme d'un triangle, il est de couleur rouge, et son symbole est la syllabe RAM
84. L'adepte fait entrer le souffle dans la part de son corps relevant du Feu en association avec le son RAM;
85. Il médite alors sur Rudra le Dieu qui a trois yeux, qui exauce toute prière, et resplendit comme le soleil levant
86. Méditant sur ce Dieu gracieux dont le corps est couvert de cendres, l'adepte tient son souffle pour cinq fois vingt-quatre mesures;
87. Par ce moyen, l'adepte est à jamais protégé du feu: son corps, jeté dans un brasier ne s'y consumerait pas.
88. Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre cœur et sourcils relève de l'élément Air; l'Air a la forme d'un hexagone, il est de couleur noire, et son symbole est la syllabe YAM;
89. L'adepte fait entrer le souffle dans la part de son corps relevant de l'Air, en association avec le son YAM
90. Il médite ensuite sur Īshvara l'omniscient, l'omniprésent, et tenant son souffle pour cinq fois vingt- quatre mesures,
91. Par ce moyen, l'adepte acquiert la possibilité de se mouvoir dans l'espace aussi librement que l'air; l'air n'a plus de danger pour lui.
92. Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre les sourcils et le sommet de la tête relève de l'élément Ether; l'Ether a la forme d'un cercle, il est de couleur bleutée son symbole est la syllabe HAM;
93. L'adepte fait entrer le souffle dans la part de son corps relevant de l'éther, en association avec le son HAM
il médite alors sur Siva, le Dieu de majesté, l'auspiceux qui a l'apparence d'une goutte-de-lune et ressemble à l'Ether lui-même;

94. Il médite sur Sadāsiva couleur de cristal limpide, dont la tête s'orne d'un croissant de lune; sur le Dieu à cinq têtes, dont chaque visage a trois yeux; sur le Dieu dont les bras sont dix tenant des armes et ornés de bijoux;
95. Sur le Dieu dont le corps est pour moitié celui d'Umā, sur le Dieu qui exauce les prières, oui, sur Siva, cause première de l'univers il médite en tenant son souffle. Ainsi gagne-t-il le pouvoir de voyager dans les espaces cosmiques jouissant en quelque lieu qu'il s'arrête d'une béatitude sans fin.
96. Ainsi doit-on pratiquer la Quintuple Fixation : par elle, on obtient un grand renom ;
97. Il n'y a plus de mort pour l'adepte qui la pratique car rien dès lors ne peut l'atteindre même si l'univers venait à se dissoudre
98. L'étape suivante sur le chemin du Yoga est la méditation profonde que l'on pratique en tenant le souffle pour soixante fois vingt-quatre mesures ;
99. La méditation est dite « avec attributs » Saguna, lorsqu'elle a pour objet une divinité ; on gagne à la pratiquer toutes sortes de pouvoirs merveilleux, tels que de réduire son corps à la taille d'un atome.
100. Lorsqu'il parvient à pratiquer la méditation dite « sans attribut » Nirguna, " l'adepte atteint en douze jours ce but suprême du Yoga qu'est l'union suprême, Samadhi
101. Il est, dès lors, un délivré-vivant (Jivanmukta) grâce à son pouvoir de tenir le souffle aussi longtemps qu'il le veut et au fait que son âme individuelle a pu s'unir à l'âme universelle.
102. Il peut, dès lors, s'il le désire, abandonner son corps et reposer à jamais dans le sein du brahman suprême, ou, au contraire, préserver son intégrité corporelle ;
103. Il peut, s'il le désire, parcourir les mondes grâce à ses pouvoirs tels que de se déplacer à son gré;
104. Il peut, s'il veut devenir Dieu, et jouir des plaisirs du Ciel, ou se transformer à son gré en homme, en animal ou en génie, devenir lion, tigre, éléphant, cheval, ou même atteindre au statut de Seigneur Suprême
105. Ces différentes métamorphoses ne sont qu'affaire de pratiques diverses, le but ultime cependant reste le même qui est d'atteindre l'état d'isolement absolu.

1. **Et maintenant les Sceaux (mudras):**

Le Lien de majesté (mahamudra) se pratique ainsi : l'adepte place son pied gauche sur son sexe, et tient à deux mains son pied droit; inclinant sa tête jusqu'à ce que son menton touche sa poitrine,

2. Il inspire, et tient son souffle aussi longtemps qu'il le peut, puis expire; Il recommence ensuite en inversant la position : à chaque fois le pied tenu à deux mains doit être placé au haut de la cuisse opposée.

3. On appelle "Grande Perforation" une variante du Lien de Majesté qui consiste à bloquer l'air aspiré, grâce au Geste du Porteur de Lacs, afin d'emplir complètement les deux canaux Idā et Pingalā. Les adeptes les plus avancés pratiquent volontiers la Perforation
4. Quant au Sceau de l'Oiseau il consiste à replier l'extrémité de la langue, en arrière, jusqu'à ce qu'elle vienne se loger dans le trou du crâne, derrière la glotte; on le pratique tout en fixant son attention sur le point situé entre les deux sourcils.
5. On connaît également la contraction dite du Volant, grâce à laquelle le souffle monte, par la Susumnā jusqu'en haut de la tête, et l'on connaît encore le Lien de la Matrice, grâce auquel l'Apāna est rejeté vers le haut, grâce à une contraction de la région génitale opérée par les talons;
6. Également, le Lien de la base, grâce auquel les deux souffles s'identifient à la voyelle O et à sa nasalisation (NI), le but suprême du Yoga;
7. Quant à l'attitude inversée (sarvangasana) elle plaît aussi aux adeptes avancés car elle garde de maintes maladies du corps et de l'esprit;
8. Si on la pratique quotidiennement, le feu de la digestion brûle mieux et l'on doit consommer plus de nourriture qu'à l'ordinaire, faute de quoi le feu de la digestion consumerait le corps lui-même;
9. Tête en bas, pieds en l'air, l'adepte restera ainsi, le corps bien droit, pendant une minute le premier jour; deux minutes le second jour, et ainsi de suite, augmentant progressivement la durée de l'exercice;
10. En trois mois, rides et cheveux gris disparaîtront, et si l'on pratique l'Attitude Inversée durant trois heures chaque jour, l'on ne mourra point.
11. Existe aussi le "Sceau de la foudre" (Mahamudra) : qui le pratique acquiert tous les pouvoirs et la réalisation suprême est en quelque sorte à portée de sa main; il connaît le passé et l'avenir; et les bénéfices obtenus par qui pratique le Sceau de l'Oiseau il les acquiert à coup sûr.
12. Une variante est l'Amaroli, elle consiste à boire sa propre urine, en en gardant un quart, dont on s'asperge tout en pratiquant le Sceau de la Foudre.
13. orsque l'adepte a franchi toutes ces étapes sans exception il peut dire qu'il a maîtrisé complètement le Rāja-Yoga;
14. Il est enfin délivré de ses pulsions passionnelles et sait discriminer le spectateur du spectacle; devenu un Grand Adepte, un Grand Etre, un Grand Ascète, il est Visnu lui-même; sur le chemin qui mène à l'absolu il brille comme un flambeau, lui qui est désormais le Grand Esprit!
15. L'enfant qui suce le sein de sa mère connaît la joie: c'est le même sein qu'il avait tété dans une vie antérieure
16. L'homme prend son plaisir dans la matrice de son épouse : c'est dans cette même matrice qu'il fut conçu dans une vie antérieure; celle qui fut la mère est aujourd'hui l'épouse et l'épouse demain sera mère à son tour

17. Celui qui fut le père est aujourd'hui le fils, et le fils demain sera père à son tour; ainsi, par la faute du samsāra, les hommes sont comme les augets d'une roue hydraulique
18. Trois sont les mondes, trois sont les Vedas, trois les jonctions rituelles, trois les tons; trois sont les Feux du sacrifice, trois sont les qualités naturelles; et toutes ces triades ont pour fondement les trois phonèmes de la syllabe Om
19. Qui connaît cette triade à laquelle il faut ajouter la résonance nasale, connaît Cela sur quoi l'univers entier est tissé, Cela est la Vérité et la Réalité suprême !
20. De même que le parfum est dans la fleur, le beurre dans le lait, l'huile dans le sésame, et l'or dans les pépites, un lotus se tient dans le cœur: incliné vers le bas, il dresse sa tige et porte une marque à sa base en son milieu l'esprit repose;
21. Lorsque disant "OM !" L'adepte prononce la voyelle A, le lotus se redresse, et il est percé lorsque est prononcé U; Avec la nasale M, OM est complet prolongé par la résonance en forme de croissant :
22. Sous l'apparence du Verbe pur, c'est là le brahman indivisible, par quoi le mal est détruit ; l'âme ainsi attelée par le Yoga atteint au but suprême.
23. Et de même qu'une tortue rétracte en elle-même ses mains, ses pieds, sa tête, l'adepte ayant emplis son corps grâce à l'air inspiré, rétracte en lui ses sens.
24. Quand les neuf portes sont fermées le souffle inspiré s'élève, puis reste immobile au centre du corps comme la flamme d'une lampe. L'adepte alors est au désert, dans la paix :
25. Il y trouvera la certitude parce qu'il jaugera toutes choses à la mesure de l'âme, et le mal l'épargnera grâce à l'aide efficace que lui apportera le Yoga.

Telle est l'Upanisad.