



UPANISHADS DU YOGA

DHYANA BINDU UPANISHAD

Upanishad de la Contemplation sur le Point-semence

Traduite et annotée par M. Buttex
D'après la version anglaise de K. Narayanasvami Aiyar



Om ! Puisse-t-Il nous protéger tous deux !
Puisse-t-Il nous nourrir tous deux !
Pussions-nous travailler conjointement avec une grande énergie,
Que notre étude soit vigoureuse et porte fruit;
Que nous ne nous disputions pas, et que nous ne haïssions personne.

Om ! Que la Paix soit en moi !
Que la Paix gagne mon environnement !
Que la Paix soit en les forces qui agissent sur moi !



1. Même si nos péchés s'accumulaient et formaient une montagne atteignant plusieurs *yojanas* (1), celle-ci serait intégralement détruite à l'aide du *Dhyana Yoga* (2). En aucun temps, on ne découvrit un destructeur des souillures karmiques comparable à lui.

1 *Yojana* : Mesure de distance, équivalente à 9-10 miles, soit 14,5-16 kilomètres.

2 **Dhyana Yoga** : Méditation profonde caractérisée par une concentration intense et longuement maintenue sur une pensée, une vision ou une connaissance; cette contemplation est l'avant-dernière étape du Raja Yoga, précédant le *samadhi*.

2. *Bijakshara* (1), la syllabe-germe, est le *Bindu* (2) suprême. *Nada*, le son spirituel (3), se situe au-dessus. Quand le *Nada* cesse d'être audible en accompagnement de cette syllabe-germe, c'est que l'on est alors parvenu à l'état suprême, sans *Nada*.

1 *Bijakshara* : « syllabe-semence ». Synonyme d'*ekakshara*, la syllabe unique et impérissable : le *Om*.

2 **Bindu** : 1) goutte, petite particule, point; 2) la cellule germinative; symbole de la condition séminale. C'est le point situé à l'extrémité supérieure de la syllabe *Om*, où il symbolise *Turiya*, le quatrième état, ouvert par la vibration sonore (*nada*) qui prolonge le chant du *Om*. On peut aussi le considérer comme le point-semence qui a donné naissance à l'*Om*kara subtil dont on fait l'expérience dans la méditation.

3 **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. *Om*kara, *Shabdabrahman*. Parfois utilisé comme synonyme de *Om*, tel qu'expérimenté intérieurement durant la méditation. Cf. Glossaire.

3. Le yogi pour qui est précieux par-dessus tout ce son qui surpasse *Nada*, à savoir l'*Anahata* (1), voit se dissoudre tous ses doutes.

1 **Anahata** : « non frappé » - son émis en dehors des moyens physiques, et perçu seulement par les yogis : 1) continue résonance intérieure, semblable au tintinnabullement d'une cloche; 2) désigne également le cœur, l'organe comme le chakra; 3) la mélodie céleste perçue sur le plan intérieur par les seuls yogis; le *Om*.

4. Si l'on coupait la pointe d'un cheveu en cent mille, *Nada* serait encore plus subtil que la moitié de la fraction ainsi obtenue; et lorsque cette extrême ténuité s'est résorbée dans l'*Anahata*, le yogi atteint à l'immaculé Brahman.

5-6. Celui dont l'esprit est fermement établi et libre de toute illusion générée par les plaisirs des sens, et qui a placé son assise en Brahman, doit voir toutes les créatures vivantes comme reliées par le fil d'un rosaire, et identiques par l'*Atman* (1), lequel réside en elles tel le parfum dans les fleurs, le *ghee* (2) dans le lait, l'huile dans les graines de sésame, et l'or dans le quartz aurifère.

1 **Atman** : le Soi, le principe spirituel universel qui est le substrat des individualités vivantes. L'*Atman* est le Soi éternel et universel, l'Âme suprême, l'Absolu, Brahman.

2 *Ghee* : beurre clarifié; aujourd'hui encore, c'est la matière grasse de base dans la cuisine hindoue.

7. Tout comme, pour se concrétiser, l'huile dépend des graines de sésame et le parfum des extraits floraux, de même le *Purusha* (1) dépend du corps, subtil autant que physique, pour se manifester en tant qu'entité individuelle.

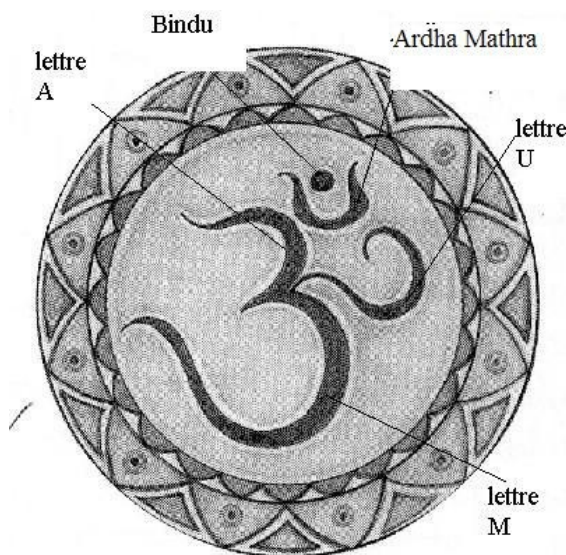
1 **Purusha** : « personne, esprit conscient » - 1) Le Principe psychique universel; s'oppose à *Prakriti*

dans le système dualiste du *Samkhya*. Esprit et Matière, respectivement, mais aussi principes mâle et femelle, *Purusha* est la pure Conscience non-manifestée, par opposition à *Prakriti*, la nature *naturante*, l'énergie de la manifestation à travers laquelle les univers se déploient. 2) le véritable Moi, l'âme qui réside dans le corps physique; 3) la Conscience suprême, substrat de toutes les opérations de la substance, *Prakriti*. Il est alors synonyme d'Être Suprême, d'Âme Suprême ou universelle; *Adi Purusha* est la Personne-archétype, *Parama Purusha* est l'Être suprême, et *Purushottama* est le meilleur parmi les *Purushas*.

8. L'arbre est composé de diverses parties, mais son ombre est une, homogène; simultanément hétérogène et homogène, multiple et un, l'Atman est omniprésent.

9(a). L'unique *Akshara* (1), le *Om*, il faut le méditer comme étant Brahman, si l'on aspire à l'émancipation.

1 **Akshara** : « impérissable, immuable » - 1) L'Immobile, l'Immuable, attributs de l'Être suprême; indestructible, sans mort, sans déclin ni corruption; tous ces termes sont en référence au *jiva*, le Soi individuel, et à Brahman, le Soi suprême; 2) l'*ekakshara*, la syllabe unique et impérissable : le *Om*. Cf. *Bijakshara*, shloka 2.



9(b)-10(a). *Prithivi* (la Terre), *Agni* (le Feu), le Rig Véda, *Bhuh* (1) et *Brahma* (le Créateur) – tous se résorbent lorsque se résorbe (2) l'*Akara* (la lettre A), la première partie du *Pranava* (3), *Om*.

1 **Bhuh** : 1) la Terre, le 1er des 3 mondes, les 2 autres étant l'éther et le ciel ou paradis. 2) mot mystique, l'un des premiers dans la création de la parole.

2 Se résorber, c'est – dans le contexte de la méditation contemplative – fusionner en l'unité originelle, que ce soit celle de l'Atman ou du Brahman. Les shlokas 9b à 12a illustrent trois étapes de ce processus graduel d'abstraction contemplative (de *dhyana* au *samadhi*).

3 **Pranava** : « bourdonnement » - Le Son primordial, la syllabe mystique *Om*. On peut le percevoir comme un son bourdonnant, grésillant ou électrique, associé à notre propre système nerveux. Le méditant apprend à transmuter ce son intérieur en lumière subtile. Le *Pranava* est aussi connu comme son du *nada-nadi shakti*. Cf. *nada, Om*.

10(b)-11(a). *Antariksha* (1), le Yajur Véda, *Vayu* (l'Air, le Vent), *Bhuvah* (2) et *Vishnu* (le Protecteur), le *Janardana* (Krishna - 3) – tous se résorbent lorsque se résorbe l'*Ukara* (la lettre U), la seconde partie du *Pranava*.

1 **Antariksha** : « propre à l'atmosphère » - le ciel, le firmament, l'atmosphère.

2 **Bhuvah** : 1) l'atmosphère ou éther, le monde astral inférieur, le second des 3 mondes, immédiatement au-dessus de la Terre, et similaire au monde matériel. 2) mot mystique, l'un des premiers dans la création de la parole.

3 *Janardana*: « Agitateur des hommes », une épithète de Vishnu, couramment attribuée à Krishna.

11(b)-12(a). *Dyaus* (le Ciel - 1) et *Surya* (le Soleil), le Sama Véda, *Suvah* (le monde astral - 2) et *Maheshvara* (Shiva, le Destructeur) – tous se résorbent lorsque se résorbe le *Makara* (la lettre M), la troisième partie du *Pranava*.

1 **Dyaus** : le Ciel; l'une des 8 sphères d'existence, cf. *vasus*.

2 **Suvah** : le ciel, le monde astral intermédiaire, le troisième des 3 mondes inférieurs (*Bhuh*, *Bhuvah* et *Suvah*). Cf *Svarloka*, et diagramme « Les 14 Lokas ou plans cosmiques ».

12(b)-13(a). L'*Akara* (la lettre A) est de couleur jaune, et composé de *guna Rajas* (1); l'*Ukara* (la lettre U) est de couleur blanche, et de *guna Sattva*; le *Makara* (la lettre M) est de couleur sombre, et de *guna Tamas*.

1 **Gunas** : Qualités, attributs ou caractéristiques de l'énergie universelle, au nombre de 3, dont la combinaison crée les divers éléments d'où procède la nature multiforme. On les considère souvent en rapport à *Prakriti*, la substance cosmique et la nature issue de celle-ci, dont ils sont les 3 ingrédients de base, utilisés pour constituer les éléments de l'univers phénoménal, et qui déterminent leurs qualités et modes d'être : illuminant (*Sattva*), activant (*Rajas*) et entravant (*Tamas*).

Ces 3 qualités ou modes d'être sont inhérents à l'univers phénoménal, et déterminent les caractéristiques propres à chaque créature (animée ou inanimée) : *Sattva*, ou la qualité du bien, de lumière, pureté et calme; *Rajas*, ou la qualité d'activité, convoitise, passion et agitation; *Tamas*, ou la qualité de ténèbres, inertie, illusion et ignorance.

13(b)-14(a). Celui qui ne sait pas que l'*Omkaara* (1) possède 8 membres (*Angas*), 4 pieds (*Padas*), 3 sièges (*Sthanas*) et 5 divinités tutélaires (*Devatas*), celui-là ne peut être un Brahmane.

1 **Omkaara** : 1) le nom sacré *Om*, le Verbe, appelé aussi *pranava*; 2) la vibration primordiale.

14(b)-15. Le *Pranava* (cf shloka 9b-10a) est l'arc, l'Atman est la flèche et Brahman est la cible. On doit le viser avec toute son attention et, s'identifiant à la flèche, ne faire plus qu'un avec lui. Dès lors qu'il a fait connaissance avec ce Suprême, le méditant voit tous ses actes passés (*karma*) détourner de lui [leurs effets].

16. Les Védas ont l'*Omkaara* pour origine. Il en est de même pour les sons (*svaras*). Les trois mondes (1), ainsi que tout ce qu'ils contiennent de changeant comme d'immuable, ont eux aussi l'*Omkaara* pour origine.

1 **Triloka** : « les trois mondes » regroupent les 3 premières plans cosmiques : 1) *Bhuloka* : « monde de terre », le plan physique; 2) *Antarloka* : « entre-deux mondes », le plan astral ou kama-manasique, correspondant aux plans astral, mental inférieur et supérieur, en ésotérisme; 3) *Shivaloka* (ou *S(u)valoka*) : « monde de Shiva », monde céleste où demeurent les dieux et les âmes hautement évoluées, correspondant au plan causal en ésotérisme.

A noter que selon l'Upanishad, ou l'auteur ésotérique, il y a des variations – non pas sur la hiérarchie des plans, qui est la même partout – mais sur les définitions de ces mondes, ainsi que sur le groupe des « trois mondes ».

17. L'accentuation brève du *Om* brûle tous les actes négatifs (emmagasinés dans le karma – NdT), la longue est porteuse de prospérité et vibre sans altérations. Par son union à l'*Ardha-Matra* (1), le *Pranava Om* devient cela qui confère le salut.

1 **Matra**: 1) très petite unité de temps (seconde), également unité phonétique; 2) les lettres de

l'alphabet, et leur prononciation, également unité syllabique et/ou graphique.

Ardha-Matra : 1) demi-syllabe ou demi-mètre; 2) au-dessus du *Om*, c'est cette demi-lune qui représente le son « mmmmm » de l'*Om* à 3 ou 4 unités phonétiques (*matras*), psalmodié longuement et résonant encore plus longuement dans les corps subtils.

18. C'est un réel connaisseur des Védas, celui qui sait que la fin du *Pranava*, à savoir l'*Ardha-Matra*, doit être visualisé comme s'il était un flot ininterrompu d'huile, et simultanément psalmodié comme s'il vibrait aussi longuement que le son d'une cloche.

19. On doit pratiquer *dhyana* sur l'*Om*kara en tant que symbole d'*Ishvara* (1), à la semblance d'une lumière sans vacillement, de la taille d'un pouce, siègeant immobile au milieu du lotus du cœur.

1 **Ishvara** : « Dieu ou Seigneur suprême » - Dieu personnel; aspect relatif et formel de Brahman, par opposition à son caractère d'Absolu, hors de la manifestation. C'est alors l'aspect personnifié, anthropomorphique du *Saguna Brahman*. *Ishvara* est le Pouvoir suprême, le Maître du manifesté et du non-manifesté, le Régent cosmique, et il possède les pouvoirs d'omnipotence, d'omniprésence et d'omniscience. Cf. *Bhagavan*.

20. Inspirant profondément par la narine gauche et emplissant l'estomac de son souffle, l'on doit contempler l'*Om*kara comme se tenant au milieu du corps, encerclé de flammes vives.

21. On dit que l'inspiration symbolise Brahma, la rétention symbolise Vishnu, et l'expiration symbolise Rudra (1). Voilà les dieux associés au *Pranayama* (2).

1 **Rudra** : « le Rouge brillant, le Pleureur », de «-rud»: pleurer - Shiva sous son aspect destructeur, « Maître des puissances terrifiantes », lorsqu'il dissout les mondes au moment d'un *pralaya*, utilisant pour ce faire la force cosmique de réabsorption. Il est aussi, sous cet aspect, « le Seigneur des larmes », car ses manifestations épouvantent les humains, que ce soient des catastrophes naturelles, des maladies et épidémies, ou des deuils.

Dans le Rig Veda, *Rudra* est aussi Agni, dieu du Feu; au pl., les 11 *Rudras* sont les principes de vie, de nature ignée, qui gèrent les activités de destruction en vue de rénovation, dont le maître est Shiva. *Rudra*, en tant que Maître de la Connaissance, est aussi Shiva sous son aspect de Maître de la colère et de la peur, mais aussi de Yogi impeccable et redoutable, maître des pouvoirs secrets (*siddhis*), également de nature ignée.

2 **Pranayama** (*prana* = souffle; *ayama* = contrôle) : Le développement contrôlé de l'énergie vitale, commençant par des exercices respiratoires qui ont pour but d'assagir le mental et de libérer toute l'énergie enclose dans l'organisme de l'aspirant; constitue le 4ème membre du Raja Yoga. C'est le moyeu autour duquel tourne la roue du Yoga.

22. Faisant de l'Atman l'*Arani* (1) inférieur (le bois sacrificiel placé en bas) et du *Pranava* l'*Arani* supérieur, on doit contempler la Divinité suprême en secret, tout en continuant ce barattage qu'est *Dhyana*.

1 *Arani* : « Matrices » du feu sacrificiel : les morceaux de bois dont le frottement fait jaillir l'étincelle.

23. On doit prolonger la rétention de souffle aussi longtemps qu'on peut tenir, tout en psalmodiant (1) l'*Om*kara, jusqu'à sa dernière vibration.

1 N.B. L'*Om* peut être pratiqué en silence, à l'insu total de votre entourage, en n'importe quel lieu et circonstance. La méthode est quasi identique à la prononciation sonore, si ce n'est qu'on fait volontairement remonter contre le palais (et vers le chakra coronal) la vibration – très nette bien qu'inaudible. Pour le maintenir le plus longtemps possible (muet ou sonore), il suffit de partir sur une suspension de souffle après inspiration complète. Lancer rapidement et fortement le *Om* vers

le palais, et laisser vibrer jusqu'à extinction...

24. Ceux qui visualisent le *Om* sous la forme du cygne de l'Âme commune à tous les êtres (1), étincelant comme dix millions de soleils, se tenant seul au milieu du mouvement universel – à la fin, ceux-là sont libérés de leurs actes négatifs.

1 **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*.

25. Ce Mental cosmique (*Manas* – 1) qui est l'auteur des trois actes de création, préservation et destruction des trois mondes (cf. shloka 16), est alors absorbé par l'Unique et le Suprême. Et ceci est l'état le plus haut que puisse connaître Vishnu (l'aspect conservateur du Divin.).

1 **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. *hiranya garbha*.

26. Le lotus du cœur est composé de huit pétales entourant trente-deux étamines. Le soleil se trouve au centre, avec la lune en son propre centre.

27. Agni se tient au centre de la lune, et en son propre centre, se tient *Prabha*, la lumière spirituelle, laquelle recèle en son centre *Pitha* (1), le trône serti de gemmes diverses.

1 **Pitha** : 1) siège, trône, chaise; 2) centre; socle; 3) lieu, place, endroit.

28-29. On doit méditer sur le Seigneur *Vasudeva* (1), l'immaculé, et le visualiser siégeant sur le trône, arborant la marque *Shrivatsa* (2) et la guirlande de gemmes *Kaustubha* (3) sur son torse, orné de pierres et de perles au lustre comparable à celui du pur cristal, à l'éclat comparable à dix millions de lunes. Oui, on doit méditer sur *MahaVishnu* (le Grand Vishnu) sous les traits qui précèdent, ou qui suivent :

1 **Vasudeva** : « Celui qui demeure en toute chose » - la Divinité universelle; l'un des noms de Vishnu. Également le père de Krishna (le 8ème *avatar* de Vishnu).

2 **Shri-Vatsa** : « Cher à la Fortune » - Une mèche de poils dorés sur la poitrine de Vishnu, qui représente la Nature fondamentale, la source de tous les êtres et formes du monde manifesté.

3 **Kaustubha** : variété de gemme ou joyau que certaines déités portent sur la poitrine.

30-31. À l'inspiration, on doit visualiser *MahaVishnu* à la peau couleur de fleur de lin, installé au centre du nombril, avec ses quatre bras; puis, à la rétention du souffle, on doit visualiser Brahma installé au centre du cœur, le Père des mondes trônant sur le lotus du cœur, avec cette nuance d'or clair des topazes, et ses quatre visages.

32-34(a). À l'expiration, on doit visualiser Shiva aux trois yeux, installé entre les deux sourcils, brillant de l'éclat du pur cristal, immaculé, détruisant toutes les souillures karmiques, demeurant en Cela qui est tel le lotus inversé – avec sa fleur pendante, surmontée de la tige – ou alors tel la fleur du bananier, ayant la forme de tous les Védas, comptant cent pétales et autant de feuilles, le calice totalement épanoui.

34(b)-35. À ce point, on doit alors méditer sur le soleil, la lune et Agni (le feu), en ordre ascendant. Puis on les surmonte au moyen du lotus qui a cumulé la brillance respective du soleil, de la lune et d'Agni, et en s'aidant de la lettre-semence (1) *Hrim*, on maîtrise fermement l'Atman.

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

36. Oui, il est un connaisseur des Védas, celui qui maîtrise les trois centres (1), les trois *Matras*, le triple Brahma (2), les trois *Aksharas*, et les trois *Matras* associés à l'*Ardha-Matra* (3).

1 Noter que les trois centres mentionnés dans les shlokas précédents correspondent aux trois chakras *svadhisthana* (ombilic) pour Vishnu, *anahata* (cardiaque) pour Brahma, et *ajna* (frontal) pour Shiva.

2 **Brahma** : Le 1er des 3 dieux de la *Trimurti*, la trinité hindoue; représente l'aspect créateur du Divin. Il est alors *Prajapati*, le Créateur des trois mondes : celui des humains (*Bhuh*), des entités astrales et des anges (*Bhuvah*), et des entités célestes et archanges (*Svah*). Il est également *Hiranyagarbha*, l'intelligence cosmique.

3 *Matras*, *Aksharas* et *Ardha-Matra* : cf. shlokas 9a et 17 pour la structure de l'*Om* kara.

37. Celui qui maîtrise Cela qui est au-dessus de *Bindu*, de *Nada* (le point-semence et le son spirituel - cf. shloka 2) et de *Kala* (1), et le connaît comme un flot ininterrompu d'huile et comme une vibration aussi longue que le son d'une cloche – cet homme est indéniablement un connaisseur des Védas.

1 **Kala** : 1) la puissance irrésistible par la vertu de laquelle les phénomènes se présentent dans un ordre de succession déterminée; 2) le temps; 3) unité rythmique, en science du son (musique et *mantra*).

38. Tout comme un homme pourrait aspirer de l'eau à travers les pores d'une tige de lotus qu'il tiendrait en bouche, ainsi doit aspirer l'air qu'il respire le disciple qui foule la voie du Yoga.

39. Il lui faut tout d'abord donner au calice du lotus la forme incurvée de l'*Ardha-Matra* (cf. la représentation du *Om*, ci-dessus), puis aspirer l'air à travers la tige que constituent les *nadis Sushumna*, *Ida* et *Pingala* (1), et l'absorber dans le centre entre les sourcils.

1 **Nadis** : Canaux fluidiques, par lesquels le *prana* circule dans le corps subtil. Ils sont à celui-ci ce que sont les nerfs et les vaisseaux sanguins au corps physique. Sont également appelés *nadis* les conduits ou canaux qui transportent l'air, l'eau, le sang, les substances nutritives et autres à travers tout le corps. Ils véhiculent les énergies cosmique, vitale, séminale et autres, aussi bien que les sensations, la conscience et l'aura spirituelle.

Sushumna Nadi : principal canal fluidique qui longe la moelle épinière dans toute sa longueur. C'est par ce canal que s'élève la *kundalini*.

Ida Nadi : *Nadi* (canal d'énergie) qui part de la narine gauche, monte vers le sommet de la tête et descend ensuite à la base de la colonne vertébrale. Dans sa course, elle transporte l'énergie lunaire (agréable à ressentir), c'est pourquoi on l'appelle *chandra nadi* (canal de l'énergie lunaire). Part du côté gauche du *Sushumna nadi*.

Pingala Nadi (*pingala* = cuivré, rougeâtre) : *Nadi* (canal d'énergie) qui, partant de la narine droite, monte jusqu'au sommet de la tête et de là, descend jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Elle est aussi appelée *surya nadi*, car c'est l'énergie solaire (*surya* = soleil) qui y circule.

40. Il lui faut savoir que le centre inter-sourcilier (ou *ajna chakra*), qui est aussi la racine du nez, recueille l'écoulement du nectar (1). C'est donc là le trône de Brahman.

1 **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*.

41. Les postures (*asana*), le contrôle du souffle (*pranayama*), la maîtrise des organes sensoriels (*prathyahara*), la concentration (*dharana*), la contemplation (*dhyana*) et la méditation profonde (*samadhi*), sont les six membres du Yoga.

42. Il existe autant de postures que de créatures vivantes; et *Maheshvara* (1), le grand Seigneur, connaît les caractéristiques qui les distinguent.

1 **Maheshvara** : "Le Seigneur Suprême", épithète de Shiva.

43. *Siddha* (le pouvoir magique), *Badra* (la bénéfique), *Simha* (le lion) et *Padma* (le lotus), voilà les quatre postures principales. *Muladhara* et *Svadhithana* sont les deux premiers chakras (depuis la base de la colonne vertébrale - NdT).

44. Entre eux se trouve le siège de la *Yoni* (1), le périnée, qui a la forme de *Kama*, le dieu de l'amour. L'*Adhara* (la base, l'appui) est aussi l'anus, c'est là que se trouve le lotus aux quatre pétales (*muladhara chakra*).

1 **Yoni** : « source, origine; matrice, sexe féminin » - Dans le tantrisme, le *Shivalinga* est le symbole du phallus, et son socle (ou *pitha*) est également appelé *yonis*. Cf. *linga*. Si le *linga* représente le non-manifesté, l'Absolu en tant que donnée statique, par contre la *yonis* représente le dynamisme, l'énergie créatrice de la Divinité, la matrice cosmique où toutes les formes qui constitueront l'univers sont élaborées et portées à la manifestation.

N.B. Dans cette Upanishad, il semble que la *Yoni* corresponde bien aux organes féminins de reproduction (au tiers inférieur de l'espace entre base et nombril), mais ait ici sa contrepartie chez l'homme dans le périnée. Pourquoi pas ! Le texte alterne sans cesse entre notations anatomiques précises et métaphores globales.

45-46. Au centre de ce lotus, se tient la *Yoni*, que les *Siddhas* (1) vénèrent en tant que *Kama*. Et au centre de la *Yoni*, se tient le *Linga* (2), regardant vers l'ouest et fendu à son extrémité, tel un joyau. Celui qui sait cela, est un connaisseur des Védas.

1 **Siddha** : Un être parfaitement accompli, un adepte, un voyant-prophète (cf. *rishi*). Un yogi accompli et parfait, possédant les *siddhis* ou pouvoirs paranormaux. Cf. glossaire.

2 **Linga** : « marque, signe distinctif » - Emblème de Shiva, plus spécialement de *Parashiva*, dont il est le symbole le plus répandu, de forme elliptique, arrondi aux extrémités, posé debout sur un socle, le *pitha*, qui, lui, représente *Parashakti*, le pouvoir de manifestation du dieu. Le *linga* est généralement en pierre taillée (ou c'est une forme spontanée trouvée dans la nature, *swayambhu linga*, *linga* auto-engendré), mais aussi en pierres précieuses, bois, et même glace, sable, riz, argile, bouse de vache, beurre, cendres, etc.

47. Une figure quadrangulaire, située au-dessus d'*Agni* (1) et au-dessous de l'organe génital, apparaît tel de l'or fondu, étincelant et envoyant des rayons éblouissants. C'est là que se tient *Prana* (2), qui émet son propre son et a pris le *Svadhithana* (3) pour son propre *Adhithana* (siège).

1 **Agni Bija** : germe de Feu (à la base du *Sushumna nadi*).

2 **Prana** : 1) souffle, respiration, vent; 2) principe de vie, vitalité, énergie, force. L'énergie vitale sous-jacente à toute la manifestation cosmique, individuelle et collective; cette énergie remplit 5

fonctions : - *prana* : l'appropriation, l'ascension (inspiration); - *apana* : l'expulsion, la descente (expiration); - *vyana* : la distribution et la circulation (rétention du souffle); - *udana* : l'émission de sons; l'assimilation des énergies matérielles en énergies subtiles; - *samana* : l'assimilation des énergies subtiles transformées par *udana* (digestion et métabolisme de la nourriture).

3 **Svadhithana Chakra** : (*sva* = force vitale, âme; *adhithana* = siège, demeure) - le 2ème *chakra*, ou centre d'énergie, situé sur la face postérieure de la colonne vertébrale, à mi-chemin environ des organes génitaux et du chakra ombilical (*manipura*).

48. Par *Svadhithana chakra*, on désigne aussi l'organe génital lui-même. Le chakra avoisinant l'ombilic est nommé *Manipura* (1), du fait que le corps est traversé par *Vayu*, l'air, comme les gemmes (*manis*) le sont par le fil du collier.

1 **Manipura Chakra** : « le nombril = le joyau (*mani*) placé devant (*pura*) » - le centre subtil qui se situe dans la région ombilicale, à l'exact opposé du nombril, sur la face postérieure de la colonne vertébrale.

49-50(a). L'âme individuelle (1), poussée vers une nouvelle activation par la force accumulée de son karma passé – positif comme négatif -, s'en vient tourbillonner dans cette grande roue aux douze rayons, l'*Anahata chakra* (2), et ce tant qu'elle n'a pas saisi la Vérité absolue.

1 **Jiva** : L'individualité vivante, l'âme individuelle, dans son état de non-réalisation de son identité avec Brahman.

2 **Anahata Chakra** : « la roue du son spontané » - centre subtil situé dans la région du cœur, vers l'échine, en vis-à-vis du sternum.

50(b). Au-dessus des organes génitaux et en-dessous du nombril, se trouve le *Kanda* (1), de la forme et de la taille d'un œuf d'oiseau.

1 **Kanda** : bulbe, nœud. Le *kanda* est de forme arrondie, son diamètre est d'±10cm; situé à ±30 cm au-dessus de l'anus, près du nombril, à l'endroit où les 3 nadis principales (*sushumna*, *ida* et *pingala*) se réunissent et se séparent. Il semble être recouvert d'une légère étoffe blanchâtre.

51. Du *Kanda* sortent les *Nadis* (1), au nombre de soixante-douze mille. Soixante-douze sont connues, et portent un nom.

1 **Nadis** : Canaux fluidiques, par lesquels le *prana* circule dans le corps subtil. Ils sont à celui-ci ce que sont les nerfs et les vaisseaux sanguins au corps physique. Sont également appelés *nadis* les conduits ou canaux qui transportent l'air, l'eau, le sang, les substances nutritives et autres à travers tout le corps. Ils véhiculent les énergies cosmique, vitale, séminale et autres, aussi bien que les sensations, la conscience et l'aura spirituelle

52-53. Les principales parmi ces *nadis* sont au nombre de dix, ce sont elles qui transportent les divers *pranas* (cf. shloka 47). *Ida*, *Pingala*, *Sushumna*, *Gandhari*, *Hastijiva*, *Pusha*, *Yasavini*, *Alambusha*, *Kuhuh* et *Sankhini* : voilà les noms de ces dix.

54-55(a). Ce chakra aux *nadis* qu'est le *Skanda*, doit être étudié et pratiqué par les yogis. Trois *nadis* essentielles, *Ida*, *Pingala* et *Sushumna*, transportent continuellement le *Prana*, et leurs déités tutélaires sont la Lune, le Soleil et Agni, respectivement.

55(b)-56(a). *Ida* est située à gauche, *Pingala* à droite, tandis que *Sushumna* est bien au centre. Elles représentent, dit-on, les trois sentiers du *Prana*.

56(b)-57. Il existe cinq *pranas*, à savoir *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Udana* et *Vyana* (cf. shloka 47), et cinq sous-pranas, ou *Vayus*, à savoir *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* et *Dha-*

nanjaya (1).

1 **Vayus** : ce sont les 5 souffles vitaux (*prana vayu*) secondaires (*upa*), à savoir *naga*, qui soulage des gaz dans l'estomac en faisant éructer; *kurma*, qui contrôle le mouvement des paupières pour empêcher un corps étranger ou une lumière trop vive de pénétrer dans les yeux; *krikara*, qui, en faisant éternuer ou tousser, empêche les substances de remonter dans le nez ou de descendre dans la gorge; *devadatta*, qui apporte un supplément d'oxygène à un corps fatigué en provoquant un soupir ou un bâillement; et *dhananjaya*, qui reste dans le corps même après la mort et fait parfois enfler les cadavres.

58. Ils courent tous, *pranas* et *vayus*, le long des mille *nadis*, transportant l'énergie de vie. Inséparable d'eux, le *jiva* va et vient, les accompagnant, lui qui est sous l'influence perpétuelle de *prana* et *apana*, l'inspir et l'expir.

59-60(a). Du fait qu'il va et vient incessamment sur les sentiers de gauche et de droite (*Ida* et *Pingala* – cf. shloka 55b-56a), le *jiva* n'est pas visible. Tout comme une balle frappée du plat de la main rebondit du sol vers le haut, ainsi le *jiva*, perpétuellement lancé par *prana* et *apana*, l'inspir et l'expir, n'est jamais en repos.

60(b)-61(a). Il est un connaisseur du Yoga, celui qui sait que le *prana* s'extrait de l'*apana* et vice-versa, tout comme un oiseau pris au lacet se libère un peu, puis est tiré en arrière par le lacet qui le lie.

61(b)-63. Le *jiva* s'extériorise avec la syllabe "Ha" et s'intériorise avec la syllabe "Sa". Aussi dit-on qu'il prononce perpétuellement le *Hamsa Mantra* (1). En l'espace d'un jour et d'une nuit, le *jiva* prononce ce mantra environ 21.600 fois. On l'appelle également l'*Ajapa Gayatri*, l'hymne spontané et inconscient, et c'est lui qui procure le *Nirvana* (2) aux *yogis*.

1 **Hamsa** : cf. shloka 24. Le *Hamsa mantra* se réfère au léger sifflement émis lors de l'inhalation et de l'exhalation. *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*.

2 **Nirvana** : « fin, achèvement, conclusion » - L'extinction du monde empirique, équivalent du *nirvikalpa samadhi*. Synonyme d'émancipation finale, de libération du *samsara* et d'épuisement du *karma*, consécutifs à la réalisation de Brahman; synonyme d'expérience absolue, de réalisation et de félicité. Cf. *moksha*.

64-66(a). C'est au moyen de sa propre pensée que l'homme se libère des actes négatifs (pensées, paroles et actes). Il n'y a pas eu dans le passé et il n'y aura pas dans le futur de science qui égale celle-ci, ni de *japa* (1) qui égale celui-ci, ni d'acte méritoire qui égale celui-ci. *Parameshvari* (2), la *Shakti Kundalini* (3), est endormie, sa bouche scellant cette porte qui mène vers l'immortel Brahman.

1 **Japa** : litanie mantrique; répétition continue d'un nom sacré, d'une prière, d'un mantra, avec le mental concentré sur le sens spirituel des mots employés.

2 **Parameshvara** : « Le Seigneur suprême; l'Âme Primordiale » - La troisième des trois perfections qu'incarne Shiva : le Suprême *Mahadeva*, Shiva-Shakti, Père-Mère de l'univers. Incarnant cette perfection, Shiva est alors une personne divine, à la fois Père-Mère, dotée d'un corps complet, qui agit, veut, bénit, apparaît (cf. *darshana*), guide, crée, protège, réabsorbe en détruisant, obscurcit ou illumine...

3 **Kundalini** : (*kundala* = rouleau de corde; *kundalini* = serpent femelle lové) : l'énergie cosmique divine, résidant en chaque *jiva*, sous la forme d'un serpent enroulé sur lui-même, à la base de la colonne vertébrale dans le *muladhara chakra*. Cette énergie latente doit être éveillée, puis on doit la faire remonter le long de *sushumna*, canal principal de la colonne vertébrale, au travers des *chakras*, jusqu'au *sahasrara*, le lotus aux 1000 pétales situé dans la tête. Le *Nirvikalpa samadhi*, l'illumination, survient aussitôt accomplie la percée de la porte de Brahman, au cœur du *sahasra-*

ra. Alors le yogi est en communion avec l'Âme suprême universelle. Puis la *Kundalini shakti* retourne à la base et s'y love à nouveau, ou elle reste dans l'un ou l'autre des chakras qu'elle a éveillés à son passage. L'éveil est réputé parfaitement accompli lorsque la *Kundalini shakti* ne redescend jamais plus bas que le *sahasrara*, le chakra coronal.

66(b)-68. Éveillée sous le toucher d'Agni (le Feu) par le yogi qui s'aide de *Manas* (le mental, cf. shloka 25) et de *prana*, *Kundalini* prend la forme d'une aiguille et fait sa percée à travers *Sushumna*. Le yogi doit déployer de gros efforts pour desceller cette porte. Ensuite, il pourra percer la voie ascendante vers la libération, que doit remonter *Kundalini*.

69. Croisant les doigts avec fermeté dans la posture du lotus (*Padma asana*, cf. shloka 43), le menton incliné sur la poitrine, l'esprit fixé en *Dhyana* (cf. shloka 1), le yogi doit fréquemment soulever l'*apana* (inspir), s'emplit d'air et laisser le *prana* en suspens. De cette *shakti* (1) dérive pour le sage une sagesse sans égale.

1 **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*.

Ici, *Shakti* désigne la puissance du serpent, *Kundalini*.

70. Oui, il atteint indéniablement à la libération, ce yogi qui, dans la posture du lotus, rend son culte à Vayu (le vent, l'air, le souffle) et en contrôle le passage aux portes de ses *nadis*, puis pratique le *pranayama* (contrôle du souffle, cf. shloka 21).

71-72. Frottant ses membres pour les débarrasser de la sueur et des fatigues, renonçant aux saveurs acides, amères et salées dans sa nourriture, se délectant de boissons lactées et douces, adoptant le célibat, outre la modération dans son alimentation, l'esprit toujours orienté vers le yoga, le yogi devient un *siddha* (cf. shloka 45-46) en un peu plus d'une année. Et le résultat ne demande aucune enquête pour être avéré, [tant il est évident].

73. La *Shakti Kundalini*, quand elle s'est élevée au niveau de la gorge (*vishuddha chakra*), procure au yogi les premiers *siddhis* (1). L'union du *prana* et de l'*apana* (à travers la *Sushumna nadi*) entraîne la réduction, puis la cessation des excréments (urines et fèces).

1 **Siddhis** : 1) accomplissement, succès; 2) pouvoir supranormal acquis par la pratique de la méditation et d'une ascèse (*tapas*) exigeante, ou s'éveillant spontanément en cas de maturité spirituelle. Bien qu'ils se manifestent spontanément et selon les besoins et capacités de l'individu, ils sont considérés comme des entraves sur la Voie, en tant qu'ils viennent subtilement renforcer l'auto-satisfaction et l'égoïsme. Il est conseillé de ne pas les cultiver, voire de les abandonner, pour aller plus avant.

74-75(a). La pratique constante du *Mula Bandha* (1) entraîne le rajeunissement, même chez les disciples âgés. On exerce une pression sur le périnée (*Yoni*, cf. shloka 44) avec les talons, tout en contractant l'anus et en remontant l'*apana* – voilà ce qu'est le *Mula Bandha*.

1 **Bandha** : 1) asservissement, chaînes; 2) technique par laquelle certains organes ou parties du corps sont contractés et contrôlés, en particulier durant le *pranayama*, afin de stimuler les énergies fluidiques des *chakras*.

Mula : « racine; base » - cf. *Muladhara chakra*.

75(b)-76. L'*Uddiyana Bandha* (1) doit son nom à sa ressemblance à un grand oiseau qui a pris son envol et plane indéfiniment. Pour le réaliser, il faut aspirer la partie ouest de l'estomac, depuis le nombril.

¹ **Uddiyana** : « s'envoler » - Dans *Uddiyana Bandha*, le diaphragme est remonté très haut dans le thorax et les organes abdominaux sont aspirés en arrière vers la colonne vertébrale : par ce procédé, l'adepte oblige le grand oiseau *Prana* (la Vie) à prendre son envol le long de la *Sushumna nadi*.

77. Cet *Uddiyana Bandha* est un lion face à l'éléphant qu'est la mort, puisqu'il capture le nectar de l'*Akasha* (1) qui sourd dans le chakra coronal et s'écoule goutte à goutte.

¹ **Akasha** : « qui n'est pas visible » - L'espace, l'éther, le ciel cosmique. Le milieu spirituel dans lequel la manifestation se déploie. Principe de la matière ultra-subtile qui est le substrat de l'univers, qui sous-tend, soutient et pénètre tout.

78-79(a). Le *Jalandhara Bandha* (1) est un bouclier contre tous les maux de gorge. En le pratiquant, on empêche que le nectar ne tombe sur *Agni Bija* (dans le *Muladhara* – cf. shloka 47), et que *Vayu* (les souffles secondaires – cf. shloka 56b-57) ne devienne instable.

¹ **Jalandhara Bandha** : posture où le cou et la gorge sont pressés contre le menton placé dans le creux des clavicules, au sommet de sternum.

79(b)-80(a). Lorsque la langue est renversée dans le pharynx, c'est le *mudra* (1) de la vision subtile, latente entre les sourcils, que l'on nomme *Khechari* (2).

¹ **Mudra** : 1) sceau; 2) une posture qui scelle hermétiquement; 3) position des mains faisant partie des exercices de Hatha Yoga et de méditation.

² **Khechari Mudra** : « sceau de l'Oiseau »; exercice de Hatha Yoga, consistant à avaler la langue en arrière, dans la cavité du pharynx.

80(b)-81(a). Celui qui connaît et pratique le *Khechari Mudra* ne connaît plus ni maladie, ni mort, ni sommeil, ni faim, ni soif, ni évanouissement.

81(b)-83(a). Oui, celui qui pratique ce *Khechari Mudra* n'est plus assujéti à la maladie ni au *Karma* (1), ni même aux limitations temporelles. Du fait que *Chitta*, l'esprit, et *Charin*, l'oiseau, (2) se meuvent dans le *Kha* (l'*Akasha*, cf. shloka 77) et que la langue – dans ce *mudra* – a pénétré dans le *Kha* du pharynx (l'espace-caverne du crâne), on a nommé ce *mudra* *Khechari*, oiseau dans l'espace, et il est tenu en très haute estime par les *siddhas*, les Parfaits (cf. shloka 45-46).

¹ **Karma** : « action, acte » - 1) tout acte, toute action; 2) le principe de cause et d'effet; 3) la conséquence ou fruit de l'action (*karmaphala*), mais aussi la conséquence lointaine (*uttaraphala*) qui, à moyen ou long terme, reviendra vers son auteur. Les trois types de karma sont : a) le *sanchita karma*, karma accumulé; b) le *prarabdha karma*, karma activé; c) le *kriyamana* ou *agami karma*, le karma en création. Cf. glossaire.

² Il y a ici un jeu de mots, difficilement traduisible, fondé sur l'allitération *chitta/charin*, esprit/oiseau, se mouvant tous deux en *Kha*, syllabe symbolique évoquant l'*Akasha*, qui a déterminé l'appellation de ce *mudra*.

83(b)-84. Celui dont le passage à l'extrémité du membre viril (*linga*) est clos simultanément à celui du pharynx dans le *Khechari Mudra*, ne perd jamais sa semence (*Bindu*), même lors d'une étreinte avec une femme ravissante. Il ne craint plus la mort, aussi longtemps que sa semence est conservée à l'intérieur de son propre corps.

85-86(a). Le *Bindu*, la semence, ne sort jamais du corps tant que l'on pratique le *Khechari Mudra*. Même lorsque la semence redescend vers le périnée, le disciple la fait remonter tout aussitôt, la dirigeant et la maîtrisant par un effort violent au moyen du *Yoni Mudra* (1).

¹ **Yoni Mudra** : « sceau du sexe féminin » - 1) Comme son nom ne l'indique pas, ce *mudra* est pratiqué par l'homme qui contrôle sa semence, l'empêchant de se libérer dans la matrice de sa parte-

naire, ou de retomber au niveau de son propre périnée – et aspirant, ce faisant, la *shakti* de sa partenaire; 2) posture yogique qui scelle (*mudra* = sceau), où les ouvertures de la tête sont fermées et les sens du disciple tournés vers l'intérieur pour trouver la source de son être.

86(b)-87. Cette semence est double, en réalité, la blanche et la rouge. La blanche est nommée *Shukla* (1), et la rouge contient, dit-on, majoritairement du *guna Rajas* (2). Le *Rajas* qui se trouve dans la matrice est couleur de corail.

1 **Shukla** : blancheur laiteuse, fluide séminal.

2 **Rajas** : la qualité d'activité, convoitise, passion et agitation; cf. shloka 12b-13a. Dans les shlokas qui suivent, *Rajas* désigne la semence féminine, et accessoirement le sang menstruel, fortement imprégné de cette semence.

88. Le *Bindu*-semence demeure dans le siège des organes génitaux. L'union de ces deux, la blanche et la rouge, est très rare. Le *Bindu Shukla* est Shiva, *Rajas* est Shakti. *Bindu Shukla* est la lune, *Rajas* est le soleil.

89-90(a). Par l'union de ces deux *Bindus*, *Shukla* et *Rajas*, on développe le plus subtil des corps (1); lorsque *Rajas*, la semence rouge, est éveillée par les mouvements de *Shakti*, eux-mêmes stimulés par *Vayu*, l'air rythmiquement maîtrisé, et qu'elle vient s'unir au soleil de *Shukla*, alors est créée la forme divine de l'adepte.

1 **Anandamaya kosha**, ou gaine spirituelle de la joie; forme le **karana sharira**, le corps causal. Le *Svarupa*, « Forme du Soi », l'âme dans son essence la plus intime, est le fondement suprême de la vie intelligente de l'âme, et de ses facultés supérieures. Cette essence est *Parakashakti*, la Conscience pure, unie à *Parashiva*, l'Absolu. De ce fait, l'*anandamaya kosha* n'est pas un "corps", au même titre que les 4 précédents, qui sont extériorisés. C'est un corps de lumière, également nommé *karmashaya*, dans laquelle sont stockées toutes les impressions latentes qui vont engendrer le présent de l'incarnation. Le *Karana chitta*, « l'esprit causal », représente la conscience la plus haute de l'âme, au niveau de *Parakashakti* ou *Sat-Chit-Ananda*. Toujours en retrait de l'âme incarnée, mais toujours reliée à elle, *anandamaya kosha* est donc cette âme supérieure qui évolue au fil des incarnations, et continue de se perfectionner au-delà de la libération ultime, jusqu'au moment de réintégrer définitivement l'Âme originelle, *Parameshvara*. Alors, *anandamaya kosha* subit son ultime métamorphose et devient une cellule de *Shivamayakosha*, le corps divin manifesté de Shiva.

90(b)-92. *Shukla* est d'essence lunaire, *Rajas* d'essence solaire; seul un connaisseur du Yoga sait dans quelles proportions exactes doser leur union. Se purifier des déchets accumulés, procéder à l'union du soleil et de la lune, et tarir complètement les saveurs et les goûts, voilà ce qu'on nomme *Maha Mudra*, le grand Sceau.

93. Plaçant le menton sur la poitrine, comprimant l'anus avec le talon du pied gauche on va saisir le gros orteil de la jambe droite maintenue allongée, on doit remplir ses entrailles d'air puis l'exhaler lentement. Cet *asana* s'appelle *Maha Mudra*, le grand Sceau qui détruit les imperfections des hommes.

94. Voici maintenant une description de l'Atman :

Dans la région du cœur, se trouve un lotus à huit pétales. En son centre, est le *Jivatma* (1), qui a la forme de *Jyotish* (2), de taille atomique, doté d'un mouvement circulaire. En lui, se trouve... tout ! Il sait tout. Il fait tout. Il accomplit toutes ces actions, attribuant tous leurs effets à son pouvoir propre, et il pense, ce faisant : J'agis, je jouis, je suis heureux, je suis malheureux, je suis aveugle, je suis boiteux, je suis sourd, je suis muet, je suis élané, je suis corpulent, etc. Lorsqu'il se pose sur le pétale de l'est, qui est de couleur blanche (*sveta*), l'es-

prit du *jivatma* incline alors vers le *Dharma* (3) accompli avec dévotion (*bhakti*). Lorsqu'il se pose sur le pétale du sud-est, qui est couleur du sang (*rakta*), il incline alors vers la torpeur et la paresse. Lorsqu'il se pose sur le pétale du sud, qui est de couleur noire (*Krishna*), il incline alors vers la haine et la colère. Lorsqu'il se pose sur le pétale du sud-ouest, qui est de couleur bleue (*nila*), alors il se gonfle de désir pour les actes négatifs et nuisibles. Lorsqu'il se pose sur le pétale de l'ouest, qui est couleur du cristal, il incline alors vers la séduction et les amusements. Lorsqu'il se pose sur le pétale du nord-ouest, qui est couleur du rubis, alors il est agité du besoin de marcher, tout parcourir et de posséder *Vairagya* (4), le suprême détachement. Lorsqu'il se pose sur le pétale du nord, qui est de couleur jaune (*pita*), il incline alors vers le bonheur et l'affection. Lorsqu'il se pose sur le pétale du nord-est, qui est couleur du lapis lazuli (*vaidurya*), il incline alors vers le goût de l'argent, la charité et la compassion. Lorsqu'il se pose entre deux pétales, il incline alors vers l'irritation provenant des déséquilibres et dysfonctionnements du souffle (*Vayu*), de la bile et du phlegme. Lorsqu'il se pose au centre du lotus, alors il est toute-connaissance, il chante, il danse, il parle, en pleine félicité.

Quand l'œil est fatigué après une journée de travail, afin de le soulager, le *jivatma* crée mentalement une ligne circulaire et plonge au centre du cercle. Ce premier cercle est de la couleur de la fleur du *Bandhuka* (*Bassia*). Survient alors le sommeil, au cœur duquel se trouve le rêve. Au sein du rêve, le *jivatma* expérimente des perceptions imaginaires, se remémore les Védas, raisonne par inférence, spéculé sur les possibles, entend des paroles sacrées, etc. De toute cette activité idéelle, surgit une grande fatigue. Afin de la soulager, le *jivatma* crée mentalement une seconde ligne circulaire et plonge au centre. Ce second cercle est de la couleur de l'insecte *Indragopa*, rouge et blanc. Survient alors le sommeil sans rêves, durant lequel sa conscience est uniquement reliée à *Parameshvara*, le Seigneur suprême (cf. shloka 64-66a). En cet état, il participe de la nature de la sagesse éternelle. Par la suite, le *jivatma* participe de la nature du Seigneur suprême, *Parameshvara*. Ensuite, le *jivatma* crée mentalement une troisième ligne circulaire et plonge au centre. Ce troisième cercle est de la couleur du rubis (*Padmaraga*). Survient alors l'état de *Turiya* (5), en lequel il ne reste plus qu'une connexion avec le *Paramatman* (6). Le *jivatma* participe de la nature de la sagesse éternelle. Il lui faut encore atteindre graduellement à la quiétude de *Buddhi*, l'Intellect supérieur, par le contrôle de soi. Plaçant son *Manas* (le mental, cf. shloka 25) en l'Atman, il ne doit plus penser qu'à l'Âme universelle. Ayant procédé à l'union de *prana* et *apana*, l'inspir et l'expir, il se concentre dès lors, avec pour unique but de ne voir dans l'univers entier que la seule présence de l'Âme universelle, l'Atman. C'est alors que survient l'état de *Turiyatita*, encore au-delà du quatrième état. Tout semble félicité. Le *jivatma* se trouve au-delà des paires d'opposés, tels plaisir et souffrance, etc. Là, en cette extase, il demeure tant que dure son corps physique. Par la suite, [à la mort du corps], il se fond dans le *Paramatman* et parachève son émancipation. Tel est l'unique moyen de connaître l'Atman.

Lorsque *Vayu*, le souffle, s'est frayé le passage vers le vestibule où se croisent les quatre sentiers, puis se faufile dans le triangle stratégique et l'emplit à moitié, alors se produit la vision directe d'*Achyuta*, l'Indestructible divinité (7).

1 **Jiva** : L'individualité vivante, l'âme individuelle, dans son état de non-réalisation de son identité avec Brahman. **Jivatma(n)** : Le Soi éternel, l'Atman qui réside en un *jiva*, le Témoin de la *buddhi*.

2 **Jyotish** : lumière éblouissante, rayonnement divin; "la lumière dans la tête", rayonnant du *sahasrara chakra*; la lumière spirituelle.

3 **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.

Dans le langage courant, *dharma* signifie droiture, vertu et religion, se résumant en la voie qui sera propice à l'évolution spirituelle maximale dans cette incarnation; c'est l'un des 4 buts de la vie humaine, les 3 autres buts étant *Kama* (les plaisirs des sens), *Artha* (l'acquisition de biens matériels) et *Moksha* (la libération), ce dernier étant considéré comme le plus noble, mais impliquant l'accomplissement préalable de *dharma*.

4 **Vairagya** : 1) le non-attachement, le détachement, l'absence de désirs matériels et de passions, l'indifférence et le dégoût des affaires et des plaisirs du monde; 2) l'abnégation, le renoncement absolu (cf. *tyaga* et *sannyasa*).

5 **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.

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

7 Cf. shlokas 64 à 68 : *Vayu* éveille *Kundalini*, depuis la porte scellée du *Muladhara* qui s'ouvre, la fait remonter dans le vestibule de *Sushumna* où se croisent les 4 sentiers des chakras du tronc, jusqu'au triangle stratégique que dessinent les trois chakras de la tête (gorge, front, couronne), ouvrant pleinement la vision spirituelle. C'est du moins l'explication la plus probable de ces nouvelles métaphores.

95. On doit hisser la conscience au-dessus de ce triangle et méditer là sur les cinq *Bijas* correspondant aux éléments (1), ainsi que sur les cinq *pranas* (cf. shloka 47), en tenant compte des couleurs et positions respectives des *Bijas*. Les voici :

La syllabe "Ya" est le *Bija* d'*Apas* (Eau), associé à *prana* (l'inspir), semblable à un nuage bleu. La syllabe "Ra" est le *Bija* d'*Agni* (Feu), associé à *apana* (l'expir), semblable à l'éclat du soleil.

1 **Bhuta** : « élément physique (les 5 éléments) » - Du plus grossier au plus subtil, ce sont : 1) *prithivi* ou *bhumi*, la terre; 2) *apas*, l'eau; 3) *tejas*, le feu; 4) *vayu*, l'air; 5) *akasha*, l'éther (ou l'espace). Cf. diagramme « Les 21 Chakras ».

96. La syllabe "La" est le *Bija* de *Prithivi* (Terre), associé à *Vyana* (la distribution), et semblable à la fleur de *Bandhuka*. La syllabe "Va" est le *Bija* du *Jiva* ou de *Vayu* (Air), associé à *Udana* (l'absorption), de la couleur de la conque marine.

97-99(a). La syllabe "Ha" est le *Bija* de l'*Akasha* (Éther), associé à *Samana* (l'assimilation), de la couleur du cristal. Le *Prana* emplit le cœur, le nombril, le nez, les oreilles, les pieds, les doigts, ainsi que d'autres endroits du corps, et il circule à travers les 72.000 *nadis*, passe à travers les 280 millions de follicules pileux, et demeure néanmoins identique en tous ces points du corps. C'est ce *Prana*, masse d'énergie vitale, que l'on appelle le *Jiva*, l'âme incarnée.

99(b)-101(a). On doit procéder aux trois phases respiratoires (inspiration, rétention, expiration) avec une volonté affermie et un contrôle vigilant; avec le souffle, c'est la totalité que l'on ingère, par degrés successifs; il faut donc lier *prana* et *apana*, l'inspir et l'expir, dans la cavité du lotus du cœur, et prononcer le *Pranava Om*, avec une ferme contraction de la gorge et du périnée (*Muladhara*).

101(b)-102. Depuis le *Muladhara* jusqu'à la couronne crânienne, s'étire la *Sushumna nadi*, semblable à l'étamine brillante de la fleur de lotus. Le *Nada*, le son spirituel (cf. shloka 2) est localisé dans le *Vinadanda* (1), la colonne vertébrale; cette sonorité, prise depuis le centre (du *vinadanda*) ressemble à celle de la conque.

1 « manche du luth » - colonne vertébrale.

103-104(a). Quand il gagne la cavité de l'*Akasha*, dans le *Vishudda chakra* (gorge), le *Nada* émet une sonorité évoquant le cri du paon. Au centre de la cavité crânienne, entre les quatre portes (1), étincelle l'Atman, tel le soleil dans le firmament.

1 Ésotériquement, il y a l'Alta Major, triangulaire, qui se développe chez le méditant très avancé et assure la liaison entre les trois glandes-chakras, pinéale, pituitaire et carotide.

104(b)-105. Entre les deux arcs qui encadrent la cavité de Brahma (1), on peut désormais contempler le *Purusha* enlacé à sa *Shakti*, qui s'est révélée comme son propre Atman. Alors, le mental entier peut s'absorber dans cette union. Il atteint indéniablement *Kaivalya*, la transcendance absolue (2), celui qui connaît et maîtrise les gemmes, le rayon de lune (3), *Nada*, *Bindu*, ainsi que le trône de *Maheshvara*, le Seigneur suprême.

1 Soit on considère que ces 2 arcs sont les 2 sourcils encadrant le troisième œil ouvrant à la vision directe de Brahman, soit on voit les 2 arcs d'*ida* et *pingala nadis* encadrant *Sushumna*, depuis le *Muladhara* où s'ouvre la cavité de Brahma, vers l'au-delà du *Sahasrara chakra*. Car c'est en effet en *Sushumna* que les énergies d'*ida* et *pingala* fusionnent... et libèrent.

2 **Kaivalya** : 1) état transcendant d'indépendance absolue; isolement, non-conditionnement, par détachement ou exclusion du non-Réel par l'âme; 2) délivrance, libération, union avec l'Être Absolu (Brahman) que réalise le pur *jnanin*; béatitude suprême.

3 Les gemmes sont probablement les chakras, et/ou les *bindus*; la lune est associée à *Shakti*, dans l'*ida nadi*... c'est un bref et vague résumé des techniques qui précèdent.

Tel est l'enseignement secret.



Om ! Puisse-t-Il nous protéger tous deux !

Puisse-t-Il nous nourrir tous deux !

Puissions-nous travailler conjointement avec une grande énergie,

Que notre étude soit vigoureuse et porte fruit;

Que nous ne nous disputions pas, et que nous ne haïssions personne.

Om ! Que la Paix soit en moi !

Que la Paix gagne mon environnement !

Que la Paix soit en les forces qui agissent sur moi !



Ici se termine la **Dhyanabindopanishad**, appartenant au Krishna Yajur Véda.