

UPANISHADS MAJEURES De 'upa' : proche de, près de, 'ni' : bas, et 'shad' être assis. C'est le fait d'être assis aux pieds du Guru pour recevoir l'enseignement.

Les upanishads forment ce que l'on appelle le Vedanta, de Veda-anta, la fin des Vedas, non seulement parce qu'elles constituent en la partie finale, mais surtout parce qu'elles en sont l'enseignement ultime, atteignant à la plus haute métaphysique, au-delà de laquelle est le royaume du Silence.

Les plus anciennes font en effet partie des Veda, et font donc partie de la shruti – que l'on peut appeler 'révélation'. Aussi forment-elles la base, l'essence de la philosophie hindoue. Elles ont trait à l'intégralité de la connaissance et y sont exposés l'origine de l'univers, la nature du Brahman, du jivatman, la relation entre mental et matière, etc... Il n'en demeure pas moins que le thème principal des upanishad est la connaissance ultime : l'identité du Brahman et du jivatman (" Tat tvam asi : Tu es Cela " (Chandogya Up), la recherche de l'unité au sein de la diversité, ("ce par la connaissance de quoi tout dans l'Univers est connu" (Mundaka Up.). C'est dans les

12 UPANISHADS

Upanishads qu'apparaît aussi pour la première fois l'exposition de la loi du karma, telle qu'enseignée par Yajnavalkya (Brihadaranyaka Up.)

Ce qui caractérise donc aussi les Upanishads c'est bien entendu leur universalité et leur absence de tout dogmatisme. Elles constituent la plus haute philosophie jamais conçue par l'esprit humain.

Traditionnellement, il y a 108 upanishads (majeures). Elles ont été classées par la suite :

1) 12 upanishads majeures,

- Aitareya et la Kauhsitaki appartiennent au Rg Veda - Chandogya et Kena au Samaveda- Taittiriya, Katha, Shvetashvatara, Brhadaranyaka, Isha au Yajur Veda

- Prashna, Mundaka et Mandukya à l'Atharvaveda.

TAITTIRIYA UPANISHAD

Upanishad de la Taittiriya Samhita

Traduite et annotée par M. Buttex D'après la version anglaise du Swami Gambhirananda Publiée par Advaita Ashram, Calcutta Ainsi que celle du Swami Nikhilananda (1895-1973) Publiée par Ramakrishna Vivekananda Center, 1994

Note préliminaire : Cette Upanishad, l'une des plus anciennes, est extraite de la *Taittiriya Samhita*, ou recension du Krishna Yajur Véda (ou Yajur Véda "noir") élaborée par l'école de Tittiri (qui donna

1 son nom au *Taittiriya Shakah* dont proviennent – entres autres volumes – la *Samhita* et l'Upanishad présente). Tittiri fut un célèbre disciple du grammairien Yaska, au 6ème-5ème siècle av. J.-C. Le Yajur Véda étant essentiellement un recueil liturgique de prescriptions rituelles et sacrificielles, cette Upanishad intercale de nombreux hymnes, prières et invocations, dans sa première partie consacrée à l'étude de la phonétique et des mantras de méditation, et à la discipline morale et mentale qui en est le préalable obligatoire; par ailleurs, cette Upanishad passe pour présenter, dans sa seconde partie, la première élaboration de la théorie des cinq corps subtils, *koshas*.

Om ! Puisse-t-Il nous protéger tous deux ! Puisse-t-Il nous nourrir tous deux ! Puisse-nous travailler conjointement avec une grande énergie, Que notre étude soit vigoureuse et porte fruit; Que nous ne nous disputons 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 !

Shiksha Valli (Liane* sur Shiksha)**

* Métaphore arborescente : les Upanishads sont des portions extraites du corpus des quatre Védas et sont parfois divisées en *Adhayas* (chapitres), sous-divisés en *Vallis* (lianes), composés de plusieurs *Anuvak* (ou versets). Le tronc principal de la Révélation (Shruti) sont les quatre Védas, révélés par les *Rishis*, les Voyants, qui ont ainsi semé les graines de la civilisation pour les générations futures. Voir ainsi le shloka I-x-1: « Je suis source de vigueur pour l'arbre du monde. »

** SHIKSHA : « règles d'instruction, méthode d'étude » - 1) apprentissage, étude, art (connaissance), science; 2) linguistique, dont phonétique ou art de réciter les écrits sacrés; traité de phonétique.

Chapitre i : Invocation

I-i-1: Puisse Mitra nous accorder la félicité ! Puisse Varuna nous accorder la félicité! Puisse Aryaman nous accorder la félicité ! Puissent Indra et Brihaspati nous accorder la félicité ! Puisse Vishnu aux puissantes enjambées nous accorder la félicité ! Hommage à Brahman ! Hommage à Toi, ô Vayu ! Tu es en vérité Brahman, à notre portée immédiate. Toi seul peux être appelé le Brahman direct. Je T'attribuerai l'épithète de droiture. Je T'attribuerai l'épithète de vérité. Puisse-t-Il me protéger ! Puisse-t-Il protéger le Maître! Oui, puisse-t-Il me protéger ! Puisse-t-Il protéger le Maître!

Om ! Shanti ! Shanti ! Shanti ! Om ! Paix ! Paix ! Paix !

I-ii-1: Nous allons exposer succinctement la science de la prononciation. Les notions à acquérir sont : l'alphabet, l'accentuation, la métrique, l'accent tonique, la modulation, la combinaison (1). Ainsi s'articule le chapitre sur la prononciation.

1 **Samhita** : « joint, rassemblé » - 1) adj.: joint, uni à, associé, rassemblé; 2) subst.: conjonction, union, combinaison, assemblage; énonciation continue, phrase continue où s'applique la liai- son (sandhi); 3) recueil des mantras, hymnes et rituels, extraits de l'un des Védas; dans la litté - rature post-védique, recueils de textes, dont les principaux sont : *Gheranda Samhita*, *Ashtava- kra Samhita*, *Brigu Samhita*, *Yogayajnavalkya Samhita*, etc... Ordinairement traduit par « Paroles..., Traité..., Collection... »

Chapitre iii : Méditation sur les combinaisons

I-iii-1: Pussions-nous tous deux (1) atteindre à la notoriété ensemble. Puisse la perfection spirituelle [de Brahman] nous être accordée à tous deux simultanément. Maintenant nous allons exposer la méditation sur la combinaison à l'aide des cinq catégories en rapport aux mondes, aux objets lumineux célestes, à la connaissance, à la progéniture et au corps. Ce sont ces catégories que l'on appelle les combinaisons majeures. Maintenant, voyons la méditation sur les mondes : la terre est la première lettre, l'espace céleste est la dernière, l'Akasha (2) est l'entremonde (3); *Vayu* (4) fait la liaison. Telle est la méditation sur les mondes.

Tous deux : Instructeur et étudiant, ou Maître et disciple. 2 **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. C'est le plus subtil des cinq éléments-racines, dont la vibration donne naissance au son (shabda), puis à la parole et à l'audition; c'est à partir de ses multiples combinaisons avec les autres éléments-racines que toute la Création a opéré, en utilisant ce véhicule de la Vie et du Son primordial qu'est l'éther; cf. *bhuta* et les 36 *tattvas*. 3 *Bhuloka*, *Svarloka* et *Bhuvanloka*, respectivement. Cf. diagramme « *Les 14 Lokas ou plans cosmologiques* ». 4 **Vayu** : 1) le vent; 2) l'état aérien ou gazeux de la matière; les souffles vitaux. En tant que divinité védique ancienne, *Vayu* est le dieu du vent, de l'air et du souffle vital; sous l'épithète de *Mukhya Prana*, le Régent de la Vie et des souffles vitaux, il apparaît comme la personnification des cinq souffles vitaux (cf. *vayus*).

I-iii-2-4: Vient ensuite la méditation sur les objets célestes lumineux. Le feu est la première lettre, le soleil est la dernière, l'eau est le point de jonction; l'éclair fait la liaison. Telle est la méditation sur les objets lumineux.

Vient ensuite la méditation sur la connaissance. L'instructeur est la première lettre, l'étudiant est la dernière, la connaissance est le point de jonction; l'instruction fait la liaison. Telle est la méditation sur la connaissance.

Vient ensuite la méditation sur la progéniture. La mère est la première lettre, le père est la dernière, la progéniture est le point de jonction; l'acte de génération fait la liai- son. Telle est la méditation sur la progéniture.

Vient ensuite la méditation sur le corps [de l'individu incarné - NdT]. La mâchoire 3 inférieure est la première lettre, la mâchoire supérieure est la dernière, la parole est le point de jonction; la langue fait la liaison. Telle est la méditation sur le corps

Chapitre ii : Leçon sur la prononciation

Telles sont les grandes juxtapositions. Quiconque médite sur elles selon les explications données, se relie profondément à sa progéniture, aux animaux, à la splendeur de la perfection [de Brahman], aux aliments comestibles et aux espaces célestes.

Chapitre iv : Prière pour obtenir sagesse et fortune

I-iv-1-2: Ce *Om* qui est tenu en si haute estime par les Védas, qui est répandu dans tous les mondes et qui sortit des Védas immortels en tant que quintessence, puisse-t-il, ce *Om* qui est *Indra* (1), le Seigneur suprême, me conférer l'intelligence. Ô Seigneur, que je puisse devenir digne réceptacle de l'immortalité ! Que mon corps soit en pleine santé, que ma langue surpasse toutes les autres en compassion, que mes oreilles entendent beaucoup d'enseignements. Tu es le fourreau de Brahman et tu es revêtu de la sagesse du monde. Protège l'enseignement que j'ai entendu !

Om ! Accorde-moi la garantie que la prospérité me sera favorable, à moi qui lui suis dévoué, et qu'elle m'apportera, en les accroissant à vive allure, laine et bétail, nourriture et boisson pour toujours, ainsi que la chaleur protectrice associée aux animaux et à leur fourrure. Salut ! Puissent les *brahmacharins* (2) venir à moi de toutes parts comme étudiants ! Puissent-ils venir à moi de diverses façons ! Salut ! Puissent-ils surtout venir à moi avec les résolutions les plus favorables ! Salut ! Puissent mes futurs étudiants avoir une bonne maîtrise de leurs pulsions corporelles. Salut ! Enfin, puissent-ils avoir une bonne maîtrise de leurs pulsions mentales. Salut !

1 **Indra** : Dieu védique de la pluie et du tonnerre, équivalent de Zeus; dieu guerrier, il établit sa domination sur les autres dieux. Ultérieurement, il devint le Dieu de la Lumière et de l'Immortalité, synthétisant le pouvoir du Mental divin. 2 **Brahmacharin** : 1) l'étudiant en science sacrée; celui qui se trouve au 1er stade (cf. *ashrama*) de la vie brahmanique; le novice d'un ordre monastique; tous sont tenus de pratiquer le *brahmacharya*. 2) celui qui vit (charin) constamment en Brahman et qui voit la divinité en tout.

I-iv-3: Que je puisse acquérir une certaine notoriété parmi mes semblables. Salut ! Que je puisse devenir un personnage honoré parmi les nantis. Salut ! Ô l'Unique et l'Adorable, que je puisse entrer en Toi tel que Tu es. Salut ! Ô Vénérable, puisses-Tu, tel que Tu es, entrer en moi. Salut ! Ô l'Unique et l'Adorable, qui es diversifié en formes innombrables, que je puisse purifier mes imperfections en Toi. Salut ! Comme l'eau dévale les pentes, comme les mois filent et s'amalgament pour faire une année, de même, ô Seigneur, puissent les étudiants venir à moi de tous les horizons. Salut ! Tu es pour moi tel un refuge, c'est comme tel que Tu t'es révélé à moi, et Tu m'as touché en plein cœur et de part en part.

Chapitre v : Quatre mots sacrés

I-v-1-2: *Bhuh*, *Bhuvah*, *Suvah* – ces trois-ci sont en réalité les *Vyahritis* (1). En plus d'eux, Mahacamasya en connaissait un quatrième – *Maha*, de son nom. C'est Brahman, c'est le Soi, et les autres dieux sont Ses membres. *Bhuh*, bien sûr, est ce monde-ci, *Bhuvah* est l'entremonde, *Suvah* est "l'autre monde". *Maha* est le soleil, grâce auquel les mondes s'épanouissent. *Bhuh* est aussi le feu, *Bhuvah* est l'air et *Suvah*, le soleil. *Maha* est la lune, grâce à laquelle les luminaires s'épanouissent. *Bhuh*, en vérité, est le Rig Véda, *Bhuvah* le Sama Véda et *Suvah* le Yajur Véda.

1 **Vyahriti** : « énonciation, proclamation » - Paroles prononcées rituellement; proclamation du nom des 7 mondes (*lokas*), ou du mantra "Om *bhur bhuvah svah*", représentant respectivement la Terre, l'Atmosphère (ou monde intermédiaire) et les Cieux. Cf. shloka I-iii-1, note 2.

I-v-3: *Maha* est Brahman (c.-à-d. *Om*), et c'est bien par Brahman (*Om*) que tous les Védas sont irrigués. *Bhuh* est en vérité *Prana* (l'inspir -1), *Bhuvah* est *Apana* (l'expir), *Suvah* est *Vyana* (la rétention), et *Maha* est la nourriture, grâce à laquelle toutes les forces vitales sont entretenues. Et chacun de ces quatre-là est quadruple : ainsi, les *Vyahritis* se subdivisent en quatre quaternités. Quiconque les connaît toutes, connaît Brahman. C'est à Lui que tous les dieux portent des offrandes.

1 **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; le processus de désintégration à la mort physique; - *samana* : l'assimilation des énergies subtiles transformées par *udana* (digestion et métabolisme de la nourriture).

Chapitre vi : Méditation sur Brahman

I-vi-1-2: Dans la caverne du cœur (1), se tient cette Entité, immortelle, émettant une lumière radieuse, que nous devons réaliser au moyen de la Connaissance. Quant à cette chose qui pend au fond du palais comme une tétine [sic!], c'est à travers elle que court le sentier vers Brahman; lorsqu'il atteint la raie de la chevelure, il la traverse en séparant le cerveau en deux hémisphères. L'aspirant qui a suivi ce sentier est capable de se tenir fermement dans le Feu, représenté par le *Vyahriti Bhuh*; dans l'Air, représenté par le *Vyahriti Bhuvah*; dans le Soleil, représenté par le *Vyahriti Suvah*; en Brahman, représenté par le *Vyahriti Maha*. Il a acquis, en ce qui le concerne, une souveraine indépendance; il a atteint à la maîtrise de son mental et tient fermement les rênes de ses discours, de ses regards, de son écoute, de son étude. Et par-dessus tout, il devient Brahman, qui s'est incarné dans l'Akasha (cf. shloka I-iii-1), identique dans le grossier comme dans le subtil, ayant la Vérité comme nature authentique, se manifestant dans la vie sous toutes ses formes, Lui qui est source de félicité pour l'esprit entré en Sa possession, Lui qui est riche et possède la paix intégrale et l'immortalité. C'est ainsi, ô Prachinayogya, que tu dois méditer sur Lui.

1 *Cœur, Grotte du cœur* : Selon la physiologie yogique, l'atome-germe de la conscience est situé dans le chakra du cœur, l'anahata. Cf. *Hridaya, dahara*.

Chapitre vii : Méditation sur les quinternités *

* À défaut de terme correspondant en Français, j'opte pour ce néologisme, dans la logique du mot "quaternité". I-vii-1: Terre, atmosphère, espace céleste, directions primaires et directions intermédiaires; feu, air, soleil, lune, étoiles; eau, herbes, arbres, espace et *Virat* (1) – tous ceux-ci sont en relation aux facteurs naturels. Viennent ensuite les facteurs individuels : *Prana, Vyana, Apana, Udana* et *Samana* (cf. shloka I-v-3); œil, oreille, mental, parole et sens tactile; peau, chair, muscles, os et moelle. Les ayant visualisés dans l'ordre ci-dessus, le voyant (2) dit : "Tout est constitué de groupes de cinq facteurs", et l'on éplie les quinternités de l'univers naturel (extérieur) au moyen des quinternités de l'univers individuel (intérieur).

1 *Virat* : la Totalité, forme cosmique du Soi, cause du monde matériel; l'Esprit universel omni- 5 présent, qui prend la forme de l'Univers, qui est le Voyant et le Créateur des formes matérielles. Cf. *Ishvara, Hiranyagarbha*; ces 3 termes désignent les divers états de la Manifestation (cause et effets compris); l'univers, le Macrocosme. 2 *Rishi* : 1) Sages 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, Vishvamitra, Vasistha, Angiras, Atharvan, Atri* et *Atharvangiras*; 2) sage qui se maintient face à la Vérité, donc toujours inspiré par la sagesse de Brahman.

Chapitre viii : Méditation sur Om - Brahman

I-viii-1: *Om* est Brahman. *Om* est tout ceci qui nous entoure. *Om* est réputé être un excellent mot stimulant l'émulation. Qui plus est, les enseignants le font réciter par leurs élèves à l'intention des dieux, en leur disant : "Om, récite à l'intention des dieux". On entonne les chants du Sama Véda en commençant par *Om*. Prononçant les mots "Om som", on récite les *Shastras* (1). Le prêtre de Brahma signifie son approbation au moyen du mot *Om*. On donne l'autorisation de procéder au sacrifice de l'Agnihotra (2) au moyen du mot *Om*. Un Brahmane (3), au moment de réciter les Védas, entonne le *Om* avec l'idée : "Je veux atteindre à Brahman". Et c'est véritablement ce qu'il fait : il atteint à Brahman.

1 *Shastra* : le système philosophique, comportant 6 *darshanas* (vision, point de vue) : le *Nyana*, le *Vaishesika*, le *Mimamsa*, le *Samkhya*, le *Yoga* et le *Védanta*. Le savoir systématisé et élaboré en traités. Par extension, tout manuel ou recueil de règles, tout livre ou traité, en particulier un traité religieux ou scientifique, toute œuvre sacrée d'auto-rité divine. Les *shastras* incluent notamment les codes moraux et sociaux, les traités de connaissance, action et vie justes, les disciplines artistiques, les méthodes de yogas.

2 *Agnihotra* : « Sacrifice du Feu » - Rite domestique, pratiqué quotidiennement, devant l'autel du foyer, au cours duquel une oblation de lait est répandue sur le feu. 3 *Brahmana* ou Brahmane: 1) un connaisseur de Brahman; 2) un Brahmane, prêtre, membre de la 1ère caste, dont l'unique fonction sociale est sacerdotale et qui a la responsabilité d'enseigner les Écritures et de propager le *dharma*. Selon les Upanishads, est brahmane – non pas celui qui est né dans cette caste – mais celui qui s'est voué à la recherche du Brahman (*Atman, Purusha, Tat...* en sont des équivalents), c'est à dire de la libération absolue et définitive; 3) un texte liturgique védique, expliquant le rituel prescrit par les *samhitas* (recueils d'hymnes védiques); manuel d'instructions rituelles.

Chapitre ix : Les disciplines

I-ix-1: La droiture, l'étude et l'enseignement sont les disciplines à pratiquer. Oui, véracité, étude et enseignement des Védas doivent être pratiqués. On doit recourir à l'ascèse, l'étude et l'enseignement des Védas. On doit pratiquer le contrôle des sens orientés vers l'extérieur, l'étude et l'enseignement des Védas. On doit recourir au contrôle des sens orientés vers l'intérieur, l'étude et l'enseignement des Védas. Les feux doivent être allumés et vivifiés, et l'étude et l'enseignement des Védas s'ensuivent. Le sacrifice de l'Agniho-*tra* doit être accompli, suivi d'étude et d'enseignement des Védas. On doit recevoir des hôtes, et cependant continuer de pratiquer étude et enseignement des Védas. On doit s'acquitter de ses devoirs selon les conventions sociales, et cependant continuer de pratiquer étude et enseignement des Védas. On doit engendrer des enfants, et cependant continuer de pratiquer étude et enseignement des Védas. Procréation, étude et enseignement doivent être menés de front. Un petit-fils doit être élevé, et l'étude et l'enseignement ne pas cesser. La vérité est le point essentiel – telle est la conviction de Satyavacha, de la lignée de Rathitara. L'ascèse est le point essentiel – telle est la conviction de Taponi -*tya*, fils de Purusisti. Seuls l'étude et l'enseignement des Védas sont les points essentiels – telle est la conviction de Naka, fils de Mudgala. [Face aux divergences de points de vue], l'austérité est tout indiquée; l'austérité sert à cela, en vérité.

Chapitre x : Mantra pour la méditation quotidienne

I-x-1: « Je suis source de vigueur pour l'arbre du monde. Ma renommée va aussi haut que la cime d'une montagne. La source qui m'irrigue est la pureté suprême de Brahman. Je suis l'essence immaculée de l'Atman (1), elle est tel le nectar d'immortalité qui se trouve dans le soleil. Je suis tel un trésor rutilant. Je possède une intelligence affûtée, je suis immortel et sans déclin. » Telles furent les paroles de Trisanku après qu'il eut atteint à la réalisation.

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.

Chapitre xi : Exhortation aux disciples qui s'en vont

I-xi-1: Après qu'il leur ait enseigné les Védas, l'instructeur communique ces ultimes préceptes à ses étudiants : « Dites la vérité. Pratiquez la droiture (1). Ne négligez pas l'étude des Védas. Après avoir offert à votre Maître le prix convenu, ne négligez pas votre devoir vis-à-vis de votre lignée et fondez une famille. Ne vous écartez pas, même par inadvertance, de la vérité. Ne déviez jamais de l'action droite. Ne commettez pas d'erreur concernant votre bien-être personnel. Ne négligez pas la prospérité de votre situation. Et ne relâchez jamais votre étude et votre enseignement des Védas.

1 **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*.

I-xi-2-4: Ne commettez pas d'erreurs dans vos devoirs envers les divinités et les mânes, à commencer par la négligence. Que votre mère soit une déesse à vos yeux. Et votre père un dieu. Et que soient pour vous comme des dieux votre instructeur et l'hôte que vous hébergez. Les activités qui ne sont pas dignes de louanges, vous pouvez les pratiquer au besoin, mais pas celles qui sont méprisables. Ce sont les activités louables à nos yeux que vous devez pratiquer de préférence aux autres. Vous devez, afin de les soulager de leur fatigue, offrir des sièges aux brahmanes qui sont les plus méritants parmi nous. L'offrande doit être accomplie comme un honneur et jamais sans foi, et doit être en abondance. Elle doit aussi s'accompagner de modestie. Et de crainte sacrée. On doit la pratiquer dans un esprit de sympathie. Et si vous rencontrez le moindre doute concernant les devoirs ou les coutumes, vous devez de préférence vous comporter comme le ferait un brahmane, en prenant pour modèle ceux qui pourraient être présents à ce moment-là et qui sont aptes à disputer avec clarté de ces questions, qui sont eux-mêmes adeptes de tels devoirs et coutumes sans y être forcés par d'autres personnes, qui n'ont pas un jugement trop sévère et désirent sincèrement pratiquer le *dharma* (cf. shloka I-xi-1).

Et de même en ce qui concerne les gens sous le coup d'une opprobre sociale : vous 7

devez vous comporter comme le ferait un brahmane [et selon les mêmes critères que précédemment – NdT]. Telle est l'injonction, telle est l'instruction. Telle est la sagesse secrète des Védas. Tel est le commandement divin. Telle est la

façon de méditer. Et c'est cette façon qu'il vous faut observer. »

Chapitre xii : Mantra de paix

I-xii-1: Puisse Mitra nous accorder la félicité ! Puisse Varuna nous accorder la félicité ! Puisse Aryaman nous accorder la félicité ! Puisse Indra et Brihaspati nous accorder la félicité ! Puisse Vishnu aux puissantes enjambées nous accorder la félicité ! Hommage à Brahman ! Hommage à Toi, ô Vayu ! Tu es en vérité Brahman, à notre portée immédiate. Toi seul peux être appelé le Brahman direct. Je T'attribuerai l'épithète de droiture. Je T'attribuerai l'épithète de vérité. Puisse-t-Il me protéger ! Puisse-t-Il protéger le Maître ! Oui, puisse-t-Il me protéger ! Puisse-t-Il protéger le Maître !

Om ! Shanti ! Shanti ! Shanti ! Om ! Paix ! Paix ! Paix !

Brahmananda Valli (Liane sur la félicité en Brahman)

Om ! Puisse-t-Il nous protéger tous deux ! Puisse-t-Il nous nourrir tous deux ! Puisse-t-Il nous acquérir une grande énergie. Que notre étude soit brillante ! Que nous ne nous disputions pas !

Om ! Shanti ! Shanti ! Shanti ! Om ! Paix ! Paix ! Paix !

Chapitre i : Annamaya Kosha (1), la gaine alimentaire

1 Kosha : « gaine, enveloppe, fourreau » - L'individualité humaine, le *jiva*, est composé de 5 *koshas* (*pancha koshas*), fourreaux ou gaines constituant les enveloppes superposées dont est fait le corps, tant physique que subtil. L'âme incarnée (*jiva*) fonctionne simultanément dans les divers plans ou niveaux d'existence par l'intermédiaire de ces *koshas*. Par ordre de subtilité croissante :

1) *annamaya kosha*, ou gaine anatomique de la nourriture; forme le *sthula sharira*, le corps physique. 2) *pranayama kosha*, gaine physiologique comprenant l'appareil respiratoire et les systèmes du corps; le corps éthérique.

3) *manomaya kosha*, gaine psychologique concernant la conscience, les sentiments et les motivations qui ne proviennent pas d'expériences subjectives; le corps *kama-manasique* ou corps astral et mental inférieur. 4) *vijnamaya kosha*, ou gaine intellectuelle concernant les processus de raisonnement et de jugement qui proviennent d'expériences subjectives; le corps mental supérieur.

2), 3) et 4) forment le *sukshuma sharira*, le corps subtil; 5) *anandamaya kosha*, ou gaine spirituelle de la joie; forme le *karana sharira*, le corps causal.

Cf. Glossaire, *kosha*, pour plus de détails.

II-i-1: **Om !** Le Connaisseur de Brahman atteint au Suprême. Voici un verset qui exprime ce fait : « Quiconque connaît Brahman, qui est Vérité, Connaissance et Infinité, qui réside dans l'akasha subtil (cf. shloka I-iii-1) et se trouve occulté dans la cavité du cœur (cf. shloka I-vi-1-2), quiconque s'identifie à l'omniscient Brahman, jouit simultanément de toutes choses désirables. »

De l'Atman (cf. shloka I-x-1) naquit l'akasha. De l'akasha naquit l'air; de l'air, le feu; du feu, l'eau; de l'eau, la terre; de la terre, les végétaux; des végétaux, la nourriture; et de la nourriture, l'homme. Cet homme, tel que nous le connaissons, est véritablement un produit de l'essence de cette nourriture. Certes, ceci est sa tête, cette aile droite est son bras droit, cette aile gauche est son bras gauche, ce corps est son tronc, et cette queue est son corps à partir du nombril.

Chapitre ii : Pranayama Kosha, la gaine d'énergie vitale

II-ii-1: À ce propos, le verset suivant est clair : « En vérité, c'est de la nourriture que sont nées toutes les créatures qui peuplent cette Terre. De plus, c'est uniquement par la nourriture qu'elles subsistent et, à leur mort, elles retournent à cette terre nourricière. En vérité, c'est bien la nourriture qui fut la première à exister avant toute créature, aussi est-il juste de l'appeler la panacée universelle. » Ainsi que celui-ci : « Ceux qui ont pour la nourriture la même vénération que pour Brahman, obtiennent de la nourriture en abondance. La nourriture est l'aînée de tout ce qui fut créé, et c'est à ce titre qu'on l'appelle la panacée universelle. Toutes les créatures sont nées de la nourriture; une fois nées, elles subsistent grâce à la nourriture. Par le fait qu'elle est absorbée par les créatures vivantes et qu'elle aussi s'en nourrit à son tour, on l'appelle la nourriture. (sic!) »

En vérité, différent de ce soi qui consiste en l'essence de la nourriture, bien que situé à l'intérieur de la gaine de celui-ci, se trouve un autre soi intérieur qui, lui, est fait de souffle, d'énergie vitale (prana). Oui, c'est par lui qu'est remplie la gaine de nourriture. Et ce Soi possède également la forme humaine, calquée sur celle de la gaine de nourriture. *Prana*, le souffle vital, l'inspir, est bel et bien sa tête; *vyana*, la rétention, est son flanc droit; *apana*, l'expir, est son flanc gauche; l'*akasha*, l'espace-air, est son tronc; la terre est ses membres inférieurs et son support.

Chapitre iii : Manomaya Kosha, la gaine mentale

II-iii-1: À ce propos, le verset suivant est clair : « Les sens et la conscience vivent grâce à l'énergie vitale qu'inhalent la bouche; tous les êtres humains et les animaux sont similaires sur ce point; et puisqu'en le *prana* réside la vie de toute créature, on l'appelle la vie universelle. Ceux qui rendent un culte au *prana* en tant que Brahman, atteignent la longévité maximale d'une vie humaine. Oui, puisqu'en le *prana* réside la vie de toute créature, on l'appelle la vie universelle. »

En vérité, différent de ce soi qui consiste en l'essence de l'énergie vitale, bien que situé à l'intérieur de la gaine de celui-ci, se trouve un autre soi intérieur qui, lui, est fait de conscience, de matière mentale, *manas* (1). Oui, c'est par lui qu'est remplie la gaine d'énergie vitale. Et ce Soi possède également la forme humaine, calquée sur celle de la gaine d'énergie vitale. Les mantras du Yajur Véda sont bel et bien sa tête; ceux du Rig sont son flanc droit; ceux du Sama, son flanc gauche; la portion des Védas portant le nom de *Brahmanas* (2) est son tronc; les mantras "vus" par Atharvangiras, le *Rishi* (cf. shloka I- vii-1), sont ses membres inférieurs et son support.

1 Manas : « le mental, la conscience individuelle », caractérisé par le doute/l'ignorance, et dont le fonctionnement est purement instinctif; la perception sensorielle, la conscience qui est présente au monde. On le considère ésotériquement comme le mental inférieur (*buddhi* étant le mental supérieur, avec sa capacité d'abstraction et ses perceptions sublimées et subtiles), siège de la conscience instinctive, qui fonctionne en corrélation étroite aux *jnanendriyas*, les organes sensoriels, et *karmendriyas*, les organes moteurs. *Manas* est le mental indiscipliné, purement empirique (esprit pratique et visées concrètes), dont les caractéristiques essentielles sont : le désir et son contraire, la détermination et son contraire, la foi et son contraire, la fermeté et son contraire, la vanité et la honte, l'intellect pratique et, *last but not least*, la peur ! En tant que faculté, *Manas* est l'expression du *manomaya kosha*, le corps kama-manasique ou mental inférieur (cf. *Manas chitta* et *Chitta*).

2 Brahmana : un texte liturgique védique, expliquant le rituel prescrit par les *samhitas* (recueils d'hymnes védiques); manuel d'instructions rituelles.

Chapitre iv : Vijnamaya Kosha, la gaine de l'intellect

II-iv-1: À ce propos, le verset suivant est clair : « On n'est plus assujéti à la peur dès lors que l'on connaît cette félicité qu'est Brahman. Sur elle, les mots et la pensée qui les accompagnent, impuissants à l'atteindre, font ricochet. »

En vérité, différent de ce soi qui consiste en l'essence de la matière mentale, bien que situé à l'intérieur de la gaine de celui-ci, se trouve un autre soi intérieur qui, lui, est fait d'intellect, de connaissance valide, *vijnana* (1). Oui, c'est par lui qu'est remplie la gaine mentale. Et ce Soi possède également la forme humaine, calquée sur celle de la gaine mentale. La foi est bel et bien sa tête; la rectitude du *dharma* (cf. shloka I-xi-1) est son flanc droit; le respect de la vérité, son flanc gauche; l'absorption du *samadhi* (2) est son tronc; le principe originel, *Mahat* (3), est ses membres inférieurs et son support.

1 Vijnana : l'intellect. Synonyme de *buddhi*. Connaissance, sagesse, réalisation, sont les trois caractéristiques de *vijnana*. Ce mot désigne aussi une connaissance profane obtenue par des expériences terrestres par opposition à la connaissance du Brahman ou Esprit suprême. *Vijnanamaya Kosha* est le *jnanamaya kosha*, la gaine de l'intellect, *buddhi*, qui enveloppe l'Âme et concerne les processus de raisonnement et de jugement provenant d'expériences subjectives.

2 Samadhi : état d'union avec le Dieu personnel (Ishvara) ou d'absorption dans le Dieu impersonnel (Atman ou Brahman), la conscience étant extraordinairement vigoureuse, avec une certitude d'omniscience, s'accompagnant d'un sentiment de joie et de paix indicibles. C'est la 8ème et dernière étape du Yoga; l'esprit s'identifie avec l'objet médité : méditant et objet de méditation, penseur et pensée fusionnent dans cette absorption extatique de l'esprit. On distingue 2 degrés de *samadhi* : - le *savikalpa samadhi*, où l'aspirant conserve le sentiment de dualité; - le *nirvikalpa samadhi*, où toute différenciation est exclue. On distingue également entre *Samprajñata samadhi* et *Asamprajñata samadhi*.

3 Mahat : 1) le premier-né; le germe originel non évolué du principe créateur d'où sont issus tous les phénomènes du

monde matériel. 2) l'Intelligence cosmique, selon le Samkhya, à distinguer de *manas*, l'intellect abstrait et concret; le 2ème des 25 éléments ou *tattvas* dénombrés par le Samkhya; 3) synonyme de *Hiranyagarbha*, selon le Védanta.

Chapitre v : Anandamaya Kosha, la gaine spirituelle (de félicité)

II-v-1: À ce propos, le verset suivant est clair : « C'est la connaissance de l'intellect qui accomplit les sacrifices, c'est elle qui accomplit tous les devoirs, tous les actes. Toutes les divinités rendent hommage à cette connaissance, qui apparut en premier, qui est Brahman, en vérité. » Ainsi que celui-ci : « Celui qui connaît au moyen de la pure connaissance de Brahman, et jamais ne s'en écarte, celui-là abandonne tous ses péchés avec son corps et jouit, en plénitude et en abondance, de toutes jouissances. »

En vérité, différent de ce soi qui consiste en l'essence de l'intellect, bien que situé à l'intérieur de la gaine de celui-ci, se trouve un autre soi intérieur qui, lui, est fait de félicité, *ananda*. Oui, c'est par lui qu'est remplie la gaine de l'intellect. Et ce Soi possède également la forme humaine, calquée sur celle de la gaine de l'intellect. La joie est bel et bien sa tête; le plaisir est son flanc droit; le délice, son flanc gauche; la félicité est son tronc; Brahman est ses membres inférieurs et son support.

Chapitre vi : Brahman, source de la Totalité

II-vi-1: À ce propos, le verset suivant est clair : « Quiconque connaît Brahman comme non-existant, devient lui-même non-existant. Mais quiconque connaît Brahman comme réellement existant, alors il est lui-même réellement existant, et comme tel on le considère. »

Et c'est là le Soi incarné dans la gaine de félicité vue précédemment. À son propos, les disciples posent les questions suivantes : « Après son départ d'ici-bas, l'homme ignorant va-t-il vers la source, ou non ? Ou à l'inverse, l'homme qui sait, atteint-il la source, ou non ? »

À la source, Brahman, le Soi, délibéra : « Que Je devienne multiplicité, et que Je prenne naissance. » Il attisa le feu de Sa détermination (1), puis Il entreprit la création de tout ce qui existe – Il créa l'univers. Puis, l'ayant créé, Il pénétra en toute chose qui existait. Et ayant pénétré la totalité, Il devint le manifesté et le non-manifesté, les formes et l'informe, le défini et l'indéfini, ce qui est avec support et ce qui est sans support, ce qui est intelligent et ce qui est sans intelligence, oui, Il créa le réel et l'irréel. *Satya*, la vérité (2), devint ainsi tout ceci qui existe; c'est pourquoi l'on appelle Brahman, le Véridique, source de la Vérité.

1 **Tapas** : 1) chaleur; 2) le principe essentiel de l'énergie de la conscience; 3) toute forme d'activité énergique où la conscience agit avec force sur elle-même ou sur son objet; ascèse, pratiques spirituelles ardentes. 2 **Satya** : « vérité » - 1) véracité, sincérité; 2) vérité ontologique (ce qui est – cf. *rita*); la Vérité éternelle. *Satyaloka* est le Plan de la Réalité Absolue, aussi appelé **Brahmaloka**, correspondant au *sahasrara chakra*. Cf. *Loka*.

Chapitre vii : Brahman et l'absence de peur

II-vii-1: À ce propos, le verset suivant est clair : « À l'origine, tout ceci qui nous entoure n'était que le Non-manifesté, Brahman. De Cela (1), émergea le manifesté. Oui, Brahman Se créa Lui-même, au moyen de Lui-même ! Aussi L'appelle-t-on l'Auto-engendré. »

Cela, qui est connu comme l'Auto-engendré, est véritablement source de joie; car le contact avec cette source libère en nous une grande joie. Qui donc en vérité activerait l'inspir et l'expir du *prana*, si cette Félicité ne se trouvait dans ce suprême espace qu'est la cavité du cœur (cf. shloka I-vi-1-2) ? Cette Félicité est bel et bien ce qui anime les êtres vivants. Et dès lors qu'un aspirant s'établit sans peur en Cela, ce Brahman imperceptible, sans corps, inexprimable et sans support, il atteint le stade de l'affranchissement de la peur. Par contre, si d'aventure l'aspirant crée mentalement la notion d'une différenciation quelconque au sein de Cela, il est immédiatement saisi par la peur. De même, Brahman, Lui-même est source de peur pour l'homme érudit à qui manque l'expérience unitive. 1 **Tat** : « Cela » – L'Absolu, dont on ne peut rien dire, sinon que Lui seul est, en vérité; le principe transcendant et infini, qui est Vérité, connaissable par la seule expérience intime.

Chapitre viii : Brahman et la Félicité suprême

II-viii-1-4: À ce propos, le verset suivant est clair : « Par peur de Lui, *Vayu* souffle ses vents; par peur de Lui, le Soleil se lève et parcourt l'espace; par peur de Lui, le Feu court et dévore; par peur de Lui, se meuvent *Indra*, le Tonnerre, et *Yama*, la Mort. »

Ceci dit, voici une enquête sur la Félicité brahmanique :

Supposons l'existence d'un jeune homme, dans la fleur de l'âge, de bonne naissance, d'excellente éducation, vif et agile, bien bâti, plein d'énergie. Supposons que la terre entière s'offre à lui, avec toutes les richesses qu'elle contient. Faisons de sa satisfaction une unité de félicité humaine.

Si l'on multiplie par cent cette félicité humaine, on obtient une unité de félicité d'un *Gandharva* (1) terrestre, qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité d'un *Gandharva* terrestre, on obtient une unité de félicité d'un *Gandharva* céleste, qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité d'un *Gandharva* céleste, on obtient une unité de félicité d'une âme désincarnée qui réside dans les royaumes éternels, qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité d'une âme désincarnée qui réside dans les royaumes éternels, on obtient une unité de félicité des âmes réincarnées comme dieux dans les paradis célestes, qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité des âmes réincarnées comme dieux dans les paradis célestes, on obtient une unité de félicité des seigneurs du Karma sacrificiel, qui ont atteint les dieux au moyen des rites védiques, qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité des seigneurs du Karma sacrificiel, on obtient une unité de félicité des dieux, qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité des dieux, on obtient une unité de félicité d'Indra (cf. shloka I-iv-1-2), qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité d'Indra, on obtient une unité de félicité de *Brihaspati* (2), qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité de *Brihaspati*, on obtient une unité de félicité de *Virat* (cf. shloka I-vii-1), qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

Si l'on multiplie par cent cette félicité de *Virat*, on obtient une unité de félicité de *Hiranyagarbha* (3), qui est également celle d'un adepte des Védas qui n'est pas affecté par les désirs.

1 Gandharvas : Musiciens et chanteurs célestes, compagnons des nymphes *Apsaras* qui les accompagnent de leurs danses, extrêmement beaux et talentueux. Ensemble, ils réjouissent les dieux, dont ils sont les demi-frères. Leurs villes sont réputées pour leur beauté extraordinaire, et tout ce qui les entoure ou les caractérise est d'un raffinement extrême. Ils se nourrissent exclusivement d'odeurs suaves, de parfums. Ils sont donc l'emblème de la vie paradisiaque, de l'hédonisme, de l'esthétisme raffiné et de l'érotisme délicat. **2 Brihaspati** : le Grand Maître, précepteur des dieux, divinité présidant à l'intelligence, instructeur de la "science des luminaires" (astronomie et astrologie).

3 Hiranyagarbha (hiranya = or; *garbha* = embryon, œuf) : 1) « l'Œuf d'or », corps subtil de l'univers dans la période cosmogonique; 2) Brahma, en tant qu'Être cosmique et Progéniteur (Prajapati); 3) la manifestation considéré sous son aspect subtil; équivalent de *sutratma*. Cf. *Ishvara* et *virat*.

II-viii-5: Celui qui est ici, dans la personne humaine, et Celui qui est là-bas, dans le soleil, sont un. Quiconque connaît ceci et devient mort au monde d'ici-bas, atteint au Soi qui constitue sa nourriture, qui constitue son énergie vitale, ainsi que son mental, son intellect, sa félicité.

Oui, Celui qui est ici, dans la personne humaine, et Celui qui est là-bas, dans le soleil, sont un. Quiconque connaît ceci et devient mort au monde d'ici-bas, atteint au Soi qui est nourriture, atteint au Soi qui est énergie vitale, ainsi que mental, intellect, félicité.

Chapitre ix : Brahman, union du positif et du négatif

II-ix-1: À ce propos, le verset suivant est clair : « L'homme illuminé qui a réalisé cette félicité qu'est Brahman, sur laquelle les mots et la pensée qui les accompagne, impuissants à l'atteindre, font ricochet, ne connaît plus jamais aucune peur. » De plus, il n'est plus assailli du remords d'avoir commis des actes négatifs, ni du regret de n'avoir pas accompli d'actes positifs. Car pour quiconque possède la connaissance illuminée, les uns et les autres sont identiques en l'Atman; et même, il respecte autant le négatif que le positif car, ensemble, ils sont l'Atman.

Telle est l'Upanishad, telle est la connaissance secrète de Brahman.

Bhrigu Valli (Liane sur Brighu, fils du dieu Varuna)

Om ! Puisse Brahman nous protéger tous deux ! Puisse Brahman nous accorder à tous deux le fruit de la Connaissance ! Pussions-nous disposer de l'énergie propre à acquérir la Connaissance ! Que notre étude nous révèle la Vérité ! Que nous n'entretentions aucun mauvais sentiment à l'égard l'un de l'autre !

Om ! Shanti ! Shanti ! Shanti ! Om ! Paix ! Paix ! Paix !

Chapitre i : Définition de Brahman

III-i-1: Brighu, le fils renommé de Varuna, s'approcha de son père avec la requête suivante : « Ô père vénéré, enseigne-moi qui est Brahman. » Varuna lui répondit : « Nourriture, énergie vitale, œil, oreille, mental, parole – telles sont les voies d'approche vers Brahman. » Puis il ajouta : « Cela (cf. shloka II-vii-1) d'où proviennent les êtres humains, Cela par quoi ils vivent après être nés, Cela en quoi ils entrent et se fondent [après leur mort] – recherche ardemment à connaître Cela. Car Cela est Brahman. » Brighu pratiqua donc une ascèse (tapas, cf. shloka. II-vi-1).

Chapitre ii : Le corps est Brahman

III-ii-1: Ayant accompli une ascèse, Brighu réalisa que la nourriture est Brahman (1). Car en vérité, c'est à partir de la nourriture que tous ces êtres vivants développent un corps physique dans lequel naître, c'est par elle qu'ils subsistent une fois nés, et c'est vers elle qu'ils se dirigent et se fondent [après leur mort]. Après cette réalisation, il retourna vers son père Varuna avec cette nouvelle requête : « Ô père vénéré, enseigne-moi qui est Brahman. » Varuna lui répondit : « Désire ardemment connaître Brahman au moyen de l'ascèse, car elle ouvre la voie vers la connaissance de Brahman. » Brighu pratiqua donc une ascèse. 1 Une note ajoute ici : la nourriture est *Virat*, la personne cosmique physique (cf. shloka I- vii- 1).

Chapitre iii : L'énergie vitale est Brahman

III-iii-1: Ayant accompli une ascèse, Brighu réalisa que l'énergie vitale (prana, cf. shloka I-v-3) est Brahman. Car en vérité, c'est de l'énergie vitale que jaillissent tous ces êtres vivants, c'est par elle qu'ils subsistent une fois nés, et c'est vers elle qu'ils se dirigent et se fondent [après leur mort]. Après cette réalisation, il retourna vers son père Varuna avec cette nouvelle requête : « Ô père vénéré, enseigne-moi qui est Brahman. » Varuna lui répondit : « Désire ardemment connaître Brahman au moyen de l'ascèse, car elle ouvre la voie vers la connaissance de Brahman. » Brighu pratiqua donc une ascèse.

Chapitre iv : Le mental est Brahman

III-iv-1: Ayant accompli une ascèse, Brighu réalisa que le mental (manas, cf. shloka II- iii-1) est Brahman. Car en vérité, c'est du mental que jaillissent tous ces êtres vivants, c'est par lui qu'ils subsistent une fois nés, et c'est vers lui qu'ils se dirigent et se fondent [après leur mort]. Après cette réalisation, il retourna vers son père Varuna avec cette nouvelle requête : « Ô père vénéré, enseigne-moi qui est Brahman. » Varuna lui répondit : « Désire ardemment connaître Brahman au moyen de l'ascèse, car elle ouvre la voie vers la connaissance de Brahman. » Brighu pratiqua donc une ascèse.

Chapitre v : L'intellect est Brahman

III-v-1: Ayant accompli une ascèse, Brighu réalisa que l'intellect (vijñana, cf. shloka II- iv-1) est Brahman. Car en vérité, c'est de l'intellect que jaillissent tous ces êtres vivants, c'est par lui qu'ils subsistent une fois nés, et c'est vers lui qu'ils se dirigent et se fondent [après leur mort]. Après cette réalisation, il retourna vers son père Varuna avec cette nouvelle requête : « Ô père vénéré, enseigne-moi qui est Brahman. » Varuna lui répondit : « Désire ardemment connaître Brahman au moyen de l'ascèse, car elle ouvre la voie vers la connaissance de Brahman. » Brighu pratiqua

donc une ascèse.

Chapitre vi : La félicité est Brahman

III-vi-1: Ayant accompli une ascèse, Brighu réalisa que la félicité (ananda) est Brahman. Car en vérité, c'est en la félicité que tous ces êtres vivants ont leur origine, c'est par elle qu'ils subsistent une fois nés, et c'est vers elle qu'ils se dirigent et se fondent [après leur mort]. Cette connaissance que réalisa Brighu et que lui communiqua Varuna a comme point de départ la gaine de nourriture du corps physique et aboutit à la suprême Félicité, qui réside dans la cavité du cœur. Celui qui possède cette connaissance est établi fermement dans la félicité de Brahman; il devient possesseur de la nourriture, et il la consomme. Il voit s'accroître et prospérer sa progéniture, son bétail, ainsi que son rayonnement spirituel et l'éclat de sa renommée.

Chapitre vii : Importance de la nourriture (1)

III-vii-1: Le connaisseur de Brahman fait vœu de ne jamais déprécier la moindre nourriture. En fait, c'est l'énergie vitale (prana) qui est la véritable nourriture et le corps est celui qui s'en nourrit; le corps repose sur l'énergie vitale, et réciproquement, l'énergie vitale repose sur le corps : ainsi, la nourriture repose sur la nourriture ! D'où l'on constate que corps et énergie vitale sont tous deux des nourritures, et qu'une nourriture loge en l'autre. Celui qui possède cette connaissance est établi fermement dans la félicité de Brahman; il devient possesseur de la nourriture, et il la consomme. Il voit s'accroître et prospérer sa progéniture, son bétail, ainsi que son rayonnement spirituel et l'éclat de sa renommée.

Chapitre viii : Importance de la nourriture (2)

III-viii-1: Le connaisseur de Brahman fait vœu de ne jamais rejeter la moindre nourriture. L'eau, en vérité, est nourriture; le feu est le mangeur; car le feu repose sur l'eau, et réciproquement, l'eau repose sur le feu : ainsi, la nourriture repose sur la nourriture ! D'où l'on constate qu'eau et feu sont tous deux des nourritures, et qu'une nourriture loge en l'autre. Celui qui possède cette connaissance est établi fermement dans la félicité de Brahman; il devient possesseur de la nourriture, et il la consomme. Il voit s'accroître et prospérer sa progéniture, son bétail, ainsi que son rayonnement spirituel et l'éclat de sa renommée.

Chapitre ix : Importance de la nourriture (3)

III-ix-1: Le connaisseur de Brahman fait vœu de faire abonder la nourriture. La terre, en vérité, est nourriture; l'akasha (cf. shloka I-iii-1) est le mangeur; car l'akasha repose sur la terre, et réciproquement, la terre repose sur l'akasha : ainsi, la nourriture repose sur la nourriture ! D'où l'on constate que terre et *akasha* sont tous deux des nourritures, et qu'une nourriture loge en l'autre. Celui qui possède cette connaissance est établi fermement dans la félicité de Brahman; il devient possesseur de la nourriture, et il la consomme. Il voit s'accroître et prospérer sa progéniture, son bétail, ainsi que son rayonnement spirituel et l'éclat de sa renommée.

Chapitre x : Méditation sur Brahman

III-x-1-2: Le connaisseur de Brahman fait vœu de ne jamais refuser l'hospitalité à quiconque vient lui demander un abri. Aussi doit-il avoir d'abondantes provisions, quels que soient les moyens en son pouvoir. À tout moment, il doit pouvoir dire [à un hôte éventuel – NdT]: « Cette nourriture a été préparée à ton intention. » Parce qu'il aura offert avec grand respect le repas de l'hospitalité dans son jeune âge, il sera assuré de sa part de nourriture durant cette période avec un grand respect. S'il offre avec le respect nécessaire le repas de l'hospitalité dans sa maturité, il sera assuré de sa part de nourriture durant cette période avec le respect nécessaire. Et s'il le fait avec la considération minimale dans ses années de vieillesse, il sera assuré de sa part de nourriture durant cette période avec une considération minimale. Celui qui possède cette connaissance est établi fermement dans la félicité de Brahman; il devient possesseur de la nourriture, et il la consomme. Il voit s'accroître et prospérer sa progéniture, son bétail, ainsi que son rayonnement spirituel et l'éclat de sa renommée.

Il faut méditer sur Brahman comme faculté de conservation dans le langage; comme faculté d'acquisition dans l'inspiration et de préservation dans l'expiration; comme faculté d'action dans les mains; comme faculté de mobilité dans les pieds; comme faculté d'évacuation dans l'anus. Voilà pour les méditations sur le plan humain.

Puis viennent les méditations sur le plan divin. Il faut alors méditer sur Brahman comme faculté d'abondance dans la pluie; comme faculté de puissance dans l'éclair.

III-x-3-4: Il faut méditer sur Brahman comme faculté de réputation par [la possession d'un] bétail; comme source

lumineuse dans les étoiles; comme faculté de procréation, d'immortalité et de jouissance dans les organes de la génération; comme la totalité dans l'espace cosmique. Oui, il faut méditer sur Brahman comme le support de tout; en conséquence de quoi l'on se trouve soi-même supporté. Il faut méditer sur la grandeur de Brahman; en conséquence de quoi on devient soi-même grand. Il faut méditer sur Lui comme penseur, en conséquence de quoi on devient soi-même capable de penser. Il faut méditer sur Lui comme Se prosternant pour adorer, en conséquence de quoi les choses désirables se prosternent devant nous et nous sont amies. Il faut méditer sur Lui comme le plus élevé de tous, en conséquence de quoi on devient soi-même élevé. Il faut méditer sur Brahman comme agent de destruction, en conséquence de quoi les ennemis qui envient ce pouvoir destructif périssent eux-mêmes, de même que les ennemis qu'Il s'est Lui-même désignés.

Cet être qui est au cœur de la personne humaine, et cet être qui est l'âme du soleil, ne sont qu'un.

II-x-5-6: Quiconque possède cette connaissance, telle que nous l'avons exposée ci-dessus, lorsqu'à sa mort il se retirera de ce monde, il atteindra à ce Soi constitué de nourriture. Puis il atteindra à ce Soi constitué d'énergie vitale, puis à ce Soi constitué de mental, puis à ce Soi constitué d'intellect, puis à ce Soi constitué de félicité. Alors il parcourra ces mondes en tous sens, ayant pleine maîtrise sur la nourriture à sa guise, et sur toutes formes à sa guise, et sans cesse il psalmodiera ce chant du Sama Véda : « Écoutez ! Écoutez ! Écoutez ! Je suis la nourriture, je suis la nourriture, je suis la nourriture ! Je suis le mangeur, je suis le mangeur, je suis le mangeur ! Je suis l'unificateur, je suis l'unificateur, je suis l'unificateur ! Je suis *Hiranyagarbha* (cf. shloka II-viii-1-4), le premier né de cet univers tissé de formes et d'informe ! Je suis *Virat* (cf. shloka I-vii-1), apparu bien avant les divinités ! Je suis l'ombilic de l'immortalité ! Celui qui me sacrifie de la nourriture, est le seul à Me préserver. Celui qui mange de la nourriture sans M'en offrir une portion, c'est alors Moi qui le dévore. C'est Moi qui dévore et engouffre l'univers en son entier ! Je suis la splendeur radieuse du Soleil ! »

Oui, quiconque possède cette connaissance atteint à la libération. Tel est, en vérité, l'enseignement secret. Ici s'achève la Taïttiriya Upanishad.

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 disputons 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 **Taïtiryopanishad**, appartenant au Krishna Yajur Véda.