

# JABALA DARSHANA UPANISHAD

## Upanishad de la Manifestation à Jabala

Quatre-vingt-dixième Upanishad du canon Mukhika, appartenant au Sama Véda et classée comme Upanishad du Yoga.

★

Om ! Que mes membres et mon discours, souffle, yeux, oreilles, vitalité  
Ainsi que tous mes sens, se développent en force.  
Toute existence est le Brahman des Upanishads.  
Que jamais je ne renie Brahman, ni que Brahman me renie.  
Qu'il n'y ait jamais aucun reniement:  
Qu'il n'y ait jamais aucun reniement, en tout cas de ma part.  
Puisse les vertus que proclament les Upanishads devenir miennes,  
Moi qui suis dévoué à l'Atman; puissent ces vertus résider en moi.

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

★

### KHANDA I – SECTION I

Le Seigneur MahaVishnu aux quatre bras, le nourricier de toutes les créatures, apparut sous la forme du Seigneur Dattatreya, le maître du yoga. Le Seigneur Dattatreya avait acquis une grande expertise pour approfondir le royaume du yoga. Son disciple, le meilleur des sages, était connu sous le nom de Sankriti. Sankriti avait une ardente dévotion pour son maître. Un jour, il alla le trouver dans le lieu retiré et solitaire (où vivait celui-ci) et lui fit humblement cette requête : « Ô Seigneur, je t'en prie, parle-moi de façon détaillée de la science du yoga aux huit membres. Sachant cela, je pourrai atteindre la libération de mon vivant. »

Dattatreya lui donna l'enseignement suivant : « Ô Sankriti, je vais te parler du yoga aux huit membres. Ceux-ci sont : les abstentions, les injonctions, les postures assises, le contrôle du souffle, le retrait des sens, la concentration, la contemplation et l'absorption unitive.

Le groupe des abstentions (*yama*) vient en priorité. C'est la pratique des dix restrictions suivantes : non-violence, vérité, non-possession des biens d'autrui, études sacrées et continence, compassion, honnêteté, patience, équanimité, modération alimentaire et pureté.

Ô toi, riche en ascèse ! Commettre un meurtre ou causer toute peine à quiconque, que ce soit en pensée, en parole ou en acte, légèrement ou sévèrement, ou accomplir tout

acte qui n'est pas autorisé par les Védas, c'est cela que l'on nomme violence. Ce qui s'en distingue ou est d'une autre sorte n'est pas de la violence. Ô sage silencieux ! L'aspirant doit développer la conviction que l'Atman se trouve en tout et ne peut être détruit par aucune arme, offensive ou défensive. Conserver l'Atman (au moment du décès) est impossible, que ce soit par l'application des mains ou par tout autre organe sensoriel\*. D'où la conviction des sages, qui ont soigneusement étudié les Védas, que la totalité et la Vérité constituent la meilleure des non-violences (*ahimsa*).

\* On peut aussi comprendre : Entretenir (voire divertir) l'âme est impossible, que ce soit par les gestes ou par tout autre sens.

Ô Sankriti ! Cette vérité, à laquelle on se réfère implicitement ou expressivement, c'est bien elle qui est vue, entendue, sentie et comprise au moyen des organes sensoriels. Car aucune apparence n'est revêtue par la vérité, qui lui soit de nature étrangère. Toute chose est l'Atman suprême sous sa forme de connaissance parfaite et de vérité, et il n'est rien d'autre que cet Atman suprême. La ferme détermination d'y atteindre à été exprimée par les connaisseurs des Védas comme étant la meilleure des sincérités (*satya*).

Développer du désintéret à l'égard des objets, tels qu'ornements et parures précieuses, or et perles, etc., qui ne vous appartiennent pas, et imposer un frein sévère au mental pour qu'il ne s'entiche pas et ne s'enchanse pas des biens d'autrui, qu'ils soient considérables ou modestes, c'est cela le véritable esprit de renoncement (*asteya*). Ô sage ! Celui qui peut vaquer à ses activités dans le monde tout en les distinguant et en les laissant à part de l'âme, et qui leur trouve rarement un rapport avec la vie de l'âme, voilà ce que les connaisseurs considèrent comme le non-vol (*asteya*).

La continence, c'est renoncer aux rapports sexuels avec les femmes, que ce soit en pensée, en parole ou en acte (et que ces aspects soient conjoints ou séparés), mais de ne jouir de l'acte sexuel qu'avec son épouse, et seulement aux périodes prescrites, avant et après menstruation. Autrement dit, le mental qui chasse les ennemis tels que l'abus de plaisirs sensuels et se concentre sur le principe de l'Atman, se revêt de la connaissance parfaite et impérissable, voilà la meilleure des continences (*brahmacharya*).

Sous l'inspiration de la bienveillance (*kshama*), l'homme se comporte envers toutes les créatures animées, que ce soit en pensée, en parole ou en acte, de la même façon qu'il aimerait qu'on se comporte envers lui; si l'on y ajoute un mental voué au service de l'humanité au meilleur de ses capacités, on parvient à cette bienveillance dont les connaisseurs des Védas confirment l'importance.

Garder à l'esprit le souci de l'équité entre le fils, les amis, l'épouse, les ennemis et son propre soi, voilà ce que l'on appelle la rectitude (*arjava*).

Ô grand sage ! C'est la compassion qui rend l'homme capable de ne pas se sentir insulté ou blessé par des ennemis, même s'il en souffre en pensée, en parole ou en son corps.

Le monde entier atteint à la libération dès lors que la connaissance des Védas est acquise. Aucune autre cause ou facteur ne mène à cette libération. Une telle résolution prise avec une telle fermeté, voilà ce que les connaisseurs des Védas appellent la détermination (*dhriti*). Autrement dit, c'est l'état d'esprit de l'homme qui pense : Je suis l'Atman, et rien d'autre que lui. La sagesse qui jamais ne dévie, en aucune circonstance, voilà la meilleure des déterminations.

Pour entretenir ce corps, la nourriture y fixe des nutriments, qui peuvent accroître la paix et la pureté du mental. Une ration équilibrée consiste en deux parts de nourriture, une part d'eau et une quatrième part laissée vide, pour permettre la circulation des souffles vitaux : telle est le régime approprié, de l'avis des meilleurs yogis. C'est là ce qu'on appelle la modération de l'appétit (*mitahara*).

Ô grand sage ! L'acte par lequel on nettoie le corps, ôtant la saleté au moyen d'eau et d'argile, voilà ce que l'on appelle la propreté extérieure (*shaucha*), tandis que méditer sur notre bonne foi et notre bienveillance constitue la propreté mentale. Au surplus, les

connaisseurs nomment pureté la connaissance suprême, celle qui affirme "Je suis l'Atman suprême." Car ce corps, intérieur comme extérieur, est on ne peut plus impur, tandis que l'âme incarnée est pure, dénuée de toute souillure. Alors, lequel des deux devons-nous chercher à purifier, quand est acquise la connaissance intime du corps et de l'âme ? Ô sage son corps ne vaut pas mieux que l'insensé qui recueille les mottes d'argile et rejette les pépites d'or.

Pour le yogi qui est parvenu à la connaissance pareille au nectar, qui jouit de la plénitude et dont tous les désirs ont été comblés, il n'y plus rien à accomplir pour lui ici-bas, connaisseur de la réalité absolue (*Tattva*) ? De plus, dans les trois mondes, il n'est plus aucune obligation ni aucun devoir pour les grandes âmes qui ont réalisé l'Atman.

★

## SECTION II

Le groupe des injonctions (*niyama*) recouvre dix règles, qui vont être éucidées ci-après : ascèse, contentement, foi, charité, culte quotidien du Seigneur, écoute du dogme, modestie, clarté spirituelle, litanie mantrique et observances religieuses. Et la consécration à Shiva.

D'après les connaisseurs, juguler l'énergie physique excédentaire en poursuivant un jeûne tel que le vœu de restrictions lunaires (*chandrayana vrata*) selon les prescriptions du Véda, voilà ce que l'on appelle l'ascèse (*tapas*). L'érudit de la loi religieuse (*pandit*) accepte dans la catégorie ascèse la concentration requise pour débattre de questions telles que « Qu'est-ce que l'émancipation ? Comment et pour quelle raison ce monde est-il enchaîné au mal ? »

Les érudits considèrent comme contentement (*santosha*) l'état de plaisir ressenti dans le cœur par celui qui accepte tout comme venant de la divinité. En d'autres mots, la paix de l'esprit qui provient du détachement des plaisirs, même divins et propres au royaume de Brahma, est appelée contentement par les connaisseurs.

C'est la foi (*astikya*) qui anime les partisans du théisme (*Smarta*) et de la Tradition révélée (*Shruti*) sous leurs diverses apparences, par leur ferme confiance en le pouvoir naturel de la spiritualité, que l'on suive les prescriptions des Védas et autres écrits, ou qu'on médite sur eux.

Dans la catégorie de la charité (*dana*), est uniquement estimé valable le don fait aux personnes nécessiteuses, aux brahmanes soufflant d'afflictions, ou en témoignage de respect envers de grandes âmes éligibles pour de tels dons, et toujours selon des moyens légaux.

Le culte du Seigneur (*Ishvara puja*) est réputé accompli s'il est libre des défauts suivants : fanatisme et violence, déclarations et discours erronés. Y sont inclus tous les actes accomplis avec désintéret, libres de tout attachement.

L'Atman est vérité, connaissance, infinité, suprématie et immortalité. Il est aussi félicité suprême et immuable. L'écoute du dogme (*Vedanta shrvana*) consiste à écouter attentivement la doctrine, poursuivre avec foi les buts (qu'elle prône), alors même que l'on vaque à ses activités.

C'est la modestie (*hri*), ou la crainte, qui fait hésiter le plus souvent à accomplir des actes condamnés par les Védas et qui encourage à se conformer aux lois qui prévalent dans la société.

Obéir aux enseignements des Védas avec foi et en toutes circonstances, voilà ce qu'on appelle la clarté spirituelle (*mati*).

La litanie mantrique (*japa*), c'est celle qui est pratiquée selon les formules indiquées par le maître, en accord à la poursuite d'une des voies suggérées par les Védas, et dans le respect des règles de récitation dûment prescrites. À mon avis\*, la litanie canalise les pensées dans le courant du Véda, des Sutras, des Écritures, des Puranas et des chroniques historiques. Il y a deux sortes de litanie : la récitation articulée et la récitation muette, purement mentale. La récitation articulée est également de deux sortes : la récitation des hymnes à voix haute, et la récitation tout simplement murmurée. De la même façon, la litanie mentale se subdivise en litanie avec contemplation (*dhyana*) et litanie simplement évoquée par le mental. Il a été affirmé que la litanie murmurée est mille fois plus efficace que la litanie à haute voix. En outre, la litanie mentale est mille fois plus efficace que la litanie murmurée. Quant à la litanie à haute voix, elle donne dûment ses fruits pour quiconque la pratique, mais demeure stérile au cas où des oreilles indignes\*\* l'auraient entendue au fil de la récitation.

\* C'est toujours Dattatreya qui s'exprime.

\*\* Ici, difficile de clarifier : ces oreilles sont-elles celles de pratiquants d'un degré moindre, ou de membres des castes inférieures ?

★

## SECTION III

Ô grand sage ! Les neuf postures assises (*asanas*) propices à la méditation sont les suivantes : *Svastika* (le signe propice), *Gomukha* (le museau de vache), *Padma* (le lotus), *Vira* (le héros), *Simha* (le lion), *Bhadra* (la bénéfique), *Mukta* (la libération), *Mayura* (le paon) et *Sukha* (l'agréable).

Maintenir le cou, la tête et le corps bien alignés et érigés en coinçant les deux pieds derrière le milieu des genoux et sur le pubis, c'est la posture du signe propice, *Svastika*. Il est recommandé de la pratiquer régulièrement.

Étirer et poser la cheville droite à l'arrière du flanc gauche et la cheville gauche à l'arrière du flanc droit, c'est la posture du museau de vache, *Gomukha*.

Ô brahmane ! Garder les deux pieds sur le pubis et saisir leurs pouces en étendant les deux mains en direction des pieds, c'est la posture du lotus, *Padma*. Cette posture efface toutes sortes de maux\*.

\* Le terme *pāpa* désigne tout aussi bien les maux physiques, que les maux psychiques et les actes négatifs (ou péchés). Cette note est valable pour toutes les autres mentions du terme maux sans autre précision.

S'asseoir en tout endroit, gardant le corps bien érigé et plaçant le pied gauche sur la cuisse droite, c'est la posture du héros, *Vira*.

Dans la posture du lion, *Simha*, les deux chevilles sont ramenées sous le scrotum en les croisant, la cheville gauche contre le testicule droit et inversement. Les mains sont posées sur les genoux, les doigts étendus, la bouche ouverte, et le regard concentré sur l'arête du nez.

Dans la posture bénéfique, *Bhadra*, les deux chevilles sont placées dans la région du scrotum, les zones latérales [sic] et les pieds étant fermement ligotés par les mains, et on se concentre mentalement. Cette posture soulage tous les troubles consécutifs à la consommation de substances toxiques.

Dans la posture de libération, *Mukta*, le raphé du scrotum (*sivani*) est poussé par la cheville gauche, et le côté gauche du raphé est poussé par la cheville droite [sic]. Ô sage ! Dans cette posture, il faut placer la cheville gauche sur l'organe génital et la cheville droite sur la gauche.

Ô grand sage ! Il faut poser les deux paumes des mains au sol, les coudes touchant les zones de part et d'autre du nombril. Puis il faut se raidir comme du bois et relever la tête et les pieds. Cette posture du paon, Mayura, efface toutes sortes de maux si on la réalise de cette façon.

La posture assise dans laquelle on se sent très à l'aise et qui encourage à la patience, c'est la posture d'aisance, Sukha. Le pratiquant dont le corps est faible devrait recourir à cette posture.

Il conquiert les trois mondes dans leur totalité, celui qui a conquis ces postures ou les maintient suffisamment bien. Ainsi donc, ô Sankriti, fais tes exercices de contrôle du souffle en pratiquant ces postures de la manière prescrite.

★

#### SECTION IV

Ô Sankriti ! Ce corps humain n'est que de quatre-vingt seize doigts, en le mesurant d'après la main de l'individu concerné. La région de feu se trouve au centre du corps. Sa couleur est réputée analogue à celle de l'or fondu, et de forme triangulaire. Je vais te la décrire avec le plus grand soin possible. La zone qui commence deux doigts au-dessus de l'anus et se termine deux doigts sous les parties génitales, c'est celle que l'on estime être le centre exact du corps humain. C'est la base, le Muladhara. Neuf doigts au-dessus de cette zone, se trouve le bulbe d'artères subtiles (*kanda*). Ce bulbe a quatre doigts de hauteur et de largeur, il a la forme ovale d'un œuf de poule. Il est orné ou dûment recouvert d'une membrane sur son extrémité supérieure.

Ô le meilleur des sages ! Les anatomistes ont également affirmé que le noyau du nombril se trouve au milieu de ce bulbe. L'artère subtile qui est juste en son centre est également nommée Sushumna par les anatomistes. C'est en tout 72.000 artères subtiles qui partent de ce bulbe.

Les artères principales sont *Sushumna*, *Pingala*, *Ida*, *Sarasvati*, *Varuna*, *Pusha*, *Yashasvini*, *Hastijiva*, *Alambusa*, *Kuhuh*, *Vishvodari*, *Payasvini*, *Shankhini* et *Gandhari*. Elles sont donc quatorze. Parmi elles, les trois premières sont les plus importantes. Et parmi ces trois, Sushumna est la plus importante. Les anatomistes l'ont dénommée le nerf de Brahma (Brahma nadi). La formation en forme de tige est connue sous le nom de moelle épinière. Elle se trouve à la jonction des os (des vertèbres). La Sushumna arrive au cerveau en se frayant un passage dans la cavité que forment ces vertèbres.

Ô le meilleur des sages ! La Kundalini se trouve à un peu moins de deux doigts du bulbe de nadis. Elle est, dit-on, de la nature des huit Prakritis, c.-à-d. la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther, le mental, l'intellect et l'ego. Il existe un souffle (*vayu*) qui recouvre de toutes parts les flancs du bulbe et régule l'eau et la nourriture. C'est ce souffle qui s'étend jusqu'à l'ouverture de Brahma (*brahmarandhra*), qu'il garde close. Ida et Pingala se trouvent respectivement à gauche et à droite de Sushumna. Sarasvati et Kuhuh se trouvent de part et d'autre de Sushumna. Gandhari et Hastijiva encadrent Ida par l'avant et par l'arrière, respectivement. Pusha et Yashasvini sont en même position par rapport à Pingala. Vishvodari est situé entre Kuhuh et Hastijiva, et Varuna entre Yashasvini et Kuhuh. L'emplacement de Payasvini se trouve, dit-on, entre Pusha et Sarasvati. Celui de Shankhini est entre Gandhari et Sarasvati. Alambusa s'étend du centre du bulbe jusqu'à l'anus. La seconde artère de Sushumna est Raka, à l'est de laquelle se trouve Kuhuh. Cette artère (*Raka*) est enchâssée des deux côtés, en haut et en bas. Son parcours s'étend jusqu'à la narine droite. Ida va jusqu'à la narine gauche. Yashasvini descend jusqu'au gros orteil [droit]. Pusha bifurque de l'arrière de Pingala et va jusqu'à l'œil gauche. Selon les

connaisseurs, c'est Payasvini qui va jusqu'à l'oreille droite. Sarasvati court vers la langue et Hastijiva vers le gros orteil gauche. Shankhini s'étend jusqu'à l'oreille gauche. Les connaissances du Véda ont déclaré que Gandhari s'étend jusqu'à l'œil gauche. L'emplacement de Vishvodari se trouve, dit-on, au milieu du bulbe.

Dix souffles vitaux circulent à travers l'ensemble des artères subtiles : *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Udana*, *Vyana*, *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* et *Dhananjaya*. Les cinq premiers sont les plus importants. Et parmi ces cinq, Prana (inspir) et Apana (expir) sont les plus importants. Le souffle nommé Prana se trouve constamment au milieu du nez et de la bouche, dans le nombril et le cœur. Apana se trouve constamment dans l'anus, les parties génitales et le pubis, les genoux, toute la cavité du ventre, la taille, le nombril et les cuisses. Vyana (rétention) circule dans les oreilles, les yeux, les épaules, les chevilles, mais aussi dans la région de Prana et dans la gorge. Udana (expression et ascension) circule dans les mains et les pieds. Samana (assimilation) circule dans tout le corps, d'un rythme toujours égal.

Les cinq souffles secondaires (*vayus*), y compris Naga, circulent à travers la peau et les os. Ô Sankriti ! L'inspir, l'expir, mais aussi la toux, sont les fonctions de Prana. Apana a la fonction d'évacuer les fèces et les urines. Ô le meilleur des sages ! Samana se charge de la régulation dans tout le corps. Udana est ascendant, et les connaissances des Védas considèrent que son unique fonction est de produire le son. Ô grand sage ! Naga remplit la fonction de faire vomir, éructer, etc. Dhananjaya restitue leur beauté [sic] à tous les organes. Kurma régit le cillement. Krikara rend perceptibles la faim et la soif, et Devadatta remplit les fonctions de créativité, relâchement et endormissement.

Ô le meilleur des sages ! Le dieu de Sushumna est le Seigneur Shiva, celui d'Ida est le Seigneur Vishnu et celui de Pingala est Brahma. Le dieu de Sarasvati est Virat, l'Être cosmique. Le dieu de Pusha est le soleil, connu comme Pusha; le dieu de Varuna est Vayu, le vent, et celui d'Hastijiva est Varuna, le Seigneur de l'étendue primordiale. Ô grand sage ! Le dieu de Yashasvini est le Seigneur Aditya, le soleil. Le dieu d'Alambusa est Varuna, le dieu des eaux. La déesse de Kuhuh est Kshudda, la faim. La déesse de Gandhari est Chandra, la lune, qui est aussi la déesse de Shankhini. Le dieu de Payasvini est Prajapati, le progéniteur. Le dieu de Vishvodari est Agni, le feu. Ô grand sage expert en Véda ! Lune et soleil circulent constamment à travers Ida et Pingala, respectivement. Le passage du soleil entre Pingala et Ida est appelé Uttarayana (voie ascendante et solstice d'hiver) par les sages et les connaissances. De façon similaire, le passage du soleil entre Ida et Pingala est appelé Dakshinayana (voie descendante et solstice d'été). Quand le souffle se meut à la jonction d'Ida et Pingala dans le corps, ce laps de temps s'appelle Amavasya, première nuit de la nouvelle lune.

Les ascètes considèrent comme un yoga (jonction), qu'ils nomment Adyavishuva, l'équinoxe première, le moment où le souffle pénètre dans le Muladhara chakra. Ô grand sage ! Lorsque le souffle pénètre dans le Sahasrara chakra, ce moment a été décrit par nos grands sages comme l'apogée du yoga de l'équinoxe. L'expir et l'inspir ont été considérés comme le jour où le soleil quitte un signe du zodiaque pour entrer dans le suivant (*samkranti*), adapté au mois en cours. Ô maître parmi les métaphysiciens ! Le moment où le souffle s'approche de Kundalini en passant par Ida est appelé l'éclipse lunaire. Lorsque le souffle pénètre dans la région de Kundalini en passant par Pingala, ce moment a été compris comme celui de l'éclipse solaire.

Dans ce corps aussi, se trouve un lieu de pèlerinage nommé Shri Shaila, dans la tête. Le lieu de pèlerinage bien connu, Kedara, est enchâssé sur le front. Ô sage à la grande conscience ! Kashi se trouve à la jonction du nez et des sourcils. Kurukshetra (le champ de bataille) se trouve dans la région des tétons. Le lieu royal de pèlerinage, Chidambara, se trouve au centre du cœur, et Kamalaya dans la région du Muladhara. Celui qui court de-ci

de-là pour visiter les lieux géographiques de pèlerinage et abandonne ses visites aux lieux intérieurs de pèlerinage est semblable à l'homme qui rejette les précieuses gemmes qu'il tient en main pour se précipiter sur des morceaux de verre. Le meilleur de tous les lieux de pèlerinage est le plan spirituel. Un homme peut embrasser et étreindre sa femme et sa fille, mais l'esprit derrière ces gestes est tout à fait distinct et séparé. Le yogi accompli garde une extrême confiance en ce degré de l'âme pélerine, et n'obéit qu'à elle, mais rarement il se jette dans les obstacles dressés par les bois, les pierres et les lieux où s'écoulent les rivières. Car ces lieux intérieurs de pèlerinage sont les meilleurs parmi ceux qu'offre le monde. Ce sont eux, les grands lieux de pèlerinage, et les autres lieux sont totalement superflus.

De même qu'un récipient empli de liqueur ne peut retrouver sa pureté même si on le lave extérieurement de nombreuses fois, l'esprit impur tout comme les tendances propres au cœur ne peuvent être purifiés par la simple solution de faire un plongeon dans les lieux de pèlerinage du monde. "L'homme ne peut se sanctifier qu'à condition de se baigner à Varanasi", etc., mais des lieux de pèlerinage tels que ceux-ci existent ici, à la jonction du nez et des sourcils, aux moments opportuns du yoga de l'équinoxe, des solstices d'hiver et d'été, et aux éclipses lunaires et solaires. L'eau utilisée pour laver les pieds des sages constitue le meilleur lieu de pèlerinage si elle est utilisée pour laver le torse de ceux qui sont sérieusement empêtrés dans l'ignorance.

Une entité émanée de l'Atman suprême réside en ce corps sous l'apparence du Seigneur Shiva. L'insensé et l'ignorant recherchent constamment leur dieu sur les lieux de pèlerinage, en faisant la charité, en murmurant des litanies, par des offrandes à (des idoles) de bois et de pierre, parce qu'ils n'ont pas réalisé que le Seigneur Shiva se trouve dans leur propre corps. Ô Sankriti ! Celui qui ne fait que vénérer des icônes et néglige les éléments de l'Atman suprême et immortel qui demeure en son cœur, est semblable à l'homme qui lèche son coude [sic] après avoir rejeté le morceau (de nourriture) qu'il tenait en main. Les yogis perçoivent le Seigneur Shiva en leur propre Atman. Ils n'ont jamais recours au culte de blocs de pierre et de morceaux de bois. Les icônes ne sont que des idées, elles visent à inspirer les humains, afin qu'ils développent une foi réellement spirituelle en ce Seigneur Shiva qui se trouve déjà dans le cœur de toutes les créatures vivantes. Celui qui est capable de regarder à l'intérieur de son propre Atman et y perçoit Brahman sous son apparence de félicité, lui seul peut constater authentiquement que Brahman est non-né, cause universelle, vérité et éternité, suprême et profonde connaissance. Ô grand sage ! Ce corps humain n'est rien de plus qu'un amas de nerfs, toujours vide de l'essentiel. Abandonne tout lien avec ce corps trivial et, de toute ta volonté, prends la résolution que tu as toi-même la forme de l'Atman suprême. L'érudit et l'homme patient ne connaissent que rarement les affres de l'agonie, car ils savent que l'élément immortel de l'Atman est distinct du corps dans lequel il a résidé, et qu'il est en chacun la divinité omniprésente. Ô grand sage ! Qui accepterait de débattre sur le thème de la fausse discrimination entre l'Atman et Brahman, alors qu'il en est au stade où l'ignorance a été entièrement éliminée par la connaissance authentique ! »

★

## SECTION V

Sankriti posa encore une question au Seigneur Dattatreya : « Ô Seigneur, je t'en prie, parle-moi en bref mais en clair du procédé de purification du nerf de Brahma (*Brahma nadi, Sushumna*), afin que je puisse parvenir à la libération de mon vivant, après avoir dûment médité sur l'Atman suprême en toute pureté. »

Dattatreya lui répondit : « Ô Sankriti, je vais te décrire succinctement cette méthode de purification. En tout premier, il faut accomplir tout ce qui est prescrit par les Écritures et

se conformer aux lois qui prévalent dans son pays, considérant de son devoir d'accomplir cela. Il doit renoncer au désir de récolter les fruits de ses actes, mais avoir la résolution de parvenir à des résultats favorables. Il doit être patient, sincère, et suivre les huit membres du yoga, en se concentrant sur l'Atman, sous la direction d'un maître auquel il offrira ses services.

Demeurant dans la même résolution, l'esprit concentré, il doit s'installer en pleine nature et s'y construire un ermitage, que ce soit au sommet d'une montagne, sur la berge d'une rivière, sous un arbre Bilwa, ou dans un lieu solitaire en pleine forêt. Il doit s'asseoir dans l'une des postures adéquates, en direction de l'est ou du nord. Le cou, la tête et le corps doivent être maintenus bien droits, et la bouche close. Il doit se concentrer sur sa vision, en fixant son regard sur l'arête du nez et en prêtant la plus grande attention possible à l'Atman sous sa forme transcendante (*turiya*), ainsi qu'au nectar d'immortalité qui s'écoule de la syllabe-semence du Om (*bindu*), pareil à la lune. Une intense concentration doit être maintenue tout au long de cet exercice.

Il faut, en premier lieu, inhaler à travers Ida nadi, par la narine gauche, et conserver l'air inhalé dans le ventre. Puis, en second lieu, méditer sur le feu qui brûle à l'intérieur du corps; je dois ici mentionner que le Seigneur du feu (Agni) est ardemment attisé au contact de ce souffle. Puis, en troisième lieu, il faut se concentrer sur le germe de feu, après avoir joint le son et le bindu du Om. Ensuite, le yogi doit exhaler l'air retenu à travers Pingala nadi, par la narine droite. Cet exercice doit être exécuté constamment pendant trois-quatre jours, ou alors de trois à quatre fois, voire six fois par jours.

Le bienfait de cet exercice, s'il est ainsi accompli, sera la purification totale de toutes les nadis, dont témoignent ces signes : corps plus léger, feu digestif attisé, audition du son subtil (*anahata*). Ces signes témoignent d'une maîtrise certaine. Avant de les constater, il faut persévérer dans la pratique.

Au cas où le yogi n'aimerait pas cet exercice, il peut lui préférer la purification de son propre Atman. Certes, l'Atman est toujours pur, immortel, source de félicité et lumineux de sa propre splendeur. Néanmoins, l'ignorance jette un voile d'impureté entre lui et celui qui le perçoit. Et cet Atman commence à briller de toute sa splendeur lorsque la connaissance authentique a été acquise. Seul est pur et innocent l'homme qui s'est frayé un chemin hors de la boue et des souillures dues à l'ignorance, en appliquant ce savon qu'est la connaissance. Au contraire, l'homme qui est attaché à ses activités dans le monde ne peut pas participer de la pureté de l'Atman. »

★

## SECTION VI

Le Seigneur Dattatreya poursuivit : « Ô Sankriti ! Je vais maintenant te parler du contrôle du souffle (*pranayama*). Écoute-moi attentivement. Pranayama est le procédé consistant à contrôler son souffle par l'adoption systématique de l'inspir-la rétention-l'expir (*puraka, kumbhaka et rechaka*). Les trois lettres du Pranava, A, U, et M sont associées à l'inspir, la rétention et l'expir. La combinaison de ces trois lettres est appelée Om, et le Pranava est l'équivalent du contrôle du souffle.

On doit inspirer graduellement, en faisant passer l'air par Ida nadi, c.-à-d. la narine gauche, et en emplir le ventre. Durant ce processus, on doit utiliser une mesure de seize unités et se concentrer sur la première lettre du Om, A. Ensuite, l'air ainsi inhalé doit être retenu dans le ventre. Dans cette étape, une litanie du Om doit être accomplie, en comptant jusqu'à six mesures. L'air doit être conservé dans un état de concentration aussi intense que possible. Puis il faut l'exhaler graduellement, en le faisant passer par Pingala nadi, c.-à-d. la

narine droite, et c'est la troisième lettre du Om, M, qui doit être récitée en litanie, sur une durée allant jusqu'à trente-deux mesures. Tel est le cycle complet pour un seul contrôle. Un entraînement régulier doit être poursuivi, en adoptant cette méthode.

Après avoir maîtrisé le processus ci-dessus, le yogi doit alors inspirer par Pingala nadi, c.-à-d. la narine droite, en se concentrant sur la lettre A, toujours durant seize unités. L'air ainsi inhalé et amené dans le ventre doit être retenu en se concentrant fortement sur le contrôle et sur la lettre U, sur une durée de soixante-quatre mesures. Poursuivant son effort, le yogi doit l'exhaler graduellement en se concentrant sur le M, qui doit être récité en litanie, sur une durée de trente-deux mesures. Ô grand sage ! Cet exercice de contrôle du souffle doit devenir une routine. Celui qui poursuit cette pratique parvient à la connaissance en six mois. Au bout d'une année, c'est la réalisation de Brahman qui résulte de cet exercice. Il faut donc pratiquer assidûment ce contrôle du souffle. Celui qui mène à bien son engagement en se consacrant à cette activité majeure, parvient à coup sûr à la connaissance suprême grâce au contrôle du souffle, et s'émancipe des liens du monde.

Le processus consistant à puiser l'air et le placer dans le ventre est appelé inspir. Celui consistant à maintenir cet air dans le ventre, où il prend la forme d'une sorte de cruche, est appelé rétention, et celui consistant à l'exhaler lentement du ventre est appelé expir.

Si le corps transpire après l'exercice, on considère le contrôle comme de catégorie médiocre. Si au contraire le corps frissonne, on le considère comme de catégorie acceptable, et si le corps semble s'élever, c'est alors le meilleur des contrôles du souffle. C'est pourquoi on doit s'engager dans une pratique régulière, selon la méthode ci-dessus, jusqu'à obtention de la catégorie supérieure. Lorsqu'il est parvenu à ce contrôle de catégorie supérieure, le yogi connaît la félicité.

Ô sage d'une grande résolution ! Le contrôle du souffle purifie la conscience (*chitta*) et la conscience ainsi purifiée commence à voir directement la lumière intérieure. Le souffle de vie et la conscience sont unis chez les pratiquants réguliers, au point que ces grandes âmes sont perpétuellement concentrées sur l'Être suprême. A cette étape, le corps se met progressivement à léviter. Le yogi est parvenu à la connaissance grâce à cette discipline qu'est le contrôle du souffle, en conséquence il atteint à la libération. (Pour cela), après avoir maîtrisé les phases d'inspir et d'expir, on doit travailler avec insistance sur la phase de rétention. Le yogi qui s'entraîne quotidiennement au contrôle du souffle acquerra sans nul doute la meilleure des connaissances et sera soulagé des maux qui l'affligent, quels qu'ils soient; devenu aussi dynamique que le mental, il peut dès lors mettre celui-ci sous le joug. Les déficiences caractéristiques du système pileux, incluant le grisonnement et l'éclaircissement, sont réparées. Le pratiquant qui s'engage avec une loyauté indéfectible dans le contrôle de son souffle peut obtenir tout ce qu'il désire. C'est pourquoi il faut exercer ce contrôle avec une concentration sans faille.

Ô grand sage ! Je vais maintenant te révéler les applications particulières du contrôle du souffle. Matin et soir, à l'aube ou à midi, l'air ambiant doit être inhalé profondément et conservé dans le ventre, sur l'arête du nez, au centre du nombril et dans les doigts de pied. Celui qui est devenu familier avec cet exercice est soulagé de toutes les sortes de maux et jouira d'une longévité d'au moins cent ans. Ô grand sage ! En résultat de la rétention du souffle sur l'arête du nez accompagnée d'une forte concentration, on accède à un contrôle optimal du souffle. Toutes sortes de maux disparaissent par la rétention du souffle au centre du nombril; le corps entier est rafraîchi par la rétention dans les gros orteils. Celui qui est aguerri au yoga et suffisamment compétent pour aspirer l'air au moyen de la langue est en permanence dégagé de toute incommodité et ne souffrira que rarement de fatigue et de fièvre. Le procédé consistant à se procurer de l'air à travers la langue est le suivant : l'air ainsi aspiré doit être retenu à la base de la langue, où on l'inhalé comme à petites gorgées. Qui pratique cet exercice jouit de toutes les félicités.

Ô Sankriti le philosophe ! Celui qui maintient dans la région inter-sourcilière le souffle aspiré par Ida nadi et y récolte le pur nectar d'immortalité, échappe désormais à toutes les sortes de maux. Ô Sankriti, le grand sage ! L'air maintenu dans la zone du nombril après avoir été inhalé par Ida et Pingala rend lui aussi le pratiquant exempt de toute atteinte de santé. Si, aux trois crépuscules (*sandhya*), l'air est aspiré par la langue avec la même délectation que si l'on dégustait le nectar, puis maintenu dans la zone du nombril, et cela de façon régulière durant au moins un mois, les désagréments ou maladies liés au déséquilibre des humeurs *Vata* et *Pitta* (air et bile) seront éliminés sans nul doute. Quant aux dysfonctionnements des yeux, ils seront guéris si le souffle est canalisé simultanément dans les deux yeux et retenu là. De même pour les oreilles et la tête. Ô Sankriti, je t'ai livré tous ces faits avec solennité.

Avec un mental concentré, il faut s'établir en posture Svastika, faire la litanie du Pranava Om, faire s'élever le souffle Apana graduellement, tout en pressant les oreilles et les organes sensoriels (de la tête) de ses deux mains. Les oreilles doivent être obturées par les pouces, les yeux par les index, les narines par les deux doigts suivants, et le souffle doit être retenu dans la tête jusqu'à ce que le nectar, sous sa forme de félicité, commence à couler, et même s'il ne le fait pas. Ô grand sage ! Par ce procédé, c'est dans l'ouverture de Brahma que pénètre le souffle. À la percée de l'ouverture de Brahma par le souffle, un son se met à résonner, semblable à celui du grondement des nuées d'orage. Un autre son se manifeste, semblable à celui du torrent dévalant la pente montagneuse, lorsque le souffle est parfaitement établi au centre de la tête. C'est alors, toutes les entraves ayant été éliminées par la vertu de ce yoga, que la connaissance authentique est réalisée et que le yogi voit de ses propres yeux la face de l'Atman.

Il existe une artère subtile qui part du milieu de l'anus en passant par les parties génitales, nommée Sivani (raphé du scrotum). C'est elle qui joint les deux moitiés du corps. Le yogi doit presser Sivani de ses chevilles gauche et droite, et se représenter le Linga lumineux, le dieu aux trois yeux (Shiva *Tryambaka*), à la jointure arrière des genoux. Ce faisant, il doit également se concentrer sur Vagishvari (déesse de la parole) et sur Vinayaka (Ganesh en tant que chef des démons semeurs d'obstacles). Puis il doit psalmodier le Pranava Om, sans attelage puis attelé au bindu, et le souffle doit être amené au centre du Muladhara chakra après avoir été aspiré par le méat urinaire. La rétention du souffle à cet endroit a pour résultat d'attiser le feu de Kundalini. Le souffle se mélange à ce feu et entame sa remontée le long du canal de Sushumna.

Ô grand sage ! En résultat de tous ces exercices, une parfaite maîtrise de la respiration est acquise. Les premiers signes corporels résultant du contrôle sont tout d'abord la sudation, puis le tremblement, le signe révélateur de la maîtrise étant la lévitation. Tout trouble, qu'il soit du corps ou de l'esprit, est radicalement éliminé.

Ô Sankriti ! Les pathologies telles que la fistule, etc., sont éliminées grâce à l'exercice du contrôle du souffle. Toutes sortes de maux plus ou moins graves sont également éliminés. Le cœur et la conscience sont tous deux devenus un pur miroir, dès lors que sont éliminés la mauvaise foi et autres travers similaires. Pour celui qui est parvenu à cette étape, se manifeste alors un détachement complet (*vairagya*) de tous les plaisirs du monde, même de ceux qui appartiennent au royaume de Brahma. Celui qui est ainsi détaché du plaisir s'émancipe de l'ignorance et de la roue du devenir (*samsara*) et parvient à cette réalisation qu'est l'indépendance absolue (*kaivalya*). Tous ses liens au monde sont dissous grâce à cette connaissance, il s'est uni à SadaShiva, l'éternellement propice. Il se laisse absorber par le pur plaisir de la connaissance et abandonne toute autre activité, même celles qui lui procuraient autrefois du plaisir. Les êtres de grande compréhension considèrent ce monde uniquement comme source d'acquisition de la connaissance, tandis que ceux qui méconnaissent l'approche spirituelle le considèrent uniquement comme source de plaisir.

L'ignorance est éradiquée dès lors qu'est acquise la connaissance suprême. Toute attache, y compris les sentiments (*ragas*), disparaissent lorsque le mur d'ignorance se délabre. N'ayant plus en lui de sentiments ni positifs ni négatifs, ni d'attachements aux plaisirs de ce monde, le sage n'est plus contraint de tourner indéfiniment dans le cycle des renaissances.

★

### SECTION VII

Ô grand sage ! Je vais maintenant te parler du retrait des sens (*prathyahara*). C'est le procédé par lequel tous les organes sensoriels, qui d'habitude jouissent de leurs objets respectifs et sont attirés par les plaisirs du monde, sont rétractés volontairement. Tout ce qu'un homme peut percevoir est en réalité Brahman; lorsque cette compréhension a eu lieu, la concentration de l'esprit sur cette vérité constitue ce retrait des sens, ainsi que l'ont défini les connaisseurs de Brahman. L'abandon de toutes ses activités, positives comme négatives, menées tout au long de sa vie par l'homme qui les remet à la divinité ou à Brahman, c'est aussi le retrait des sens. En d'autres mots, Prathyahara est un concept qui autorise l'homme à accomplir toutes les œuvres nécessaires, à supposer que celles-ci seront toutes sous forme de service rendu à la divinité. Car vénérer le Seigneur tout en accomplissant les œuvres nécessaires est aussi appelé retrait des sens. Si l'on considère maintenant ce retrait des sens comme un exercice de discipline, il s'agit alors pour le yogi de transférer le souffle d'un endroit du corps à un autre : ainsi de la racine des dents à la gorge, de la gorge au cœur, du cœur à la région du nombril, du nombril au siège de Kundalini, de Kundalini au Muladhara, du Muladhara à la région de la taille, et de là au centre du pubis. De là, le souffle doit être transféré aux genoux, des genoux aux cuisses, et de celles-ci aux gros orteils. Les sages qui sont experts en retrait des sens depuis l'antiquité ont eux-mêmes nommé cet exercice Prathyahara.

Tous les maux et toutes les affections sous toutes leurs formes, de la naissance à la mort, sont systématiquement éliminés si le retrait des sens est pratiqué de cette manière. Le yogi doit s'installer dans la posture Svastika, maintenir son mental libre de toute tension, inhaler l'air ambiant par ses deux narines et le transférer vers toutes ces régions, des pieds à la tête. Aux endroits suivants, il doit pratiquer la rétention du souffle : pieds, Muladhara, région ombilicale, région médiane du cœur, base de la gorge, palais, espace inter-sourcilier, front et tête. La rétention graduelle du souffle en tous ces endroits du corps est également nommé Prathyahara.

Le yogi doit concentrer son mental, distinguer entre son propre Atman et son corps et, tout en veillant à ne pas se fatiguer, se concentrer sur son Atman intérieur uniquement. Les érudits du Védanta ont déclaré que cela seul constitue le véritable retrait des sens. Rien n'est dur à atteindre pour celui qui s'exerce au retrait des sens de la manière ci-dessus décrite.

★

### SECTION VIII

Ô grand sage ! Je vais maintenant te parler des cinq types de concentration (*dharana*). Dans l'espace intérieur (*vyoma*) du corps, il faut pratiquer la concentration de l'éther extérieur. De façon similaire, dans le souffle retenu, il faut pratiquer la concentration

de l'air extérieur; dans le feu digestif de l'estomac, la concentration du feu extérieur; dans la masse aqueuse du corps, la concentration de l'eau extérieure; dans la masse minérale du corps, la concentration de la terre extérieure. Ce faisant, il est nécessaire de psalmodier les syllabes-séances *Ham, Yam, Ram, Vam et Lam\**. Ce type de concentration est réputé détruire tous les maux.

\* correspondant aux éléments dans leur ordre respectif : éther, air, feu, eau, terre.  
La partie basse du corps, des pieds aux genoux, est appelée la part de terre; des genoux à l'anus, c'est la part d'eau; de l'anus à la région du cœur, c'est la part de feu; du cœur au milieu du front, c'est la part d'air; enfin, du front au sommet du crâne, c'est la part d'éther. Ô grand érudit ! Dans l'élément terre, il faut visualiser Brahma; dans l'élément eau, visualiser Vishnu; dans l'élément feu, visualiser Maheshvara, le Seigneur suprême; dans l'élément air, visualiser Ishvara; enfin, dans l'élément éther, qui représente la suprême sagesse (*maha prajna*), il faut visualiser SadaShiva, le révélateur.

Ô grand sage ! Je vais te décrire un type supplémentaire de concentration. Dans l'âme individuelle, c'est le Seigneur qui gouverne l'univers et personnifie la sagesse suprême, qui doit être visualisé. Afin de détruire tous les actes négatifs commis auparavant, le sage doit effacer de sa conscience (les autres divinités, telles que Brahma) et visualiser l'Indifférencié (*avyakta*), qui est sans forme, qui est la cause-racine de l'âme tout entière, tout en psalmodiant le Pranava Om. Il doit, ce faisant, contrôler ses organes sensoriels au moyen de son mental, tout en cherchant à les unir à l'Atman.

★

### SECTION IX

Je vais te parler maintenant de la contemplation (*dhyana*), qui détruit toutes les entraves, et constitue une panacée contre tous les maux du monde. Il faut donc méditer sur le suprême Brahman, l'immortel, qui seul est vérité (*rita*) et réalité (*satya*). Il faut méditer sur Maheshvara, qui est le guérisseur de tous les problèmes qui surgissent chez les créatures, qui est la discipline, qui est le substrat de l'univers, qui est la forme de ParaBrahman, le suprême Brahman, qui a érigé le pouvoir masculin, qui a la forme de l'univers, qui est Virupaksha ("aux yeux terribles"), et qui est le maître de tous les yogis. Il faut méditer sur Maheshvara en s'identifiant à lui.

Le second type de méditation (s'appuie sur la conviction suivante) : ce corps est l'éther suprême, il est la forme de la vérité, c'est un dieu pour tous, il est empli de connaissance et de félicité, sacré, excellent, immortel, sans commencement, ni milieu ni fin, au-delà de la formidable ignorance, il n'est pas l'air, ni le feu, ni l'eau, ni la terre (bien que participant de leur essence). Je suis l'Atman, sans preuves apparentes, excellent, au-delà de l'ego, je suis existence-conscience-félicité (*Sat Chit Ananda*) en l'immortel Brahman. L'Atman majestueux, en possession de ces attributs, doit être médité comme étant la forme de l'âme, qui doit s'unir à lui. Une telle méditation mène à la libération.

L'homme avisé qui se consacre à cet exercice de contemplation, tel que décrit ci-dessus, parviendra à la connaissance suprême, telle que décrite par les Védas. Oui, il n'y a aucun doute là-dessus, il sera victorieux.

★

SECTION X

Je vais maintenant te parler de l'absorption unitive (*samadhi*), qui détruit les maux que sont la naissance et la mort. Le Samadhi, c'est l'état caractérisé par l'apparition de cette sagesse avec attributs qui fonde l'expérience de l'identité de l'âme individuelle (*jivatman*) et de l'Atman suprême.

L'Atman est éternel, immortel, omniprésent et dénué de toute imperfection. Bien qu'il soit un, il apparaît comme diversifié en multitudes de créatures et objets, par le pouvoir de l'illusion (*Maya*). En réalité, il n'y a aucune différence essentielle entre tous ceux-ci. De ce fait, seule la non-dualité (*advaita*) est réelle. Il n'existe rien de tel que l'illusion ou le monde. Parce que l'éther est désigné par deux noms, Ghatakasha (l'espace éthéré du pot) et Mathakasha (l'éther du bâton à feu ou l'espace de la cellule de l'ermite), les ignorants considèrent que l'Atman possède deux formes, l'âme individuelle et Ishvara, le Seigneur. Je ne suis ni le corps ni le souffle de vie, ni les organes sensoriels ni le mental, je suis l'Atman suprême, dont la forme authentique est Shiva, et j'existe éternellement en tant que témoin. Ô grand sage ! Seule la sagesse avec attributs qui s'identifie à ceci constitue l'absorption unitive.

Je suis Ishvara le suprême, je ne suis pas l'âme incarnée enchaînée à ce monde. Aucune existence de quoi que ce soit de différent de moi n'est jamais demeuré (longtemps), à aucun moment. Comme l'écume et la vague finissent par rejoindre l'océan, ce monde est né de moi et finira par se fondre en moi. La volonté créatrice qui a manifesté ce monde n'est pas distincte de moi. Aucune existence séparée pour ce monde et cette illusion, ils ne sont rien d'autre que moi.

Dès lors que l'on perçoit cet Atman suprême comme étant son propre soi, on parvient à l'union absolue (*kaivalya*) à cet Atman suprême, on réalise l'immortalité.

Percevoir directement dans son mental l'Atman omniprésent et doté de conscience permet au yogi de s'établir dans l'identité à l'Atman suprême. Dès lors que l'on voit que tous les objets et créatures sont en nous, et que nous sommes en partie à l'intérieur de tous les objets et créatures, on réalise Brahman. Dès lors que l'on s'immerge en Samadhi et qu'on ne voit plus de différence dans les différents objets et créatures, on atteint le but unique, la libération par l'union à l'Atman suprême. Celui qui ne voit plus que l'Atman authentique et à qui le monde en son entier se dévoile comme une illusion, celui-là est libéré de toutes les souffrances et parvient à la félicité absolue. »

C'est ainsi que conclut le grand sage nommé Dattatreya, après quoi il retourna au silence. Sankriti parvint à saisir l'essence de cet enseignement, et perdit la totalité de ses craintes. Il vécut dans la félicité et le plaisir d'avoir réalisé sa forme authentique, l'Atman.

Ici s'achève l'Upanishad.

★

Om ! Que mes membres et mon discours, souffle, yeux, oreilles, vitalité

Ainsi que tous mes sens, se développent en force.

Toute existence est le Brahman des Upanishads.

Que jamais je ne renie Brahman, ni que Brahman me renie.

Qu'il n'y ait jamais aucun reniement:

Qu'il n'y ait jamais aucun reniement, en tout cas de ma part.

Puissent les vertus que proclament les Upanishads devenir miennes,

Moi qui suis dévoué à l'Atman; puissent ces vertus résider en moi.

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 Jabala Darshana Upanishad, appartenant au Sama Véda.