



*Vishnu apparaît au roi Muchukunda dans une grotte de l'Himalaya*

UPANISHADS DU YOGA

# *JABALA DARSHANA UPANISHAD*

*Upanishad de la Manifestation à Jabala*

Traduite et annotée par M. Buttex  
D'après la version anglaise de P. R. Ramachander



**Om !** Que mes membres et mon discours, Prana, 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 !



Le Dieu Dattatreya était la réincarnation de Vishnu aux quatre bras, et il était le gouverneur du monde. Sankrithi était un grand fervent et un sage, il était de plus un expert en yoga et disciple de Dattatreya. Il alla trouver son Maître, et s'en approchant avec humilité, les mains jointes, à un moment où celui-ci était seul, il lui fit la requête suivante : « Ô Dieu, je t'en prie, parle-moi de la science du yoga qui possède huit membres et cinq places sacrées (*sthanas*) (1). Sachant cela, je pourrai atteindre la libération. » Dattatreya lui donna l'enseignement suivant : « Hé bien, Sankrithi, je vais te parler du Yoga aux huit membres. Ceux-ci sont : *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Prathyahara*, *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi*.

1 *Sthana* : Place, lieu, station. Y a-t-il confusion ? *Sthalas* signifie « temples sacrés ». Ils forment un groupe de 5, chacun d'eux étant associé à l'un des 5 éléments (cf. le *pancha bhuta mantra* évoqué au shloka 6, sur les 5 sortes de *dharana*).

1. *Yama* (1) vient en priorité. C'est la pratique des dix restrictions suivantes : non-violence, vérité, non-possession des biens d'autrui, chasteté, compassion, honnêteté, patience, équanimité, modération alimentaire et propreté.

2. *Niyama* (1) consiste en dix actes religieux : pénitence, contentement, foi en les Védas, charité, accomplissement des rites quotidiens, étude des Écritures, modestie, clarté mentale, répétition d'un mantra et observances religieuses.

1 Les deux premiers membres du Yoga, *yama* et *niyama*, communs à tous les Yogas, constituent le code éthique fondamental, et ils sont la fondation de base sur laquelle construire tout progrès spirituel. Leur importance est donc capitale.

**Yamas** = « abstentions », restrictions éthiques : 1) **ahimsa** : "non-violence" - Ne blesser quiconque en pensée, parole ou acte; 2) **satya** : "vérité" - Ne pas mentir ni trahir ses promesses; 3) **asteya** : "non-vol" - Ne pas prendre le bien d'autrui, ni le convoiter, ni faire de dettes. 4) **brahmacharya** : "conduite divine" - Contrôler ses pulsions sexuelles soit par la chasteté dans le célibat, soit par la fidélité dans le mariage. 5) **kshama** : "patience" - Refrêner son intolérance d'autrui et son impatience face aux circonstances. 6) **dhriti** : "fermeté" - Vaincre la non-persévérance, les craintes, l'indécision et la versatilité. 7) **daya** : "compassion." Vaincre l'insensibilité et les sentiments durs, cruels, envers tout être vivant. 8) **arjava** : "honnêteté, franche simplicité" - S'abstenir de tromperie et d'actes répréhensibles. 9) **mitahara** : "modération de l'appétit." - Ne pas manger en abondance, ni consommer de viande, poisson, volaille ou oeufs. 10) **shaucha** : "pureté" - Éviter l'impureté du corps, de l'esprit et de la parole.

**Niyamas** = « non-abstentions », pratiques religieuses incontournables : 1) **hri** : "contrition" – Se voir humblement et regretter les actes mauvais qu'on a commis. 2) **santosha** : "contentement" – Rechercher la joie et la sérénité face à nos situations de vie. 3) **dana** : "don" – Payer sa dîme et donner généreusement, sans pensée de récompense. 4) **astikya** : "foi" – Croire fermement en Dieu, en les dieux, en son Maître et en la voie vers l'illumination. 5) **Ishvarapujana** : "dévotion envers le Seigneur" – Cultiver sa dévotion par une pratique quotidienne des rites et de la méditation. 6) **siddhanta shravana** : "écoute des Écritures" – Étudier les Écritures et écouter les sages de sa lignée. 7) **mati** : "connaissance" – Développer sa volonté spirituelle et son intellect, sous la guidance du Maître. 8) **vrata** : "vœux sacrés" – Respecter des vœux religieux, des règles et des observances, avec fidélité. 9) **japa** : "récitation" – Psalmodier des *mantras* quotidiennement. 10) **tapas** : "austérité." Accomplir une quête spirituelle (*sadhana*), une pénitence, une discipline ardente (*tapas*) et un sacrifice.

3. Les neuf postures assises (*asanas*) propices à la méditation sont les suivantes : *Swasthika* (la Svastika), *Gomukha* (le museau de vache), *Padma* (le lotus), *Veera* (le héros), *Simha* (le lion), *Badra* (la bénéfique), *Mukta* (la libération), *Mayura* (le paon) and *Sukha* (aisée à tenir). Ô yogi, cette position – quelle qu'elle soit – dans laquelle tu te sens à l'aise et qui te donne du courage pour ta pratique, est appelée *Sukhasana* (la posture aisée). Ceux qui n'ont pas la force physique nécessaire pour maintenir d'autres postures, peuvent l'utiliser. La victoire dans sa posture assise est similaire à une victoire sur les trois mondes (1). Une fois que l'*asana* peut être maintenu avec fermeté, on doit alors entreprendre la pratique du *Pranayama* (exercices respiratoires).

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

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

4. Au sommet d'une montagne, ou sur la berge d'une rivière ou sous un arbre *Bilwa* en pleine forêt, il faut choisir un endroit dégagé et propre, qui soit acceptable pour la tranquillité d'esprit, et y construire un ermitage (*ashrama*) où poursuivre sa quête spirituelle (*tapas*). On s'assied dans l'*asana* qui nous est familier, en direction de l'est ou du nord. On doit avoir la colonne vertébrale bien érigée, nuque et tête dans son prolongement, se couvrir le visage et se concentrer sur sa vision, en prêtant la plus grande attention possible au nectar qui s'écoule du quatrième état (*turiya*) (1) de la syllabe-semence (*bindu*) (2) pareille à la lune, en fixant son regard sur la pointe du nez.

1 **Turiya** : « le quatrième », état transcendantal qui, à la fois combine et outrepassé les états de veille, rêve et sommeil profond, et constitue le substrat de ces 3 états. Le yogi qui s'absorbe en *samadhi* entre en *turiya*.

2 **Bindu** : Point, cellule germinative. C'est le point situé à l'extrémité supérieure de la lettre Om, où il symbolise *Turiya*, le quatrième état.

Il faut inhaler par les narines en emplissant complètement les poumons, conserver l'air inhalé dans l'estomac, méditer sur la flamme qui brûle à l'intérieur du corps, puis faire basculer la méditation vers la racine du feu avec le mantra *Om* accompagné de son *bindu*. Ensuite, pour celui qui est expert, il s'agit d'exhaler l'air en faisant remonter le souffle (*Prana*) à l'intérieur de la *Pingala nadi* (1) tout en méditant sur l'*Agni bija* (2). Puis il faut

répéter le processus entier en utilisant l'*Ida nadi* (3). Il est recommandé de vivre dans un endroit retiré pour pratiquer cet exercice six fois consécutives pendant 3-4 jours, ou durant 3-4 semaines en le pratiquant à l'aube, à midi et au crépuscule. Une telle pratique nettoiera totalement toutes les *nadis*. Peu à peu, des signes se mettront à apparaître : le corps sera plus léger, le feu dans l'estomac brûlera énergiquement, et la voix s'éclaircira. Ce sont les signes précurseurs des *siddhis* (4). Avant de les constater, il faut persévérer dans la pratique.

1 **Pingala nadi** (*pingala* : cuivré, rougeâtre) : *Nadi* (canal d'énergie) qui, partant de la narine droite, monte jusqu'au sommet de la tête et de là, descend jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Elle est aussi appelée *surya nadi*, car c'est l'énergie solaire (*surya* : soleil) qui y circule. Part du côté droit du *Sushumna nadi* (principal canal fluidique qui longe la moëlle épinière dans toute sa longueur. C'est par ce canal que s'élève la kundalini).

2 **Agni bija** : Germe de Feu (à la base du Sushumna).

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

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

On en dénombre 8 : 1) *ahima*: diminution; capacité de se rendre aussi petit qu'un atome, ou de vision à cette échelle; 2) *mahima*: grossissement; capacité de se rendre aussi grand qu'un cosmos, ou de vision à cette échelle; 3) *laghima*: extrême légèreté, lévitation; 4) *prapti*: omniprésence, dédoublement, capacité de se déplacer n'importe où à volonté; 5) *prakamya*: capacité d'obtenir tous ses désirs; 6) *vashitva*: contrôle sur les forces naturelles; 7) *ishititva*: suprématie sur les lois naturelles; 8) *kama-avasayitva*: complète satisfaction de ses volontés. Mais le *siddhi* suprême (*parasiddhi*) est la réalisation du Soi, *Parashiva* ou *Brahman*.

Par ailleurs, 6 autres *siddhis* concernent les pouvoirs de l'âme évoluée : 1) *adarsha siddhi* ou *divya siddhi*, la clairvoyance; 2) *shravana siddhi* ou *divyashravana*, la clairaudience; 3) *pratibha siddhi*, la divination; 4) *vedana siddhi*, le clair-toucher et le pouvoir de guérison; 5) *asvadana siddhi*, le clair-goût; 6) *varta siddhi*, le clair-odorat. Là encore, on les considère comme des obstacles majeurs au *samadhi*. De plus, ils renforcent, eux aussi, la vanité spirituelle et font écran à l'acquisition de *prapatti*, la soumission complète à la volonté de la Divinité, des dieux ou du Maître.

Je vais te parler maintenant du *Prathyahara* (1). User de force pour détourner le courant des organes sensoriels, qui normalement explorent le monde selon leur nature – voilà ce qu'est *Prathyahara*. Les connaisseurs de Brahman disent que voir la forme de Brahman en toute chose – quelle qu'elle soit – c'est cela *Prathyahara*. *Prathyahara*, c'est aussi accomplir tout acte quel qu'il soit – pur ou impur – comme s'il était accompli pour Brahman lui-même. Allons plus loin : accomplir ses devoirs religieux du jour tout en les dédiant à la Divinité, puis accomplir de façon similaire les activités qui nous attirent, cela aussi est *Prathyahara*. En outre, respirer profondément et retenir l'air inhalé en quelque endroit de notre organisme, cela aussi est *Prathyahara*. Le sage doit s'asseoir en posture de Svastika, inspirer longuement jusqu'à en être emplis de la tête au bout de l'orteil, et retenir l'air inhalé dans les deux pieds, dans le *muladhara chakra* (2), dans l'estomac, au milieu du cœur, à la base de la nuque, dans les mâchoires, au milieu des paupières supérieures, du front et au sommet du crâne. Il doit alors abandonner la croyance que ce corps est le sien, et qu'il est ce corps, et faire de cette pensée un *nirvikalpa* (3), qu'il fusionnera avec *Paramatma* (4). Les experts en Védas disent que c'est là l'authentique *Prathyahara*. Il n'est rien qui soit

au-delà de l'atteinte de celui qui pratique ainsi.

1 **Prathyahara** : Rétraction des organes de perception sensorielle, et fixation du mental sur la recherche de l'*Atman*.

2 **Muladhara chakra** : Le chakra-racine, dans la région périnéale. Cf. diagramme.

3 **Samadhi** : État d'union avec le Dieu personnel (*Ishvara*) ou d'absorption dans le Dieu impersonnel (*Atman* ou *Brahman*), accompagné d'un sentiment de joie et de paix indicibles. C'est la 8ème et dernière étape du Yoga. On distingue 2 degrés de *samadhi*: - le *savikalpa samadhi*, où l'aspirant conserve le sentiment de dualité; - le **nirvikalpa samadhi**, d'où toute différenciation est exclue.

4 **Paramatman** (ou **Paratman**) : Le Soi suprême; synonyme de *Brahman* ou *Atman*.

6. Je vais te parler maintenant des cinq sortes de *Dharanas* (1). Dans le ciel qui est situé au milieu du corps, il faut pratiquer le *Dharana* du ciel extérieur. De façon similaire, dans le souffle retenu, il faut pratiquer le *Dharana* de l'air extérieur. Dans le feu digestif de l'estomac, il faut pratiquer le *Dharana* du feu extérieur. Dans la masse aqueuse du corps, il faut pratiquer le *Dharana* de l'eau extérieure. Dans la masse minérale du corps, il faut pratiquer le *Dharana* de la terre extérieure. Sage, il t'est aussi nécessaire de psalmodier le *mantra pancha bhuta*, comme suit : *Ham, Yam, Ram, Vam* et *Lam* (2). Ce très grand *Dharana* est réputé détruire tous les actes négatifs commis auparavant. La partie basse du corps, des pieds aux genoux, est associée à l'élément Terre; des genoux aux hanches, c'est l'élément Eau; des hanches au coeur, c'est l'élément Feu; du coeur aux paupières supérieures, c'est l'élément Air; enfin, des paupières au sommet du crâne, c'est l'élément Éther, le ciel. Dans l'élément Terre, il faut visualiser *Brahma*; dans l'élément Eau, il faut visualiser *Vishnu*; dans l'élément Feu, il faut visualiser *Rudra (Shiva)*; dans l'élément Air, il faut visualiser *Ishvara*; enfin, dans l'élément Éther, il faut visualiser *Sadashiva* (3).

1 **Dharana** : Concentration et totale attention du mental sur un point de son choix; 6ème stade du Raja Yoga.

2 *Pancha Bhuta* : « les 5 éléments » - Chaque syllabe-mantra qui suit symbolise l'un des éléments : Éther, Air, Feu, Eau, Terre.

3 **Sadashiva** : « le toujours propice » - L'une des épithètes de Shiva en tant qu'Être Primordial, synonyme de *Parameshvara* (le Suprême *Ishvara*, la Divinité Suprême). Cet épithète est utilisée par les Shivaites, en lieu et place de *Brahman*, ou d'*Atman*. Les cinq aspects essentiels de Shiva sont : 1) *Sadashiva*, « le Révélateur »; 2) *Maheshvara*, « l'Obscur »; 3) *Brahma*, « le Créateur »; 4) *Vishnu*, « le Protecteur »; 5) *Rudra*, « le Destructeur ». Pour clarifier ce que vous croyiez savoir, retenez qu'en Inde, la divinité d'élection (Shiva, Krishna, Ganesh, etc.) absorbe toutes les autres divinités majeures, qui en deviennent des aspects. C'est un compromis hindou entre le monisme et le polythéisme.

Grand sage, Je vais aussi te parler d'un autre *Dharana*. Dans le *Jivatman* (1), c'est ce Seigneur Shiva qui gouverne l'univers et qui personnifie la Sagesse suprême, qui doit être visualisé. Afin de détruire tous les actes négatifs commis auparavant, le sage doit effacer de son corps causal (2) les autres divinités, telles que *Brahma*, et visualiser l'*Avyakta* (3), qui est sans forme et 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 fusionner avec le *jivatman*.

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

2 Corps causal : *anandamaya kosha*, ou gaine spirituelle de la joie; forme le *karana sharira*, le

corps causal.

3 **Avyakta** : le non-développé; le non-manifesté, l'Indifférencié; l'état causal.

7. Je vais te parler maintenant de *Dhyana*, la méditation, qui détruit toute souffrance. Il faut pratiquer *Dhyana* sur *Maheshvara* l'Obscur (1), qui est le guérisseur de tous les problèmes qui surgissent chez ceux-qui-sont-nés (les créatures), qui est la discipline, qui est la base fondamentale de l'univers, qui est la forme de *ParaBrahman* (2), qui a érigé le pouvoir masculin, qui a la forme de l'Univers, qui est *Virupaksha* (3), et qui est le Maître de tous les yogis. Il faut méditer sur *Maheshvara* en pensant « Je suis Lui ». Puis il faut poursuivre et passer au *Dhyana* sur Celui qui est au-delà, hors de portée de la méditation, qui est la personnification de *Brahman Sat-Chit-Ananda* (4), qui est l'Âme suprême en personne. Sur Lui, il faut méditer en pensant « Je suis Lui ». Dans l'esprit de ce grand *Purusha* (5), qui médite ainsi, la science du Védanta apparaît spontanément. Il n'y a aucun doute là-dessus.

1 cf. shloka 6, note 3.

2 **ParaBrahman** : L'Esprit (Brahman) suprême.

3 *Virupaksha* : Qui est né avec différentes formes.

4 **Sat-Chit-Ananda** : Existence-Conscience-Félicité absolue, la triple caractéristique de la Réalité absolue, Brahman; terme traduisant la nature du *Nirguna Brahman*, (le Brahman sans attribut).

5 **Purusha** : 1) le véritable Moi; 2) la Conscience suprême, substrat de toutes les opérations de la Matière, *Prakriti*.

8. Je vais te parler maintenant du *Samadhi* (1), qui détruit les maux que sont la naissance et la mort. *Samadhi*, c'est l'état caractérisé par la connaissance de l'identité de *Jivatma* et *Paramatman* (2). Atman, l'âme, est dans sa plénitude éternelle, immobile et sans souillure. Bien qu'elle soit Une, elle apparaît comme diversifiée 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. 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. Celui qui ne voit plus que l'Âme authentique, et à qui le monde en son entier se dévoile comme une illusion, celui-là est libéré de toutes les souffrances.

1 **Samadhi** : État d'union avec le Dieu personnel (*Ishvara*) ou d'absorption dans le Dieu impersonnel (*Atman* ou *Brahman*), accompagné d'un sentiment de joie et de paix indicibles. C'est la 8ème et dernière étape du Yoga. On distingue 2 degrés de *samadhi*: - le *savikalpa samadhi*, où l'aspirant conserve le sentiment de dualité; - le *nirvikalpa samadhi*, d'où toute différenciation est exclue.

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

**Paramatman** (ou **Paratman**) : Le Soi suprême; synonyme de Brahman ou Atman.

Suivant les conseils avisés du Seigneur Dattatreya, le sage Sankrithi perdit la totalité de ses craintes, et il atteignit cet état de félicité, et le garda profondément en lui.



**Om !** Que mes membres et mon discours, Prana, 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 Darsanopanishad**, appartenant au Sama Véda.