



voie de l'écoute

UPANISHADS DU YOGA (EXTRAITS)

La vraie nature du Yoga
(Yogatattva Upanishad)

Et maintenant le Hatha-Yoga.
Les huit degrés qu'il comporte
sont les refrènements et disciplines
les postures et le contrôle du souffle
la rétraction des pouvoirs sensoriels
la fixation de la pensée
enfin la méditation profonde
et l'Enstase-finale.

Il faut y ajouter trois groupes de Sceaux
et divers contractions musculaires.
Ces degrés et ces Sceaux sont nombreux,
mais ne sont pas tous indispensables.
Des dix refrènements, par exemple,
le plus important est de s'abstenir
de nourriture trop riche;
de même la plus importante
des dix disciplines
est celle qui concerne la non-violence
enfin des innombrables postures
enseignés par les maîtres du Yoga,
quatre-vingts sont importantes
mais quatre seulement sont indispensables
savoir : la Perfection, le Lotus,
le Lion et la Prospérité.



voie de l'écoute

Le son immortel (Amrtanâda Upanishad)

Ayant lu tous les Livres,
les ayant tous étudiés, encore et encore,
le Sage les laisse de côté
lorsqu'il a discerné clairement
ce qu'est le brahman suprême,
comme on abandonne une torche
lorsque arrive la lumière.
Montant alors sur ce char
qu'est la syllabe OM,
ayant Vishnu pour cocher,
l'adepte voué au service de Rudra,
avance sur la route carrossable
qui mène au siège de Brahman;
mais lorsqu'il est au bout
de la voie carrossable
il abandonne le char
et poursuit son chemin.
C'est-à-dire qu'abandonnant le mot
déterminé par le genre, la quantité, etc.

il s'avance vers le mystère
de la résonance nasale,
au-delà de toute articulation.
Ceci n'est autre que le Retrait,
maîtrise des cinq sens
et de l'instable pensée,
par quoi l'âme est bridée...



voie de l'écoute

La méditation parfaite (Dhyānabindu Upanishad)

Les trois canaux principaux
où circulent les souffles
ont la Lune, le Soleil,
et le Feu pour divinités;
on les nomme: l'Idâ,
la Pingalâ, la Susumnâ.
Idâ est à gauche,
Pingalâ à droite,
Susumnâ au centre.

Ce sont là les trois chemins
par où passent les cinq souffles:
le Prâna, l'Apâna, l'Udâna,
le Vyâna et le Samâna...
Ils circulent dans les canaux
ayant pris la forme
de l'âme individuelle;
et celle-ci, sous la dépendance
du Prâna et de l'Apâna,
souffle comme le vent
vers le haut, vers le bas,
vers la droite, vers la gauche:
mais on ne la voit pas
en raison même de son mouvement,
pas plus qu'on ne distingue
une balle lancée avec force
par le bras d'un joueur.

Le Prâna tire en avant
en prenant appui sur l'Apâna
et celui-ci tire en arrière
en prenant appui sur le Prâna
comme un oiseau tire sur le fil
auquel il est lié, l'âme tire en avant
mais est ramenée en arrière
par le même fil:
qui sait cela sait le Yoga!