

LES UPANISHAD, BOITE A TRESOR DU YOGA

Vous arrivez dans la salle de yoga pour votre séance hebdomadaire. Certains élèves sont déjà là, assis, d'autres vont encore arriver. Vous vous asseyez sur votre tapis, le professeur est assis lui aussi, près de vous.

Stricto sensu vous êtes en « Upanishad » : « Assis auprès de l'enseignant », vous êtes disponible et réceptif à ses propos, explications et exercices sur le yoga. L'enseignant est également assis, est-il en « Upanishad » ? Est-il prêt à dispenser via le corps, via la posture, via la méditation, via les exercices respiratoires un enseignement qui nous mettra en relation avec notre nature profonde (atman), relation qui sera sensée apaiser nos nombreux stress, inquiétudes, combats qui se déroulent dans les parties les plus externes de nous-même.

Atman, le mot a été lâché, mot magique, qui va naviguer au cœur des Upanishad et qui va se décliner sous forme d'images, d'histoires, de métaphores, de mantras, de prières qui feront le tour de l'hindouisme, le tour du yoga et qui dans leur étonnante simplicité arriveront à nous mettre mal à l'aise, à nous déranger, à bousculer nos habitudes de pensées et peut-être à opérer le dé clic de l'évidence, de l'évidence de l'Être.

Les Upanishad voient nos corps comme des parties de l'univers : fondement de l'écologie spirituelle. Ils voient nos structures mentales comme des étincelles de l'intelligence universelle : fondement de l'interdépendance de nos pensées. Ils voient nos esprits comme des gout-

telettes de l'essence spirituelle infinie : transcendance de toutes les traditions spirituelles.

Au-delà du multiple, se trouve l'Un non changeant.

Plus que les Vedas dont ils sont en général issus les Upanishad contiennent en germes les grands trésors du yoga. Les enseignants de yoga les ont étudiés sommairement dans leur cours de formation. Ils ont retenu le nom de quelques-unes d'entre elles et c'est à peu près tout, même si quelques images traînent encore dans leur mémoire.

Si les Upanishad s'affranchissent du ritualisme védique devenu par certains aspects « poussiéreux », ils témoignent d'un profond respect pour le courant philosophique et spirituel dans lequel ils ont vu le jour. C'est une constante en Inde que de respecter la Tradition et de l'enrichir de notre expérience. Cela bien sûr ne facilite pas notre compréhension des nombreuses écoles philosophiques indiennes qui sont souvent entremêlées, jouant sur des concepts paradoxaux et se référant quasi toutes à une racine commune. Cependant, ce respect face à la Tradition a réduit considérablement le nombre d'hérésies au sein de l'hindouisme et du yoga. On ne peut que sourire lorsque l'on entend de ci delà les garants de l'unique tradition du yoga « excommunier » les autres écoles. La nature même du yoga est de s'adapter sans perdre son âme.

Les Upanishad sont de merveilleux traits

d'union inter religieux. Ils nous placent d'emblée au dessus de la mêlée des différences. Ils insistent sur le tronc commun spirituel de tous les êtres et la béatitude qui en émane.

« L'esprit au cœur de l'homme et l'esprit au cœur du soleil ne sont qu'un seul et même esprit.

L'homme qui a compris cela se glisse d'esprit en esprit jusqu'à l'esprit de la félicité lors de la mort. » (Taittiriya Upanishad II,8,5)

De nombreux swamis hindous et de nombreux yogis indiens rendent visite à l'Occident. Prières diverses et chants sont le plus souvent inclus dans leurs enseignements. Près de nous, pensons aux visites de Yogi Hari, Yogi Surinder SINGH, de feu Swami Satchitananda de Madras, de Swami Muktananda de Rishikesh, de Swami Nirgunananda. Ils sortent tous de leur musette de belles prières, de beaux mantras qui nous séduisent dans un premier temps par leur exotisme. Puis ? On se les répète sans trop savoir d'où ils viennent et ce qu'ils signifient. La plupart de ces mantras (90%) sont issus des Upanishad

Les grands concepts des Upanishad sont les suivants :

1. La réalité ultime (brahman) est la même que la réalité de notre nature profonde (atman) ;
2. L'expérience intime de cette prise de conscience nous libère de la souffrance ;
3. Nos pensées et nos actions déterminent notre destin (la loi du karma) On devient ce à quoi on s'identifie par la pensée ;
4. Tant que la prise de conscience évoquée au point 2) n'est pas pleinement réalisée, il y a renaissance.

En outre, les Upanishad nous parlent déjà

en détail des cinq pranas (souffles physiologiques), des cinq couches formant notre être, de nos différentes facultés (Tattvas), des huit membres du yoga. Toutes ces notions seront synthétisées et encore développées dans les ouvrages yogiques ultérieurs. On ne peut qu'être admiratif devant la cohérence et la continuité à travers les siècles de ce qui va faire les assises du yoga, assises avalisées en permanence par l'expérience des yogis.

Nous voudrions réactiver, rafraîchir nos mémoires, et vous emmener promener à travers quelques mantras, images et histoires qui parlent aussi bien à nos corps (par leurs vibrations), qu'à notre mental mais également à notre intelligence intuitive.

Le message des Upanishad est tellement yogique, tellement beau, tellement actuel qu'il fait l'effet d'un coucher de soleil paisible et lumineux sur les agitations d'une journée qui se termine.

Démarrer la journée avec la pub de 6h58 ou avec quelques mantras ?

Actuellement en Inde et de manière générale (chez nous il faut remonter loin dans le temps), chaque activité commence par une prière, une incantation, un conditionnement mental à l'énergie, à la lumière, à l'esprit du travail qui va être engagé. Pendant la récitation, le mental se pose et se prépare à devenir (bhavana) la matière enseignée, à prendre la couleur de ce sur quoi il va se concentrer. Des millions d'indiens commencent leur pratique professionnelle, artistique, yogique au son de la Katha Upanishad. On retrouve cette prière dans d'autres Upanishad telles la Kena, la Taittiriya. Puissance, beauté, lumière.

OM SAHANAA VAVATU
 SAHA NAU BHUNAKTU
 SAHA VEERYAM KARAVAVAHAI
 TEJASVI NAVADHETAMASTU
 MAVIDVISHAVAHAI
 OM SHANTI SHANTI SHANTIH

Puisse l'esprit de ce qui va nous être enseigné nous protéger et nous nourrir.

Puissions-nous travailler avec une grande énergie.

Puissions-nous recevoir lumière et clarté.

Puisse-t-il n'y avoir jamais de discorde entre nous.

Puisse régner la paix.

Taittiriya Upanishad, introduction de la 2^{ème} section

Immanence et transcendance

Le passage qui suit est bien connu et nous vient d'une des premières Upanishad à savoir la Brihadaranyaka Upanishad et termine souvent les cours de yoga en Inde. Après les exercices, la relaxation ou la méditation, notre conscience est prête à s'imprégner de l'identité entre le parfait à l'extérieur de nous et le parfait à l'intérieur de nous. Notre réceptivité est alors maximum et l'expérience de cette identité peut avoir lieu naturellement.

OM
 PURNAM ADAH
 PURNAM IDAM
 PURNAT PURNAM UDACYATE
 PURNASYA PURNAM ADAYA PURNAM
 EVAVASHISHYAT

Om

La perfection est là (dans l'univers)

La perfection est ici (dans l'homme)

Si une partie de la perfection universelle se détache, elle engendre la même perfection

Et cette perfection continue son chemin à travers les êtres.

Brihadaranyaka Upanishad V,1,1

Les deux oiseaux

Certaines histoires sont extrêmement courtes, extrêmement précises et incompréhensibles au premier abord. Une toute petite explication nous les font comprendre, elles sont prêtes dès lors à nous travailler de l'intérieur. Il en va de même de certaines de nos postures de yoga : simples, précises renversantes et qui néanmoins font voyager leurs effets tout le long du corps et tout au long de la journée. Je pense à un « cobra » bien fait qui va travailler notre énergie profonde ; à la posture sur la tête qui va remettre tous nos organes en place... Mais revenons à notre histoire. Elle se trouve dans plusieurs Upanishad et notamment la Mundaka Upanishad (III,1,1) et la Svetasvatara Upanishad (IV, 6,7,8) :

Deux oiseaux sont perchés sur la même branche d'un arbre.

L'un mange les fruits de l'arbre, l'autre contemple son camarade manger.

Une partie de nous est liée à l'action et une autre partie est libre de l'action.

En un déclic, nous voilà face à toute notre histoire, confronté à réfléchir sur l'importance de nos actions et sur le bien fondé de nos méditations.

Cette minuscule histoire, comme beaucoup d'autres peut servir de point de départ à une séance de yoga :

« Je construis ma posture, ma séance, je m'assouplis, puis, dans l'immobilité, dans la détente, je me libère de mon corps et de ses mouvements et j'observe la tranquillité qui m'habite en venant à la conclusion que cette béatitude a toujours été là. »

La Mundaka un peu plus loin (strophe 8) ne se gênera pas pour envoyer une pe-

tite pique aux intellectuels de l'époque : « A quoi servent les Ecritures à ceux qui ne connaissent pas l'oiseau qui ne mange pas ? »

Le chariot

Une autre histoire bien connue se retrouve dans plusieurs Upanishad dont la Katha Upanishad.

La Katha Upanishad est une des plus vieilles Upanishad. Elle fait partie du Yajur Véda Noir et on la date autour de 600 avant JC. Cette datation est aléatoire et a néanmoins son importance car c'est dans cette Upanishad qu'apparaît pour la première fois le terme « yoga ». C'est également dans cette Upanishad que s'élaborent les grandes structures du Samkhya (les 25 Tattvas) que l'on retrouvera ensuite comme fondation de nombreuses écoles de yoga.

Dans cette historiette, on compare l'être humain à un attelage :

- La structure du char est comparée à notre corps ;
- Le cocher du char est notre intelligence intuitive ;
- Les rennes sont notre intelligence mentale ;
- Les chevaux sont les organes des sens ;
- Le passager du char est notre esprit ;
- Les routes sont les différents objets des sens. (Katha Upanishad I,3,3)

Une des grandes idées de cette Upanishad est de discipliner le corps et les sens par le mental, de laisser ce dernier obéir à l'intuition et mettre cette dernière au service du passager : l'esprit.

Tôt ou tard, le passager a quand même envie d'arriver à destination et de quit-

ter le chariot. Il n'est cependant pas pressé. Au cocher (notre intelligence la plus haute) de lui procurer un voyage confortable.

Ce voyage organisé se retrouve naturellement dans une séance de yoga : renforcer et assouplir le corps, développer un mental fort et serein, puis laisser l'intuition communiquer avec l'esprit.

Kena Upanishad et Victor Hugo

La Kena Upanishad (une des plus anciennes également) a été reprise par Victor Hugo, grand amateur de l'Orient. Il a intitulé son poème « Suprématie » et on le trouve dans « La légende des siècles ».

Si les cours de yoga n'étaient pas à la mode au XIX^{ème} siècle comme ils le sont maintenant, l'Inde, sa philosophie et son art de vivre étaient portés en haute estime par les penseurs, écrivains et philosophes de cette époque, avant qu'on ne rentre dans l'ère sombre du colonialisme. Citons Lamartine au sujet de la philosophie hindoue : « C'est l'océan, nous ne sommes que ses nuages... La clef de tout est aux Indes. »

L'histoire relatée dans l'Upanishad est la suivante (Kena Upanishad III,14-28) :

Il s'agit d'une rencontre entre les principaux dieux (issus du Védisme) : Indra le dieu de l'espace, Agni le dieu du feu, Vayu le dieu du vent et le Brahman, principe universel suprême qui a la faveur des Upanishad pointe le bout de son nez. Les dieux se croient maîtres de l'Univers et expriment tour à tour leurs puissances. Après étalage de ces dernières, le Brahman demande à Agni : Peux-tu brûler ce brin de paille et à Vayu, peux-tu le déplacer ? Affront supérieur qui réveille la colère de ces dieux, mais toujours est-il qu'ils n'arrivent pas à obtempérer. Ils doivent reconnaître qu'il y a quelque chose au dessus d'eux. On peut faire confiance

à Victor Hugo pour nous raconter tout cela joliment, avec emphase et poésie. Il a néanmoins modifié quelque peu l'histoire originale sans pour autant perturber le sens profond du texte.

Cet Upanishad nous montre qu'au-delà de nos croyances particulières, se trouve un principe, un esprit non soumis à la dualité.

Une phrase devenue célèbre fera le lien entre cet esprit universel et notre esprit. C'est le fameux « tat vam asi » « Toi aussi, tu es cela » (Chandogya Upanishad VI 3 à 10.)

Les rivières, le sel, la jarre et les livres

Les analogies sont fréquentes dans les Upanishad.

Toutes les rivières portent un nom et ont un tracé. Mais une fois qu'elles se fondent dans l'océan, elles perdent leur identité de nom et de forme sans perdre leur nature essentielle et s'unissent à l'eau de l'océan. (Mundaka Upanishad III2,8)

Après avoir mis du sel dans l'eau, on ne le voit plus mais toute l'eau est salée. De la même manière, on ne voit pas l'esprit, mais il imprègne tout. (Chandogya Upanishad VI, 8,7)

Dans une jarre d'argile, se trouve de l'espace qui est emmenée avec la jarre lorsqu'on la déplace. Lorsque la jarre se casse, l'espace n'est pas brisé

Lorsque le corps est détruit, l'âme individuelle n'est pas détruite. Comme l'espace, elle est éternelle. (Amritabindu Upanishad 12-13)

On aurait certes raison d'étudier à fond les livres sacrés, à condition un jour ou l'autre de dépasser cette étude et de se défaire de tous les livres, comme on re-

jetter l'enveloppe pour trouver la graine. (Amritabindu Upanishad 17-18)

Asato ma

Nous terminons cette petite promenade par une prière extraite de ce qui est considéré comme la 1^{ère} Upanishad (Brihadaranyaka Upanishad). Aranyaka signifie forêt. Par sa simplicité et sa profondeur, elle a traversé les siècles et on l'entend aujourd'hui partout en Inde, dans les bus, les temples, à la devanture des marchands de musique et à l'intérieur des foyers.

ASATOMA SADGAMAYA
TAMASO MAA JYOTHIR GAMAYA
MRTHYOR MAA AMRITHAM GAMAYA
OM SHANTI SHANTI SHANTI

*Conduis-moi de l'ireel vers le reel.
Conduis-moi de l'obscurité vers la lumière.
Conduis-moi de la mort vers l'immortalité
Om paix paix paix.*

Brihadaranyaka Upanishad I 3 28

Popularité et pérennité

Ces quelques extraits, ainsi que d'autres, se font connaître via les nouveaux médias (CD, MP3, sites internet) et les échanges yogiques internationaux. Ils sont déjà populaires. Ravi Shankar et feu George Harisson ont produit avec leur immense talent un CD qui se laisse très agréablement écouter (Chants of India). D'autres ont suivi. Voilà les graines de sagesse des Upanishad dans les Hit Parades musicaux. « On vous avait bien dit qu'on était éternels nous disent-ils en blaguant. »

Puissions-nous, au-delà des formes qu'ils

prennent à travers les âges lumineux ou sombres, les pérenniser dans nos cœurs et à travers nos méditations.

Nous sommes conscients que nous n'avons fait que survoler ce qu'on a appelé les « himalayas de l'âme ». Si ces quelques lignes pouvait inciter l'un ou l'autre lecteur à relire l'intégralité d'une Upanishad et à méditer dessus, nous en serions ravis.

Thierry Van Brabant

Note : Le mot Upanishad est un mot masculin, invariant en nombre. Certains (Eliade, Zimmer, Degrâces) l'écrivent Upanisad ce qui ne semble pas fautif. La plupart des auteurs l'écrivent au pluriel, ce qui est plus discutable. Nous avons choisi de le garder invariant et de l'écrire avec un « h »

Bibliographie

Farcet, Gilles. *Les Upanishads*. Paris: Arjel, 1986.

L'Hindouisme. Textes recueillis et présentés par Anne-Marie Esnoul. Paris : Fayard/Denoël, 1972.

Mascaro, Juan. *The Upanishads*. Harmondsworth, England: Penguin Books, 1971.

Varenne, Jean. *Sept Upanishads*. Paris : Seuil, 1981.

Varenne, Jean. *Upanishads du Yoga*. Paris: Gallimard /Idées, 1974.

Zimmer, Heinrich. *Les philosophies de l'Inde*. Paris : Payot, 1978.

Discographie

Shankar, Ravi. *Chants of India*. E.M.I CD audio, 1997.