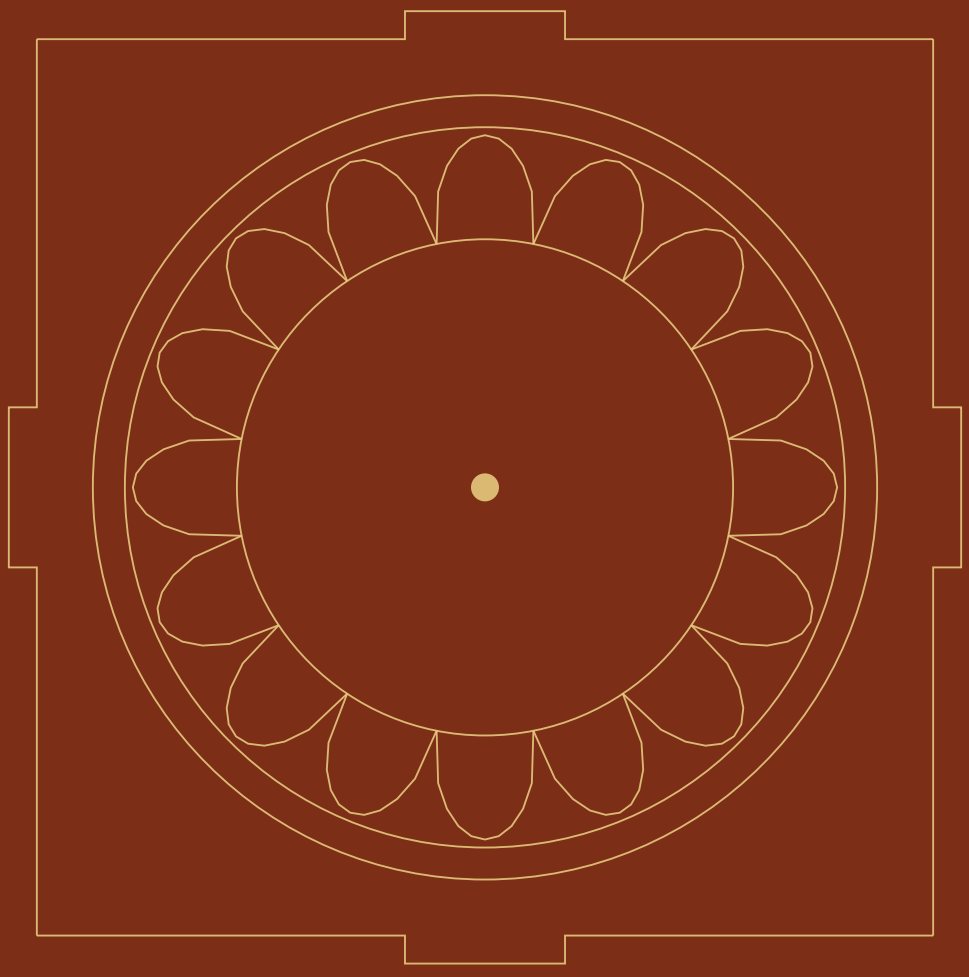
TEXTES SACRÉS

Le jnana yoga : la voie de la connaissance, avec l'Ātma-bodha

L'Advaita Vedānta sans jargon, les quatre qualifications, les 68 strophes de l'Ātmabodha en sanskrit avec notre traduction, neti neti, le « Qui suis-je ? » de Ramana Maharshi et huit semaines d'enquête



ज्ञान

jñāna

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

- La numérotation des textes 4
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. Jñāna : connaître 5

- Le mot 5
- Une connaissance, pas une croyance 5
- Le jñāna yoga de la Gita 5
- Pour qui ? 5
- Pratique : celui qui sait 6

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Asseyez-vous un instant en silence et remarquez ceci : vous êtes conscient. Conscient de ces mots, du poids de votre corps, d'un son quelque part, d'une pensée qui passe. Tout cela change. Une chose ne semble pas changer : le fait d'être conscient. Qu'est-ce que c'est ?

Cette question est tout le jñāna yoga, le yoga de la connaissance. C'est la plus austère des voies, et aussi la plus simple : elle ne demande ni posture, ni technique de souffle, ni rite. Elle vous demande de regarder, avec une attention constante et l'aide d'un enseignement, ce que vous êtes.

Ce livre fait cinq choses.

D'abord, il dit ce que jñāna veut dire, et explique l'Advaita Vedānta, l'école « non duelle » dans laquelle le jñāna yoga s'enseigne le plus souvent, en dix pages et sans jargon.

Ensuite, il donne la préparation classique : les quatre qualifications du chercheur (sādhana-catuṣṭaya), d'après un texte cité verset par verset, et les trois temps de l'étude : l'écoute, la réflexion, la méditation (śravaṇa, manana, nididhyāsana).

Puis il donne l'Ātmabodha en entier, « la connaissance du Soi » : 68 strophes attribuées par la tradition à Śaṅkara, chacune en devanāgarī, en translittération et dans notre traduction, en quatre parties, avec des notes. Nous nommons l'édition imprimée suivie et disons où les éditions divergent.

Il présente deux pratiques : neti neti, « pas ceci, pas ceci », la méditation du témoin, et l'enquête « Qui suis-je ? » de Ramana Maharshi, avec des faits datés sur sa vie.

Enfin, il vous donne une pratique à suivre : huit semaines d'enquête, avec un journal.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée. Le texte sanskrit de l'Ātmabodha suit une édition imprimée de 1890 (Bombay, Nirṇaya Sāgara Press), vérifiée strophe par strophe sur les pages numérisées (chapitre 5) ; nous n'en reprenons que le sanskrit. L'enseignement de Ramana Maharshi est résumé avec nos mots.

Enquête et bien-être.

Le jñāna yoga ne demande aucun effort physique. Mais une enquête sur soi intense et de longues assises peuvent, chez certaines personnes, faire naître un sentiment d'irréalité, d'être détaché de soi-même ou du monde (dépersonnalisation ou déréalisation), ou réveiller une ancienne détresse. Si cela arrive, arrêtez la pratique, revenez à une activité physique simple et à la compagnie des autres, et parlez-en à votre médecin. Si vous vivez avec un trouble psychiatrique, ne pratiquez qu'avec un enseignant qualifié et l'accord de votre médecin. En cas d'urgence : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique et Union européenne), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada).

La numérotation des textes

- **Ātmabodha (ĀB)** : 68 strophes, numérotées comme dans l'édition Nirṇaya Sāgara de 1890 que nous suivons. D'autres éditions, dont le texte électronique bénévole très diffusé en ligne, numérotent autrement de la strophe 8 à la strophe 33 : elles contiennent une strophe que notre édition omet (upādāne 'khilādhāre…), et omettent la strophe 33 de notre édition (une citation de la Muṇḍaka Upaniṣad). De la strophe 34 à la strophe 68, la numérotation est partout la même. Le chapitre 5 donne le détail.
- **Vivekacūḍāmaṇi (VC)** : texte de GRETIL, numéroté par strophe.
- **Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (BU)** : texte de GRETIL de la recension Kāṇva, avec le commentaire de Śaṅkara, numéroté par chapitre, section et paragraphe (2.4.5).
- **Muṇḍaka Upaniṣad** : texte électronique bénévole de sanskritdocuments.org, par section (2.1.3).

Comment utiliser ce livre

Lisez d'abord les chapitres 1 à 4 : ils donnent le cadre et la méthode. Lisez ensuite l'Ātmabodha (chapitres 5 à 8) lentement, trois ou quatre strophes par jour, comme la tradition lit ces textes : une fois pour comprendre, une deuxième fois pour réfléchir, une troisième fois en silence. Commencez la pratique de huit semaines du chapitre 12 quand vous voulez ; elle s'appuie sur les strophes.

Ce livre ne reprend pas nos Upanishads pour les yogis, qui donnent les grandes Upanishads, les quatre « grandes paroles » et l'enseignement de Yājñavalkya en détail. Quand vous en avez besoin, nous le disons.

Chapitre 1. Jñāna : connaître

Le mot

Jñāna (ज्ञान) vient de la racine jñā (ज्ञा), « connaître », la même racine que le latin gnoscere (d'où « connaître ») et le grec gnōsis. En sanskrit courant, le mot désigne toute connaissance. Dans le yoga de la connaissance, il désigne quelque chose de précis : non pas une information sur le Soi, mais la reconnaissance directe de ce que l'on est.

Toute la différence est là. On peut tout savoir du miel sans l'avoir goûté. Le jñāna, c'est le goût. L'Ātmabodha le dit dès sa deuxième strophe : comme la cuisson ne se fait pas sans feu, la libération ne se fait pas sans connaissance (ĀB 2).

Une connaissance, pas une croyance

Les voies de la dévotion et de l'action demandent la foi et l'effort. La voie de la connaissance demande aussi la foi (śraddhā, l'une des qualifications du chapitre 3), mais d'un genre particulier : assez de confiance dans un enseignement pour le mettre à l'épreuve de sa propre expérience. Sa méthode ressemble à une enquête. Elle montre quelque chose que vous avez déjà (la conscience), vous montre comment vous la confondez avec ce qui n'est pas elle (le corps, les pensées, les rôles), et vous demande de regarder jusqu'à ce que la confusion tombe.

Le jñāna yoga de la Gita

La Bhagavad Gita parle déjà d'un yoga de la connaissance à côté du yoga de l'action, et loue la connaissance comme un feu qui réduit toutes les actions en cendres (BG 4.37) et comme le purificateur suprême (BG 4.38). Notre Bhagavad Gita pour les yogis lit ces versets à leur place. Dans la tradition ultérieure, surtout à partir de l'enseignement associé à Śaṅkara, le jñāna yoga en vient à désigner la voie de l'Advaita Vedānta : l'étude des Upanishads auprès d'un maître, avec réflexion et méditation, jusqu'à reconnaître que le Soi (ātman) et l'absolu (brahman) ne sont pas deux.

Pour qui ?

La tradition est franche : cette voie convient à un certain tempérament, l'esprit qui questionne et veut comprendre, et elle demande une préparation (chapitre 3). Swami Vivekananda, qui a popularisé la grille des quatre yogas en 1895-1896, présentait le jñāna yoga comme l'une de quatre portes, chacune adaptée à un tempérament. Dans la pratique, la plupart de ceux qui suivent cette voie agissent, aiment et méditent aussi. L'Ātmabodha lui-même ne méprise pas l'action : il dit seulement que l'action, n'étant pas opposée à l'ignorance, ne peut pas la supprimer (ĀB 3).

Pratique : celui qui sait

Ce soir, asseyez-vous cinq minutes. Nommez intérieurement ce que vous remarquez : « un son… une pression dans les jambes… une pensée pour demain… une démangeaison… un souvenir ». Après chaque nom, ajoutez la question : « et qui remarque cela ? » Ne répondez pas avec des mots. Laissez seulement la question ramener l'attention vers celui qui remarque. Écrivez une phrase ensuite.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 45 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/

Paiement unique, PDF immédiat.