

TEXTES SACRÉS

Les Upanishads pour les yogis

*Īśa, Kaṭha, Māṇḍūkya, Taittirīya, Śvetāśvatara, Chāndogya, Bṛhadāraṇyaka et les
Upanishads du yoga, en sanskrit et dans nos propres traductions*



उपनिषद्

upaniṣad

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Des Védas aux Upanishads	6
Ce que sont les Upanishads	6
Le mot « upaniṣad »	6
Quel âge ont-elles ?	6
Combien y en a-t-il ?	7
Cinq mots à emporter	7
Les Upanishads et le yoga que vous pratiquez	7
Récapitulatif du chapitre 1	7

Avant de commencer

À Rishikesh, au petit matin, on entend les Upanishads avant de les lire. Dans la cour d'un ashram, une voix chante om̐ saha nāvavatu, « qu'il nous protège tous deux » ; à la fin d'un cours, un enseignant conclut par pūrṇam adaḥ pūrṇam idam, « cela est plein, ceci est plein ». Beaucoup de pratiquants connaissent ces lignes par le son bien avant de savoir d'où elles viennent. Elles viennent des Upanishads, les plus anciens textes philosophiques de l'Inde, et le lieu où le mot yoga apparaît pour la première fois avec le sens que toute la tradition ultérieure lui donnera.

Ce livre lit les Upanishads comme un yogi les lit : non comme un musée d'idées, mais comme un ensemble d'instructions, d'images et de questions pour la pratique. Il présente sept des principales Upanishads (Īśa, Kaṭha, Māṇḍūkya, Taittirīya, Śvetāśvatara, Chāndogya et Bṛhadāraṇyaka), puis le groupe plus tardif des Upanishads du yoga. Pour chacune, vous trouverez le contexte, les passages clés en sanskrit, notre propre traduction et un commentaire qui pose une seule question : qu'est-ce que cela change à la manière dont je m'assois, je respire, je chante et je vis ?

Il repose sur trois engagements.

D'abord, nos propres traductions, depuis le sanskrit. Chaque passage est imprimé en devanāgarī et en translittération IAST, et traduit par nos soins pour ce livre. Nous ne reproduisons aucune traduction moderne protégée. Quand nous vous suggérons de comparer avec une traduction ancienne, nous nommons une édition du domaine public (F. Max Müller, 1879 et 1884 ; Robert Ernest Hume, 1921, et d'autres citées dans les sources).

Ensuite, l'honnêteté sur l'histoire. Les Upanishads ont été composées sur plusieurs siècles par de nombreuses mains, et le yoga pratiqué aujourd'hui n'y est pas décrit en entier. Nous disons ce que disent les textes, ce que pensent les chercheurs de leurs dates, et où la tradition ultérieure a lu en eux des choses qu'ils ne disent pas. Quand la vision traditionnelle et la vision historique divergent, vous trouverez les deux.

Enfin, la pratique. Chaque chapitre se termine par une courte pratique tirée du texte : une contemplation, une manière de chanter Om, un souffle, une question pour la journée.

Lire le sanskrit.

Les voyelles longues portent un trait (ā, ī, ū) et durent deux fois plus longtemps. Le u se dit « ou » ; e et o sont toujours longs (« é », « ô »). ṁ est une nasale qui ferme la syllabe ; ḥ un léger écho du souffle. ś et ṣ se rapprochent tous deux de « ch » ; c se dit toujours « tch », j « dj » ; ṛ est une voyelle, comme un « ri » rapide. th et ph sont des t et p aspirés, jamais l'anglais « th » ni « f ». La numérotation des versets suit les éditions imprimées usuelles ; quand elle varie, nous le signalons.

Comment utiliser ce livre

Le chapitre 1 donne le contexte nécessaire : ce que sont les Upanishads, quand et comment elles ont été composées, et quelques mots clés. Vous pouvez ensuite lire les chapitres dans l'ordre de votre choix. Si vous découvrez ces textes, commencez par la Kaṭha (chapitre 3) : c'est un récit, elle est vivante, et elle contient la première définition du yoga. Si vous chantez Om dans votre pratique, lisez ensuite la Māṇḍūkya (chapitre 4). Si vous connaissez les cinq kośas par vos cours de yoga, le chapitre 5 vous montre le passage d'origine. Le chapitre 9 donne des conseils pour lire seul et avec un maître.

Chapitre I. Des Védas aux Upanishads

Ce que sont les Upanishads

Le Veda est le plus ancien corpus de littérature sacrée de l'Inde, transmis oralement pendant de longs siècles avec un soin extraordinaire de l'exactitude du son. Chacun des quatre Védas (Ṛg, Sāma, Yajur et Atharva) s'est constitué par couches : hymnes (saṃhitā), prose rituelle (brāhmaṇa), textes pour ceux qui se retiraient en forêt (āraṇyaka), et enfin les upaniṣads. Parce qu'elles viennent à la fin de chaque branche védique, et parce qu'on les tient pour son accomplissement, les Upanishads sont aussi appelées Vedānta, « la fin du Veda ».

Là où les couches anciennes s'occupent surtout de l'exécution correcte du sacrifice, les Upanishads retournent la question vers l'intérieur. Quel est le vrai sacrifice ? Qu'est-ce que le souffle ? Que se passe-t-il dans le sommeil ? Que reste-t-il quand une personne meurt ? Qu'est-ce que le soi, ātman, et quel est son lien avec le brahman, la vaste réalité d'où tout provient ? Elles répondent par des dialogues entre maîtres et disciples, rois et prêtres, maris et épouses, pères et fils ; par des énigmes, des images et des listes ; et parfois par des instructions de méditation.

Le mot « upaniṣad »

Les explications traditionnelles décomposent le mot en upa (près), ni (en bas) et sad (s'asseoir) : s'asseoir aux pieds d'un maître pour recevoir un enseignement secret. C'est l'explication que vous entendrez dans la plupart des classes indiennes, et elle dit bien comment ces textes se transmettaient. Les philologues ont remarqué que, dans les textes eux-mêmes, upaniṣad signifie souvent une connexion cachée, une équivalence (entre le souffle et le vent, l'œil et le soleil, le soi et le brahman), et par extension un enseignement secret sur ces connexions. Les deux explications ne se contredisent pas : le secret est une connexion, et il se transmet assis tout près.

Quel âge ont-elles ?

Les dates sont incertaines, et vous lirez des chiffres très différents dans les livres grand public. La plupart des chercheurs placent aujourd'hui les plus anciennes Upanishads en prose, la Bṛhadāraṇyaka et la Chāndogya, au premier millénaire avant notre ère, avant le Bouddha ou à son époque ; puis la Taittirīya, l'Aitareya et la Kauṣītaki ; puis les Upanishads en vers comme la Kena, la Kaṭha, l'Īśa, la Śvetāśvatara et la Muṇḍaka, dans les derniers siècles avant notre ère ; la Prasna et la Māṇḍūkya un peu plus tard. La vision traditionnelle tient le Veda, Upanishads comprises, pour apauruṣeya, non composé par l'homme, et hors du temps. Ce livre vous donne le tableau historique sans vous demander d'abandonner la révérence traditionnelle : beaucoup de pratiquants indiens tiennent les deux.

Combien y en a-t-il ?

Il n'existe pas de liste close unique. La Muktikā Upaniṣad, un texte tardif, nomme 108 Upanishads dans un dialogue entre Rāma et Hanumān, et cette liste de 108 est devenue la référence des collections imprimées. Le grand philosophe Śaṅkara (que la tradition place au VIII^e siècle de notre ère) a commenté une dizaine d'entre elles, que l'on appelle donc les Upanishads « principales » : Īśa, Kena, Kaṭha, Praśna, Muṇḍaka, Māṇḍūkya, Taittirīya, Aitareya, Chāndogya et Bṛhadāraṇyaka. Un commentaire de la Śvetāśvatara lui est aussi attribué, mais son authenticité est discutée. Beaucoup des autres Upanishads de la liste des 108 sont bien plus tardives, certaines médiévales ou même du début de l'époque moderne, dont le groupe appelé Upanishads du yoga (chapitre 8).

Cinq mots à emporter

Mot	Devanāgarī	Sens dans ce livre
ātman	आत्मन्	le soi ; ce que l'on est vraiment sous le corps et le mental
brahman	ब्रह्मन्	le vaste, la réalité absolue, fond de tout
prāṇa	प्राण	souffle, force de vie ; dans les Upanishads, souvent le premier des pouvoirs du corps
om	ॐ	la syllabe sacrée, praṇava
yoga	योग	de yuj, atteler : atteler les sens et le mental

Les Upanishads et le yoga que vous pratiquez

Les Upanishads ne décrivent ni salutation au soleil ni postures debout. Ce qu'elles donnent au yogi est autre : les premières descriptions du retournement des sens vers l'intérieur, du char du soi, de Om comme arc et du soi comme flèche, de la posture assise avec le tronc, le cou et la tête droits, de la retenue du souffle et des signes de progrès en méditation. Le yoga ultérieur, de Patañjali aux textes du haṭha, a bâti sur ce fondement. Quand un enseignant moderne parle des « koshas », de « turīya », du « témoin » ou du « soi qui n'est pas le corps », il parle la langue des Upanishads, qu'il le sache ou non.

Récapitulatif du chapitre 1

- Les Upanishads closent chaque branche du Veda : elles sont le Vedānta, « la fin du Veda ».
- Elles retournent vers l'intérieur la question du sacrifice : le souffle, le sommeil, la mort, le soi.
- On place généralement les plus anciennes au premier millénaire avant notre ère ; les dates restent incertaines.
- Dix ou onze sont dites principales parce que Śaṅkara les a commentées ; la liste de référence en compte 108.
- Elles donnent au yoga son fondement : intériorisation, Om, posture et souffle pour la méditation.

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 44 pages.

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

Paielement unique, PDF immédiat.