



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 réfrènements 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 réfrènements, 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!