



Les Chroniques de Chantal #9

SEMAINE 18 MAI 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci**

PRATIQUE ASSISE

Notre rendez-vous reste actuel et à renouveler : tous les matins de 7h00 à 8h00 pour une heure d'assise soit celle que je vous ai déjà proposée en cours – annapana sati – (pratique enseignée par SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA) soit votre technique personnelle si vous en avez une .

Cette semaine , je vous propose la lecture attentive d'un très beau texte : l'Upanishad du PASSEUR , texte traduit par Jean Varenne , qui expose à la fois différentes techniques et états du yoga , mais aussi ce constat du continuum de la vie et des expériences qui lui sont attachées , du lien de rencontre que chacun de nous doit créer avec lui-même mais aussi avec les autres. Cela me permet de revenir sur la notion de passeur entre l'instructeur et le disciple ou élève ; nous cheminons dans notre vie en ayant un destin particulier , unique, mais toujours en liaison avec les autres , **c'est cette alternance, cette dualité que nous devons résoudre et harmoniser : trouver notre autonomie et gérer les relations de groupe ; une vie et parfois plusieurs vies sont nécessaires , alors il est plus que temps de se mettre en route !!!**

Le mot « **upanishad** » est souvent traduit par « **assis près de** » car dans les temps anciens les élèves étaient assis près du Maître pour écouter et apprendre de lui ; encore aujourd'hui en Inde de nombreuses écoles n'ont pas de tables ni chaises dans les classes, les enfants sont assis par-terre ; les enseignements dans les ashrams sont aussi dispensés de la même façon ; On trouve aussi une traduction différente par « **enseignement secret** » , car là aussi, les conditions nécessaires pour être enseigner supposent : un petit groupe auprès d'un Maître, qui choisit les élèves aptes à recevoir ses enseignements – donc par n'importe qui – et pour lesquels le Maître a détecté les aptitudes nécessaires à recevoir cet enseignement qui le fera fructifier et le transmettre ensuite .

Bibliographie

- Sept Upanishads - traduction commentée par Jean Varenne Ed du Seuil Coll. Points sagesses
- Upanishads du Yoga – traduction Jean Varenne Ed Gallimard Coll UNESCO
- Hymnes spéculatifs du Veda – traduction Louis Renou Ed Gallimard Coll UNESCO
- Les Upanishad – traduction Alyette Degraçes – Ed Fayard
- 108 Upanishads – traduction Martine Buttex – Ed Dervy



L'UPANISHAD DU PASSEUR – ADVAYATÂRAKA UPANISHAD –

Traduction Jean Varenne – Revue Française de Yoga N° 1 - Printemps 1980

1 – Voici l'Upanishad du Passeur (târaka) qui conduit à l'Unité (advaya) ; nous allons l'exposer à l'usage de l'adepte qui a dompté ses sens et acquis les six vertus : Paix du cœur, Maîtrise de soi, Arrêt des vains désirs, Patience, Concentration mentale , Confiance.

2 – Tout en méditant sur le mantra à cinq syllabes :
« Je suis la Conscience universelle » l'adepte ferme les yeux, complètement ou à demi, et tourne son regard vers l'intérieur de lui-même ;
il perçoit alors au-dessus d'un point situé à hauteur du front, entre les deux sourcils, une masse lumineuse qui n'est autre que le Brahman suprême,
Etre – Conscience – Béatitude, et s'identifie à Lui !

3 – Car c'est lui, le Brahman suprême, qui aide à traverser le fleuve angoissant de la vie, avant la naissance, durant l'âge adulte, et à l'heure de la mort : d'où son nom de Passeur (târaka).

De même, lorsque l'on a reconnu que l'Ame vivante et le Seigneur lui-même ne sont que vaines illusions, et que l'on parvient à rejeter même ce qui se trouve au-delà de l'Ame et du Seigneur en disant : »Non ! ce n'est pas Cela ! ce n'est pas Cela ! », on voit que le Brahman est véritablement l'Unité (advaya) ; d'où le nom de ce Yoga qui fait passer (târaka) le fleuve des renaissances et conduit à l'Unité (advaya).

4 – Mais pour réussir à appréhender une si haute vérité, il faut utiliser trois formes d'expérience : l'une est intérieure, l'autre est extérieure, la dernière est intermédiaire.

5 – Voici d'abord l'expérience intérieure : Sushumnâ, l'artère du Brahman, est au milieu du corps subtil ; par son éclat, elle ressemble au Soleil et à la Pleine Lune ; elle jaillit du Centre de la Base et monte droit jusqu'à l'ouverture du Brahman ; en elle est l'Energie, pareille à une serpente enroulée sur elle-même, flamboyant comme mille éclairs, délicate comme une tige de lotus.

Lorsque l'adepte l'a vue, ne serait-ce qu'en esprit, il est délivré des liens de l'existence corporelle, grâce à la purification que cette vision opère en son être ! Et quand, par l'exercice du Yoga du Passeur, l'adepte perçoit en permanence une lumière au sommet de son front, il sait qu'il a atteint la perfection.

Puis, s'il se bouche les oreilles avec l'extrémité de ses deux index, il perçoit un son pareil à la syllabe Phut ;

Fixant son attention sur ce son, il perçoit alors, en son esprit, une lumière bleue située au milieu de son front et il connaît, grâce à cette vision intime, une joie que rien ne peut surpasser.

D'autres fois cette même lumière est perçue à l'intérieur du cœur : c'est pourquoi ceux qui désirent obtenir la Délivrance doivent s'exercer de la sorte à l'expérience intérieure !

6 – Voici maintenant l'expérience extérieure : il devient un yogin véritable, celui qui en avant de son nez, à une distance de quatre, six, huit, dix ou douze doigts, parvient à percevoir l'espace comme étant de couleur bleue, frangé d'indigo, irisé de rouge et d'orange ;

ou encore lorsque regardant vers le coin de ses yeux, ou fixant le sol, il perçoit des rayons de lumière, brillant comme de l'or en fusion !

De telles visions peuvent devenir permanentes ; et celui qui parvient à percevoir l'espace situé à une distance de douze doigts au-dessus de sa tête, devient immortel !

Oui ! voir le ciel brillant au-dessus de sa tête, c'est devenir un yogin véritable et c'est pourquoi il est bon de s'exercer à l'expérience extérieure.

7 – Reste l'expérience intermédiaire : l'adepte qui, au lever du jour, perçoit une lumière aussi brillante que celle du disque solaire, indivisible, mais multicolore et innombrable, pareille à l'éclat changeant du feu et à la profondeur insondable du ciel, cet adepte-là s'identifie à la Lumière elle-même, c'est-à-dire à l'Ether sans qualités !

Oui, lorsqu'il perçoit cette lumière, l'adepte s'identifie à l'Ether transcendant qui ressemble à l'obscur ténèbre éclairée par l'éclat radieux de l'Etoile Salvatrice ;

Il s'identifie à l'Ether majestueux qui flamboie comme le feu de la fin des temps ;

Il s'identifie à l'Ether essentiel dont la radiance dépasse tout ; à l'Ether Solaire qui brille comme mille soleils !

Ainsi, par la pratique du Yoga du Passeur perçoit-on les cinq Ethers tant extérieurs qu'intérieurs : une telle vision délivre des liens de l'existence corporelle ;

Elle transforme l'adepte en quelque chose d'aussi pur que l'Ether et lui procure de la sorte un état que la raison ne saurait définir !

8 – Ce Yoga du Passeur s'exerce donc de deux façons : par la première on passe le fleuve de vies successives ; par la seconde on acquiert des fruits que la raison ne saurait définir ! Ceci selon l'adage :

« Sache que le Yoga du Passeur
se manifeste sous deux formes
l'inférieure donne le salut
la supérieure ne peut se définir »

9 – A l'intérieur des deux yeux se trouve la double image du Soleil et de la Lune : grâce à ce Yoga à deux formes, l'adepte réalise que les disques solaire et lunaire qu'il perçoit dans l'espace situé dans sa tête sont identiques aux deux luminaires du macrocosme ;

ainsi bénéficie-t-il d'une vision unitaire sur laquelle il doit méditer en maîtrisant son esprit. En effet, si l'on ne réalise pas que le microcosme et le macrocosme sont un seul et unique Univers, on ne saurait parvenir à surmonter l'illusion sensorielle :

c'est pourquoi en définitive, la forme intérieure du Yoga du Passeur est celle qu'il faut chercher à réaliser.

10 – Mais celle-ci est double aussi :

avec, ou sans image mentale. En effet toute perception d'origine sensorielle s'accompagne d'image mentale ; en est dépourvue la perception localisée au-delà de l'espace compris entre les deux sourcils.

De toute façon, lorsque l'on recherche la perception d'images, mêmes intérieures, l'usage des facultés mentales reste nécessaire.

C'est ainsi que, grâce au regard intérieur accompagné de l'usage des facultés mentales, l'adepte perçoit ce qui est le fondement même de toute réalité , savoir : le Brahman, sous la forme d'une lumière pure qui est tout à la fois Etre, Conscience, Béatitude.

Oui, c'est ce Brahman que doit contempler l'adepte, grâce à son regard intérieur associé à ses facultés mentales !

Il en est de même de la perception dite sans image car c'est seulement par le regard de la pensée que l'on parvient à percevoir l'espace subtil et les diverses catégories d'éther.

La vision des essences n'est possible que par le seul regard de la pensée, et ceci tant dans la perception extérieure que dans la perception intérieure ; si l'adepte parvient à réaliser l'union de son âme avec ce regard mental il obtiendra une vision des essences totale, parfaite et définitive.

C'est pourquoi il est vrai que la perception intérieure, avec une image, doit s'accompagner de l'usage des facultés mentales , dans la pratique du Yoga du Passeur.

11 – Concentrant donc son regard sur l'ouverture subtile du front, un peu au-dessus du point situé entre les deux sourcils, l'adepte y voit une lumière qui est celle-là même qui émane du Passeur !

Il hausse ensuite les sourcils unissant avec effort cette lumière à ses facultés mentales et au Yoga lui-même c'est là ce que l'on nomme la perception intérieure avec image mentale.

Quant à celle qui est dépourvue d'image mentale, elle consiste en la perception d'un fort rayon lumineux au niveau du palais :

S'il contemple ce rayon lumineux l'adepte acquiert des pouvoirs tels que celui de réduire ou d'augmenter sa taille, etc...

12 – Et, que ce soit dans l'une ou l'autre forme du Yoga du Passeur, le fait de contempler la lumière intérieure sans cligner des yeux constitue ce que l'on nomme le Geste de Shiva.

Il sanctifie l'endroit où il se tient, il délivre l'univers entier de toute souillure, l'adepte qui est parvenu à ce stage de réalisation.

Et celui qui a la chance de pouvoir rencontrer et vénérer un adepte parvenu à ce stage de réalisation est libéré des liens du péché.

13 – Un tel yogin assume la forme même de la lumière qu'il perçoit par sa vision intérieure,
car son regard, guidé par le Maître Suprême, perçoit d'abord le Soleil aux mille rayons, puis l'intelligence cachée dans la caverne du cœur, enfin l'Esprit Quatrième au-delà des seize qualités.

14 – Pour parvenir à une telle plénitude de yoga il faut être guidé par un bon précepteur.

Un bon précepteur est versé dans les Vedas, dévot de Vishnu, bienveillant ; il connaît le Yoga, il pratique le Yoga, il a l'âme façonnée par le Yoga, purifié qu'il est par le Yoga !

15 – Dévoué à ses propres maîtres, il a une connaissance vraie du Seigneur suprême ; dès lors , en raison de tout cela, il mérite le nom de Maître (guru) !

16 – Mais Gu c'est les ténèbres et Ru c'est la lumière qui les disperse : le Maître (guru) est donc celui qui dissipe les ténèbres !

17 – Oui, le Maître, est le Brahman, il est le Chemin, il est la seule Science, le seul Refuge !

18 – Le Maître est la Carrière, il est l'Enjeu suprême ; Lui seul enseigne ce qu'est Cela et c'est pourquoi on dit qu'il est au-dessus de tout !

19 – Qui prononcera ne serait-ce qu'une fois cette Upanishad sera délivré des liens de l'existence, et sera lavé de tous ses péchés, même de ceux qu'il aura pu accomplir dans ses vies antérieures !

20 – Qui sait ainsi voit s'accomplir tous ses désirs, oui, s'accomplir toutes les fins de l'existence humaine !

Telle est l'Upanishad.

Commentaire – ch -

« Dans la tradition hindoue, les Upanishads font partie du Canon Védique, donc anonyme puisque le Veda est tenu pour « éternel » et « non humain » , soit des Ecritures Révélées .

- **la notion de Brahman** : puisque le but est d'atteindre l'Unité , le non-duel = a-dvaya , le Brahman sera par définition l'Absolu soit le « Brahman sans second » , dans le texte en sanskrit « tad advayam brahma » = « Cela, c'est le Brahman » ; l'impossibilité de définir l'Absolu est transcrite par l'expression : « néti, néti = Non ! ce n'est pas Cela ! ce n'est pas Cela ! »
- **samsâra** = désigne le phénomène de la transmigration, évoque le cours commun des existences pareilles à des rivières confluentes.
- **Târa** = il existe un jeu de mot , târa étant l'étoile (târa kriya) mais aussi traduit par le nom donné aux pupilles – via l'éclat lumineux qui apparaît dans les yeux – comme le soleil ou la lune – mais aussi par analogie à l'éclair de compréhension qui résulte des pratiques de yoga – dans les textes l'expression « târaka-samyama » permet de joindre à la fois les deux images lumineuses humaines et cosmiques ainsi dit le texte « l'adepte bénéficie d'une vision unitaire, sur laquelle il doit méditer en maîtrisant son esprit » . Ici « samyama » peut être traduit par « totale maîtrise ».

Mes précisions – ch –

Verset 2 : Être Conscience Béatitude = Sat Chit Ananda

Verset 5 : Sushumnâ : par analogie au canal médullaire de la CV , notre axe sur le corps subtil prana maya kosha va de Muladhara Chakra à Sahasrara Chakra la syllabe « Phut » se prononce p'houte – pranayama : la pratique ici évoquée est bramari pranayama -

Verset 6 : pranayama : pratique de shunya trataka

Verset 7 : l'homme lumineux

Verset 9 : énergie solaire/lunaire – par analogie : usage et équilibre entre SHIVA/SHAKTI , masculin/féminin, macrocosme/microcosme = soit une vision , un état qui n'est plus duel mais unitaire

Verset 11 : shambavi ou bruhmadya drichti

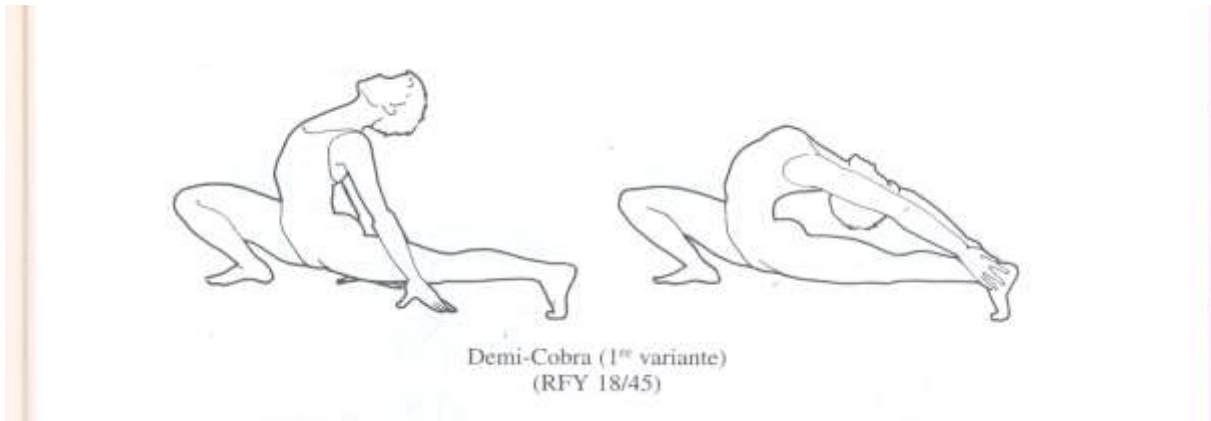
Verset 12 : « libéré des liens du péché » = parvenu à un déconditionnement complet des liens de la vie

Verset 13 : « l'Esprit Quatrième » soit « turiya » : « Etat quatrième » état de conscience au-delà des 3 premiers stades qui sont : état de veille = jagrat, état de sommeil = sushupti , état de rêve = svapna

PRATIQUE POSTURALE

Pour ces postures, maintenir le souffle ample et régulier, dès que l'on ressent une accélération du souffle réduire l'effort musculaire !!!

- posture du chat
- posture 3^e demi cobra – variante les 2 bras avec poings derrière la tête ou la variante (avancée) bras vers l'arrière tête renversée – travail avec sangle placée sur le pied arrière – garder la fente très basse –



- posture du pied à la lune

me)



pâda candrâsana (Pied à la Lune)
(RFY 2/91 ; RFY 4/22 ; RFY 10/85)
ou eka pâda candrâsana
ou viparîta pâda prasarana âsana
Posture inversée, pieds écartés
ou viparîta pâda prasarana hanumanâsana
posture inversée d'Hanuman, roi des singes
ou ūrdhva prâsarita eka pādâsana
Posture debout d'une jambe étirée

- posture du pilier- équilibre fessier les 2 bras passés sous les cuisses tenir les coudes avec les mains , les 2 jambes se tendent vers le haut – grandir par la taille en se repoussant du sol par les ischions – vous pouvez aussi travailler comme sur l’image les mains en bahini mudra, de ne pas prendre appui sur les mains dans cette variante pour garder la sensation d’équilibre fessier sans se rejeter vers l’arrière. Maintenir le ventre rentré.



Posture du Pilier en bahini mudra
(RFY 10/98)

PRANAYAMA - Shunya trataka – fixer le regard sur un point de l’espace - en sanskrit « shunya » désigne l’espace, le vide

Assis 2 jambes repliées, dos redressé, tête et cou placés menton abaissé – mais sans laisser tomber la tête – cette pratique se fait les yeux ouverts et le regard convergent – **cela ne doit pas provoquer de tension frontale – bien observer pour soi le déroulement de l’exercice.**

Mise en place des repères : placer les mains à hauteur du visage, le pouce d’une main juste sous le nez contre la lèvre supérieure, bien écarter les doigts , puis joindre le petit doigt de cette main avec le pouce de l’autre main , toujours les doigts bien écartés , cela donne une certaine distance par rapport au visage – le point à fixer, yeux ouverts et regard convergent sur le point de l’espace où se place le petit doigt (par ex pouce droit sous le nez, petit doigt droit/pouce gauche joints, petit doigt gauche/point de l’espace)

Pendant plusieurs respirations fixer ce point de l’espace en gardant la position des mains, puis quand la position est stable – pour le corps, le regard et le souffle – reposer les mains sur les genoux – ne perdez pas le point dans l’espace, si cela se défait, reprendre la position et les repères et recommencer – sans vous décourager ni impatience –