

ADVAYA TÂRAKA UPANISHAD

Parmi les textes sanskrits qui traitent du Yoga, les Upanishads tiennent une place à part. Selon la tradition hindoue elles font partie intégrante du Canon Védique c'est-à-dire de l'ensemble des Écritures révélées. A ce titre elles sont nécessairement anonymes et sans date puisque le Véda est tenu pour « éternel » et « non-humain ».

De plus, ce caractère sacré conféré aux textes en question leur interdit de se transformer en traités didactiques : il ne s'agit ni de décrire une pratique, ni de bâtir une théorie mais de valoriser une attitude ou d'exalter une démarche spirituelle. On pourrait donc dire que les Upanishads sont des « Célébrations », des hymnes (en vers ou en prose) à la gloire de tel ou tel aspect de l'Hindouisme.

L'Advaya-Târaka Upanishad en est un bon exemple : on y trouve un véritable chant à la gloire d'une forme particulière de Hathayoga nommée *târaka*. Non pas une définition précise ni un ensemble de recettes mais une exaltation de l'excellence d'un yoga qui assure le Salut (la Délivrance) à celui qui le pratique : *so 'pi mukto bhavati* (verset 12).

Le titre même de l'Upanishad indique cela. En effet *a-dvaya* « non-duel », épithète habituelle de l'Absolu (le Brahman qui – par définition – est unique, « sans second ») indique le but à atteindre : la non-dualité. Lorsque l'adepte réalise que tout ce qui existe, y compris son âme (*jîva*) et Dieu lui-même (*îshvara*) ne sont que de « vaines illusions » (*mâyika*) par rapport au Principe de toutes choses, il est délivré des liens de l'existence et

s'identifie à Cela (*tad-rûpo bhavati*, verset 2) c'est-à-dire au Brahman, puisque, comme le dit l'Upanishad, *tad advayam brahma* « Cela, c'est le Brahman sans second » (verset 3).

Reste à comprendre le mot *târaka*. Le sens en est précisé dans le texte, dès le second verset : *sam-târayati tasmât târakam iti* « puisqu'il fait passer, on l'appelle le passeur ». Référence est faite ici à l'image bien connue du fleuve de l'existence, ou plutôt des existences puisque selon la conception hindoue l'âme est condamnée à renaître indéfiniment : les vies successives coulent comme une rivière intarissable.

Vision génératrice d'angoisse (*mahâbhaya* comme dit l'Upanishad au même verset) qui doit inspirer le désir de la délivrance c'est-à-dire, pour reprendre l'image, le désir d'atteindre « l'autre rive » donc de trouver un moyen pour passer la rivière du *samsâra*. On remarquera que dans l'Upanishad c'est le Brahman lui-même qui, paradoxalement, est le Passeur (début du verset 3). Il est vrai que l'auteur précise, à la fin du même verset, qu'en réalité, il s'agit d'une méthode (un yoga) conduisant à la non-dualité.

Il faut également se souvenir que Patanjali utilise le même mot au Sûtra III.55 pour désigner une certaine forme de connaissance (*jnâna*) dite « salvatrice » (*târaka*) parce qu'elle consiste en une vision unifiée (non-duelle) de la réalité : le temps par exemple est saisi d'un seul coup, comme un seul et unique instant où se mêlent le passé le présent et l'avenir. Et les commentateurs de préciser que cette intuition est une « lumière inférieure » (*pratibhâ*), celle-là même dont il était question

dans les Sûtras précédents (III, 31 à 33) où Patanjali précisait qu'elle se situait « dans la tête » (*mûrdhajyotish*).

Nous rejoignons ici l'enseignement de l'Upanishad qui insiste particulièrement sur les images colorées que l'adepte perçoit à l'intérieur de lui-même, où à l'extérieur (en avant de son front) ou encore à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. Images qui sont la manifestation « intellectuelle » de la lumière pure (*shukla-têjas* « éclat blanc ») grâce à laquelle l'adepte peut obtenir la « vision des essences » (*sattva-darshana*) qui lui apportera la Délivrance. Au total donc le *târaka* est un *samyama*, c'est-à-dire une pratique à base de concentration mentale (*dhâranâ*) et de méditation profonde (*dhyanâ*) débouchant sur une certaine forme de *samâdhi*. Et l'on ne s'étonnera pas que l'Upanishad (en accord d'ailleurs avec Patanjali) affirme que le *târaka* est le plus haut des *samyamas* celui qui permet d'acquiescer une vision claire de l'unité. Pourtant le mot *târaka* implique encore deux autres choses. D'une part *târa* est le nom donné aux pupilles (où plutôt sans doute à cet éclat lumineux que l'on perçoit dans les yeux d'autrui ou dans les siens propres lorsque l'on se regarde dans un miroir). L'Upanishad y fait allusion lorsque, au verset 9, elle signale que l'on trouve « à l'intérieur des deux yeux les deux images du soleil et de la lune ». Là encore le *târaka-samyama* permettra de réaliser que ces deux images lumineuses (*târa*) sont à la fois humaines et cosmiques :

« ainsi » dit l'Upanishad, l'adepte « bénéficie d'une vision unitaire, sur laquelle il doit méditer en maîtrisant son esprit ».

L'autre implication est celle de l'Étoile (en sanskrit : *târâ*) à laquelle l'Upanishad se réfère également lorsqu'elle parle (verset 7) de « l'éclat radieux de l'Étoile ». Bien que l'origine étymologique du substantif *târâ* « étoile » soit toute différente de celle du verbe *târayati* « il fait traverser » ont dit souvent que la Déesse Târâ est à la fois une « étoile » et une divinité « salvatrice ».

En fait, on s'en rend compte, c'est la notion de « lumière » qui fédère ces diverses implications : lumière « intellectuelle » comme aurait dit Platon, lumière de la Buddhi comme disent les Upanishads. Et, bien entendu, cette lumière subtile, également répartie dans tout l'univers, est la manifestation première du Brahman ; ou, si l'on préfère, elle est le signe de sa présence au centre de toutes choses, tant dans le microcosme (l'homme) que dans le macrocosme (l'univers).

Dès lors on comprend que la découverte de cette lumière soit une « connaissance salvatrice » (*târakam... jnânam*, Yogasûtra : III.55) et que le moyen de la découvrir soit un *samyama* « salvateur » (*târaka*), puisque, selon l'adage « on devient ce que l'on connaît ». En ce sens il est vrai de dire que le *târaka-yoga* conduit à la non-dualité (*advaya*). D'où le nom de l'Upanishad qui exalte cette pratique...

LE PASSEUR (ADVAYATÂRAKA UPANISHAD)

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, Être-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'Âme 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'Âme et du Seigneur en disant : « Non ! ce n'est pas Cela ! ce n'est pas Cela ! », on voit que la 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 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'Énergie, 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, irrisé 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'Éther sans qualités !

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

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

il s'identifie à l'Éther essentiel dont la radiance dépasse tout ; à l'Éther Solaire qui brille comme mille soleils ! Ainsi, par la pratique du Yoga du Passeur perçoit-on les cinq Éthers 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'Éther 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 des 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 mâ-

trisant 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, elle 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, même 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 Être, 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 ou sans 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 ses 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 stade de réalisation,

et celui qui a la chance de pouvoir rencontrer et vénérer un adepte parvenu à ce stade 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 Védas, 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.

Jean VARENNE.