

Upanishad

Extrait du support de cours de philosophie indienne

Les Upanishad sont des **textes spéculatifs** assez courts éclairant de leurs commentaires des **théories plus anciennes**, les « **connaissances sacrées** » appelées **Veda**, que nous ont transmis les sages inspirés, les Rishi, directement par Brahman, à l'origine. Ces savoirs, enseignés oralement pendant des siècles, ont reçu tardivement une forme écrite. Certaines Upanishad sont rédigées sous forme de dialogues Maître – disciple, d'autres sont des récits extraordinaires transcrits en poème ou en prose.

- **Traduction, définition, datation et nombre**

Upanishad : « **approches** » ou « **équivalences** » / appelée aussi Vedânta (anta : fin des Veda)
Upa = près, tout près de / **ni** = humblement / **shad** = s'asseoir : être assis au pied du maître (pour être sûr de l'entendre et de bien comprendre le sens des explications données).

Ces textes **métaphysiques** sont destinés à exposer des **connaissances mystérieuses** mais intuitives, cherchant à faire **des parallèles entre macrocosme** (la Création) et **microcosme** (l'individu). Ils **rejettent le côté religieux et matériel (rituels) pour faire place à une connaissance de l'Absolu plus proche des gens**, considérant que **la divinité est en chacun**.

Ils sont datés de la période préclassique, entre le **VIII^e** et le **Ve siècle av. J.C.**, avant la mise en forme écrite des épopées mais après les Veda pour les plus anciens.

La tradition compte **12 upanishad anciennes**, dites **majeures** auxquelles sont ajoutées **96** plus récentes, dites **mineures**, pour arriver au chiffre symbolique de **108** (comme les 108 perles de bois constituant le collier hindou Mâla. Mais il y en a bien plus (+ de 200), écrites jusqu'au XVIII^e siècle.

- **Structure et genre de texte**

Les Upanishad sont **en général rédigées sous forme poétique, avec des vers courts** dont le contenu très dense **demande des commentaires** pour une meilleure compréhension. Elles sont **parfois** écrites sous forme de **prose** ou de **dialogue entre maître et disciples**. **Les anciennes** sont de **style védique**, utilisant la **métaphore** ou **l'anecdote**. **Les récentes** sont plutôt des **traités philosophiques**.

1.



- **Méthode utilisée et but à atteindre**

Par une prise de **conscience intuitive**, le **dialogue avec un maître**, **l'étude des textes**, la **méditation** et la **répétition de mantra** (ici : Tat Tvam asi : Toi, tu es Cela), le **détachement** et le **renoncement à soi** (ego) le pratiquant espère **comprendre et atteindre la Vérité**, c'est-à-dire savoir d'où il vient, connaître son Origine.

- **Idées générales – Points forts avec textes y relatifs**

Les hommes védiques se pensaient inférieurs aux Dieux.

Du temps des Brâhmana, ils se voyaient supérieurs au Dieux grâce à la magie.

Du temps des Âranyaka, ils pensaient pouvoir agir sur le fil de leur vie grâce aux rites, mais aussi après la mort, sur les vies d'après (ébauche de théorie sur la réincarnation).

Avec les Upanishad, ils répondent à la question « Qui suis-je ? » en affirmant qu'ils « sont » les Dieux – la divinité de l'homme : le Soi.

Points forts des Upanishad :

- D'une part, la **compréhension intuitive du mystère de la Vie** et de la Création pour répondre aux questions : Qui suis-je ? Pourquoi la vie ?
- D'autre part, se délivrer ou **se libérer (Moksha) des cycles de la Vie (Samsâra)** par l'intégration de cette connaissance. L'homme **devient ce qu'il fait (karma)**.
- Cet enseignement aide à **vivre le contentement (Samtoshâ), la joie simple et altruiste (Mudita)**. Il aide à **aimer la vie**.

La pensée indienne constate que **tout est transformation, que rien n'a jamais été créé ni ne va jamais être détruit**. Les upanishad cherchent un **retour à l'immortalité**. La société de l'époque des upanishad, contrairement à celle védique plus jouisseuse des bonnes choses de la vie, est en quête spirituelle. Elle souhaite se libérer de la matière pour goûter à l'absolu.

Du temps des upanishad, les hommes conçoivent la **nature humaine** comme :

- faite de **3 structures (Sharira ou corps)**
- composée de **5 couches (Kosha ou enveloppes)**
- animée de **5 souffles (Prâna ou énergies)**
- ayant **4 états de conscience (A U M ...)**
- soumise aux **multiples cycles des renaissances (Samsâra)**
- selon les **empreintes psychiques individuelles (Karma)**

A cette époque, **Âtman** (le Soi personnel - fondement de la Réalité) est mis en lien avec **Brahman** (le Soi universel, en toute chose - ou tout simplement Dieu sans visage ni forme, au-delà de tout). Âtman relié à Brahman représente la nature profonde du vivant.



Les prêtres védiques pensent que l'ordre cosmique (**rita** ou l'ordre juste, appelé ensuite **dharma**) est géré par des sacrifices et des rituels que seuls les prêtres peuvent effectuer pour être en contact avec Dieu. Cela fait d'eux des intermédiaires entre Dieu et les hommes, leur donnant beaucoup de pouvoir : celui de changer une situation défavorable, comme une sécheresse, une invasion de sauterelles...

Avec les upanishad, notamment la Brihad-Âranyaka et la Chândogya, les brahmanes perdent leur rôle d'intermédiaires entre l'humain et l'Absolu. Leur autorité est remise en question.

Brahman, l'Absolu des Upanishad, est l'Univers tout entier malgré la diversité du monde. Il est Sat-Cit-Ananda : **Être** (ou présence ou connaissance), **Conscience** (ou faculté de percevoir) et **Félicité** (ou béatitude ou se réjouir de ce qui dure éternellement).

La Chândogya-Upanishad résume cette relation Âtman-Brahman en une formule : Tat Tvam Asi (Toi, tu es Cela).

• Contenu des 12 premières Upanishad, dites anciennes ou majeures

Les 6 premières sont plus liées aux Veda.

Les 6 dernières sont plus de nouvelles considérations philosophiques.

Le classement ci-après suit la logique des textes s'il y a, dans certaines Upanishad, référence directe à d'autres, antérieures mais sans être conforme à celui généralement retenu.

1. Aitareya-Upanishad	7. Katha-Upanishad
2. Chândogya-Upanishad	8. Svetâshvatara-Upanishad
3. Brihad-Âranyaka-Upanishad	9. Mundaka-Upanishad
4. Taittirîya-Upanishad	10. Prashna-Upanishad
5. Kausîtaki-Upanishad	11. Isha-Upanishad
6. Kena-Upanishad	12. Mândûkya-Upanishad

Résumés succincts de ces 12 textes

1) Aitareya-Upanishad est liée au Rig-Veda

Elle explique la création du monde par un enchaînement de causes à effets, ou ce qu'est le Soi avant que quoi que ce soit n'existe :

- La semence de Prâjapati, maître des créatures, est constituée par les forces des dieux, la pluie.
- La pluie produit les plantes.
- Les plantes produisent la nourriture.
- La nourriture produit la semence humaine à l'origine des créatures.



Cet enchaînement respecte l'ordre de la Nature. Arrivé à cette échelle, il s'agit de l'ordre de l'humanité :

- La créature humaine est dotée du cœur (conscience-buddhi)
- Le produit du cœur est l'esprit (manas)
- Celui de l'esprit est la parole
- Celui de la parole est l'acte (karma)

Cet acte accompli est l'homme, le lieu de Brahman, fermant ainsi le cycle de causalité.

Autrement-dit : Il y a le Soi qui crée le ciel, l'eau et la terre. Puis, en prenant une partie de Lui, il fait apparaître le gardien des mondes, l'homme originel (Purusha) duquel sort, par la bouche, la parole et le feu ; de ses narines sort l'air ; de ses yeux, la vue et le soleil ; de ses oreilles, le son et l'espace ; du mental, la lune.

Ensuite, le Soi entre par la fontanelle dans le gardien des mondes et s'inscrit dans les 3 états de conscience que sont l'éveil, le rêve et le sommeil profond.

Ainsi naquit l'humanité !

Cette théorie sera reprise et développée dans les Brihad-Âranyaka- et Chândogya-upanishad avec notamment sa fameuse parole Tat Tvam Asi déjà expliquée plus haut.

Cette théorie sera inspirante pour les Darshana (point-de-vue) de la période classique (-III à +III), appelés Nyaya et Sâmkhya, qui abordent plus précisément l'origine et la composition de la matière.

2. Chândogya-Upaniṣhad est liée au Sâma-Veda

Son enseignement principal parle du lien **Brahman – Âtman**, avec les notions de l'âme-être supérieur et du sacrifice où **l'homme offre sa vie intérieure à la divinité**.

La Mahavâkya ou la grande parole utilisée ici est « Tat Tvam Asi » (Toi, tu es Cela).

L'âtman (l'individu) se rend compte que « je suis le brahman ».

Le nom Brahman vient de √BRH = être grand, l'infini, l'éternité. Tout ce qui est, est Brahman l'Absolu appelé aussi Cela

Le nom Âtman vient de Tvam, l'étincelle d'absolu, qui donne vie à l'individu. C'est l'âme = le Tout, en tant qu'individu

Cette upanishad distingue les facultés sensorielles (Indriya), l'esprit-psychisme (Manas), la pensée (Citta), la coordination (Sankalpa), la méditation (Dhyâna), la connaissance (Vijnana), le souvenir (Smara et Smriti) et l'équilibre, l'harmonie (Sathva).

Elle mentionne **pour la première fois les 5 souffles (Prâna)** gardiens du monde céleste.

Elle explique qu'**avant d'accéder à des vérités plus élevées, il faut tout d'abord s'acquitter de ses tâches quotidiennes avec application et conscience, en restant à l'écoute de l'enseignement qu'offrent la nature, les animaux.**

Elle raconte l'histoire du jeune brahmane Satyakama qui sollicite un entretien avec un grand maître. Celui-ci lui donne 400 vaches malades et lui dit qu'il sera reçu lorsqu'il reviendra avec 1'000 vaches.



Le jeune homme demande de l'aide à un taureau qui lui apprend qui est Brahman. Il est aussi initié par le feu, par un cygne et un martin-pêcheur. Il peut retourner vers le grand maître qui doit le recevoir pour respecter la parole donnée. Celui-ci lui demande qui l'a initié et le jeune lui répond "Aucun humain, mais c'est la nature qui m'a initié."

La plupart de ces notions seront reprises dans les Brihad-Âranyaka- et Taittirîya- upanishad.

3. Brihad-Âranyaka-Upanishad est très liée au **Rig-Veda** avec son concept de sacrifice

Elle décrit de façon poétique l'avènement de l'univers, par la division de l'Être en deux parties : le féminin et le masculin. Puis, par la création du cosmos, **elle explique l'univers.**

L'eau en est une matière primordiale et le suc (rasa).

Le feu, le vent et l'espace vide sont, avec la terre et l'eau, les 5 éléments constitutifs de la nature et du corps. Il y a interrelations entre le macrocosme (tout le cosmos) et le microcosme (le corps humain). Ici, la notion de Pneuma, souffle de vie ou Prâna, se confirme.

Ce texte reprend des notions de la Chândogya-upanishad pour **expliquer les organes sensoriels comme des « saisisseurs » (graha) des objets et réciproquement (atigraha) : L'œil saisit la forme, mais la forme saisit l'œil.**

L'esprit est saisisseur du désir qui lui, saisit l'esprit.

La parole saisit l'objet par son nom et le nom saisit la parole.

Idem entre les mains et l'action.

Cette Upanishad souligne que **l'on devient ce que l'on fait (karma)** et qu'il est vain de s'attacher aux objets de l'univers puisque le seul but de l'homme, dans sa vie terrestre, est de pouvoir retourner à l'Être suprême qui est la source de tous les êtres.

Elle explique aussi longuement **la nature de l'Âtman (qui est ni ceci, ni cela) cachée dans tous les êtres sans se manifester.** Seul l'Un existe, alors pourquoi s'attacher aux objets multiples de l'univers ? (Prémices de l'origine de la souffrance).

4. Taittirîya-Upanishad

Ce texte explique pour la 1^{ère} fois la composition du corps humain, du plus grossier au plus subtil, en couches imbriquées comme les poupées russes mais dont les parois sont perméables et reliées entre elles en :

- 3 structures (Sharira ou corps) : Sthula-(grossier), Sukshma-(subtil), Kârana-(causal)
- 5 couches (Kosha ou enveloppes) en interrelations, dont Maya est le support



Les corps et enveloppes :

- **Annamayakosha** ou enveloppe **de nourriture** est la partie visible de notre enveloppe sur terre, le **corps physique** ou **Sthula-Sharîra**
- **Prānamayakoha** ou enveloppe **d'énergie** qui anime les corps physique et physiologique. Prāna le souffle et Vijnāna la connaissance ou l'expérience fonctionnent d'une manière très liée et très fine à tel point qu'il est difficile de percevoir dans quel ordre les émotions apparaissent. C'est la partie non visible, intérieure et sensible, le **corps subtil** ou **Sukshma-Sharîra**
- **Manomayakosha** ou enveloppe **de pensées et d'émotions**, le mental, la psyché. Il se manifeste dans l'étude, la réflexion, le souvenir, l'anticipation, l'inquiétude, l'imaginaire, la lecture et aussi dans la créativité. C'est aussi une partie non visible du **corps subtil** ou **Sukshma-Sharîra**
- **Vijnānamayakosha** ou enveloppe **de logique, de connaissance** est le raisonnement -la discrimination - le jugement par l'expérience, le ressenti et l'intuition. C'est le corps **d'intelligence**, également partie intégrante du **corps subtil** ou **Sukshma-Sharîra**
- **Ānandamayakosha** ou enveloppe **de félicité** est la joie, la saveur de la vie, l'amour universel, sans jugement, la liberté intérieure. Elle constitue le corps causal ou **Kāraṇa-Sharîra**.

Cette Upanishad explique aussi **la phonétique et la prononciation ou de la récitation des textes sacrés** par la **grammaire sanskrite Devanagari**, de **Panini**).

5. Kaushitakî-Upanishad est encore liée au Veda

Elle explique comment atteindre **l'Absolu et donne un enseignement sur la réincarnation**. L'âme s'en va vers la lune qui juge si elle peut continuer son chemin vers les cieux ou si elle retourne sur la terre sous la forme d'une plante, d'un animal ou d'un être humain. Elle fait souvent référence à **la lune** par son concept de reconnaissance des **Runa** et décrit également le paradis des dieux que l'on nomme les Cieux.

6. Kena-Upanishad

Ce texte commence par le mot Kena qui signifie "Par qui?" ou "**Qui te permet d'expérimenter le monde si ce n'est Moi (le Soi) ?**"



Elle explique d'abord que **le Brahman, le Tout universel, est à l'origine de toute vie sur Terre**. Elle revient sur **la notion du Soi qui permet d'exister, d'entendre, de voir... Qui permet au mental de fonctionner mais qui ne peut être ni vu, ni entendu, ni compris par le mental**.

Le mental et les sens suffisent pour l'expérimentation mais ne permettent pas de chercher au-delà... L'homme n'est que canaux traversés par le Soi qui nous dépasse.

Elle explique encore que **les Dieux accomplissent leurs actions grâce au Soi qui travaille pour eux**. Il est important de se poser les bonnes questions, de développer un esprit aiguisé et lucide car le Soi est inexplicable par des mots, il est une lumière universelle à l'intérieur de nous, que nous pouvons découvrir si nous le souhaitons. (Méditation sur Hrudaya, la pointe du cœur).

7. Katha-Upanishad

Ce texte explique **l'éveil de la Buddhi** (la prise de conscience) et **de Jnâna**, la connaissance par excellence (celle de l'origine de la Création).

Il introduit **la notion de cycles de transmigrations (Samsâra)** en parlant de la mort et du **Dieu de la mort Yama**. Elle raconte ainsi l'histoire de Nachiketas, jeune adolescent qui se pose beaucoup de questions existentielles et qui rencontre Yama, Dieu de la mort. Celui-ci, voyant que le jeune homme n'a pas peur de la mort, le récompense en exauçant 3 vœux : Retrouver l'amour de son père fâché contre lui - Le secret du sacrifice du feu - Le secret de la mort.

Cette Upanishad reprend la question Qui suis-je ? liée à cette question existentielle de la rencontre de la mort : **Qui est-ce qui meurt ?**

S'y trouve aussi **une définition du Yoga : « le Yoga est la maîtrise ferme des sens »**.

Dans cette Upanishad apparaît la célèbre **allégorie du char** dont tous les éléments constitutifs, de l'âme au cocher en passant par le char et les chevaux qui le tirent, représente l'être humain avec ces 3 corps et 5 enveloppes en interaction.

8. Svetashvatara-Upanishad

Cette Upanishad répond aux questions : **Qui suis-je ? Qu'est-ce qui m'anime ? Comment faire pour sortir de la condition humaine ?**

Elle aborde **le thème de l'amour – de la dévotion pour le Divin (Bhakti)**.

Elle **approfondit** encore davantage **le rôle du Yoga dans la recherche de son être intérieur et recommande de s'exercer au regard méditatif sur le monde (Dhyâna)**.

Elle donne une définition de **l'Absolu en trois parties** : le **sujet** qui expérimente – l'**objet** expérimenté – l'**infini** (Shiva ou Hara).



9. Mundaka-upanishad

Cette Upanishad est écrite sous la forme poétique d'une parabole. Elle explique le Soi universel omniprésent qui réside dans le cœur de l'homme, où se trouvent deux « Soi » : l'universel et le personnel, unique, comparable à deux inséparables. Quand l'un des oiseaux mange, il aperçoit l'autre qui le regarde et reçoit la révélation de son essence car les deux ne font qu'un.

Ce texte explique le cheminement pour la réalisation de soi. Il parle de **2 niveaux de connaissance, inférieure et supérieure**. L'inférieure, ce sont **les choses apprises** comme la grammaire, l'astronomie, les rituels, les arts, les connaissances matérielles. La supérieure est **sans objet** : l'intuition, la connaissance déjà vécue, ressentie, de l'ordre du non-verbal.

La transformation est propre à chacun et se fait selon son rythme. Seule la connaissance supérieure mène à la réalisation du Soi. Cette réalisation se fait par l'action juste et non pas par l'inaction ou le plaisir de l'action pour elle-même.

Il s'agit d'avoir la conscience du « je suis » dans le sens de « Cela » (Brahman) pour être libéré de toutes peurs ou limitations.

Extrait de III-12 « [...Le mantra est l'arc, l'aspirant est la flèche et le Seigneur est la cible. Entrant dans la cible, devient un avec Lui...] »

10. Prashna-Upanishad, le « questionnement »

Cette Upanishad est un dialogue sous forme de « **questions-réponses** » adressé aux adorateurs de Brahmâ.

Il aborde le sujet du **Prâna** (ici, énergie transcendante) **qui fait renaître ou qui libère de l'éternel recommencement**. Offrir les expériences de la vie comme apprentissage de la maîtrise **des 5 souffles** (Prâna, ici énergies qui permettent au corps d'être animé) et devenir immortel.

Les 5 souffles se présentent ainsi :

Prâna, le souffle « qui va devant », dans le cœur, qui assure la respiration et la déglutition.

Apâna, le souffle « qui va vers le bas », dans l'anus, qui gère les fonctions d'excrétion.

Samanâ, le souffle « concentré », dans le nombril, qui dirige la digestion et l'assimilation.

Vyâna, le souffle « diffusé », présent dans le corps entier, qui maintient la cohésion.

Udâna, le souffle « qui va vers le haut », dans la gorge, qui permet la parole.

Ce thème de Prâna se trouve aussi dans les Brihad-Âranyaka-, Taittirîya- et Chândogya-upanishad.



11. Isha-Upanishad, ou Upanishad du Seigneur

Ce texte résume en quelques vers toutes les théories philosophiques élaborées jusque-là. Ce poème très dense et magnifique aborde le thème de **la nature d'Ishvara**, la réalité ultime de l'Univers : ce qui Est, la seule réalité qui soit.

Le Monde et le Divin sont de la même essence car le Divin imprègne tout. Selon ce texte, en vivant dans ce monde l'homme expérimente avec et pour le Divin.

L'Upanishad nous invite à **l'action** et à **la méditation** avec **détachement** et **renoncement**. Son auteur espère que sa mort va l'immerger dans l'Immortel.

12. Mândûkya-Upanishad est liée à l'Atharva-veda

Il s'agit d'un court poème de douze versets au contenu très dense qui appelle un commentaire éclairé.

Cette upanishad **explique le sens de la syllabe OM (AUM...)** ou Son primordial composé du passé, du présent, du futur, avec 3 états de la conscience (de veille, de rêve, de sommeil) et d'un 4^{ème} état au-delà de la conscience (le silence) où il n'y a plus de dualité.

En sanskrit Devanagari : ॐ est le mantra OM ou AUM... avec 4 états de conscience :

- Le **A** est le **conscient – état de veille** (Vaishvanara), ondes beta pour le cerveau en veille
- Le **U** est l'**inconscient – état de rêve** (Taijasa), ondes alpha pendant le sommeil de rêves
- Le **M**, le **subconscient – état de sommeil profond** (Prajna), ondes thêta en sommeil profond
- Le **•** ou la **vibration (...)** – **pleine conscience** (Turiya, Bindu, Visarga) supraconscience ou retour à l'origine (un **état méditatif**, le **silence**), ondes delta.

La ½ lune sous le point représente le lien entre le fini et l'infini.

Ce texte explique aussi les 4 phases de la création du monde (2500 ans par phase) qui forment une Mahajuga (grande ère) : l'âge d'or - 2 périodes de développement - kali-yuga (l'ère de la décadence).



• Conclusion

Les éclairages donnés par les Upanishad approfondissent le thème de la nature humaine afin de permettre à quiconque le souhaite de retrouver sa nature divine.

Elles nous invitent à la réalisation du Soi par l'expérimentation et le respect du devoir, par l'introspection et l'étude, par la méditation et la contemplation.

Elles proposent également des outils comme le mantra OM, le détachement, le renoncement, la concentration, la réflexion, la méditation..., pour y parvenir.

Elles annoncent en cela les trois voies données par la Bhagavad-Gîtâ que sont Karma-, Jnana- et bhakti-Yoga, c'est-à-dire les voies de l'action, de la connaissance et de la dévotion.

Texte résumé par Lucie Pfefferlé en octobre 2015 comme support de cours CfeyBansuri, remaniés en avril 2020 pour le mettre sur le site www.bansuriyoga.ch

Références :

Selon mes **notes de cours de Sribhashyam/Yogakshemam/Ne**, prises entre 08.95 et 09.2001

Selon mes **notes de cours CfeyBansuri** entre 2010 et 2011.

Bibliographie :

- Commentaires de Louis Renou dans « les Upanishad » Publication-traduction par Lilian Silburn Ed. Librairie d'Amérique et d'Orient, Jean Maisonneuve, Paris, 1894

- Fascicule orange sur Mândûkya-Upanishad, Ed. Maisonneuve, Paris

- Les Philosophies de l'Inde, Jean Filliozat, Que sais-je ? PAF, 1970/1978

- Les Religions de l'Inde 1 – Védisme et Hindouisme ancien, J. Gonda, Payothèque, 1979

- Les « Upanishads Majeures » sur le site www.les-108-upanishads.ch/aitareya.html

- L'Hindouisme, Louis Renou, Que sais-je ? PAF, 1951

- Pour mieux comprendre l'Hindouisme, Alexandre Astier, Paris

Sion, le 30 avril 2020/LP