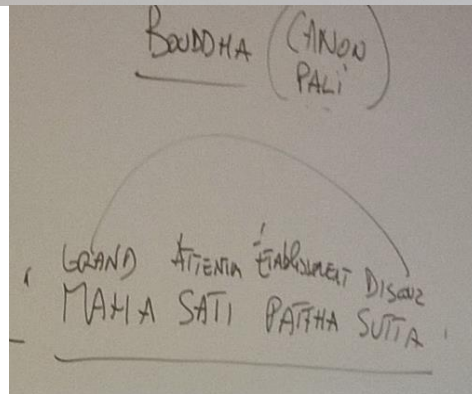
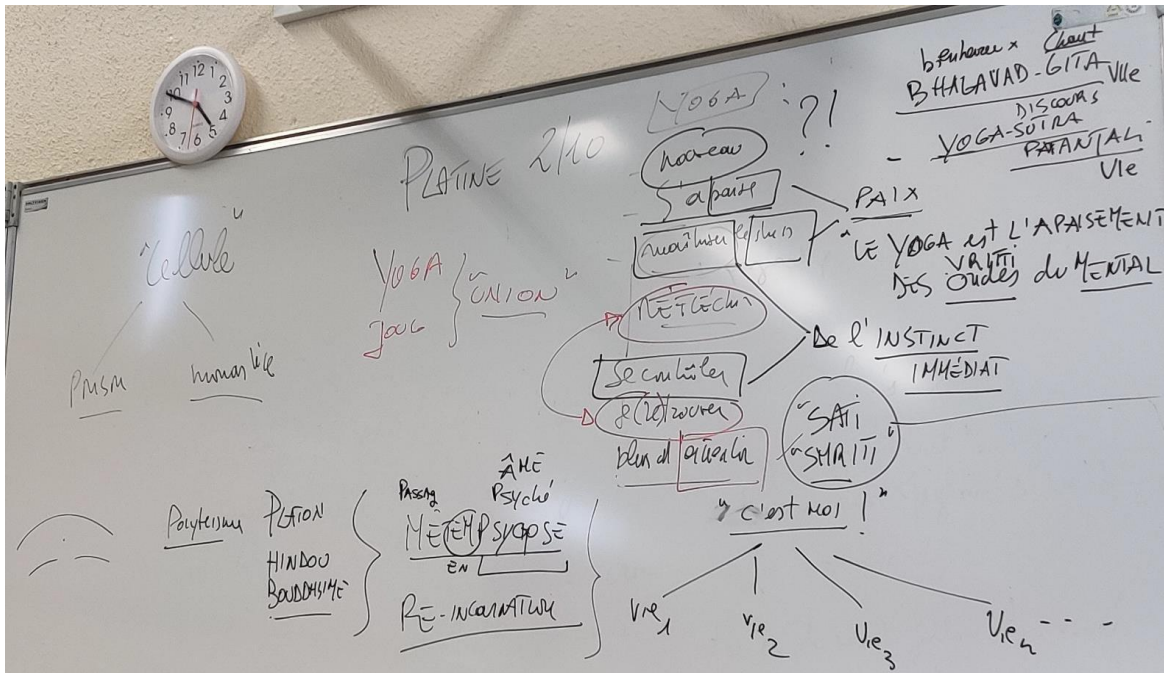


## PLATINE 2 OCTOBRE 2020



### PREMIERE HEURE

La classe me demande que **je leur fasse faire du yoga**. - Je demande pourquoi, et je récolte chez les élèves un ensemble d'idées sur le yoga, qui correspondent en effet tout à fait exactement à ce qu'est le Yoga en son essence et sa tradition royale.

Le Yoga, c'est **DU NOUVEAU** et fascinant !

Le Yoga est **PAIX**, apaisement de l'esprit : ce qui correspond au « sutra » d'entrée des « Yoga-sutra » de Patanjali<sup>1</sup> « Le yoga est l'apaisement des ondes (=agitations) du mental »

Le Yoga est **MAÎTRISE DE SOI**, c'est-à-dire de ses instincts immédiats (= Système 1 !) : l'animal qui est en nous et qui s'agite sans cesse, tout désirant et tout convoitant ici et tout de suite. Je me réfère à la situation présente, obligés que nous sommes de porter des masques, voire à nous placer dans des cercles dessinés par terre pour garder la "distanciation". Dans ces cas yoga comme maîtrise-de-soi signifie agir en personnes libres.

<sup>1</sup> Ile siècle av.J.C - Texte fondateur du « asht-anga (8 membres) Yoga », à son tour basé sur le *Bhagavadgita*, (Chant du Bienheureux), chapitre de l'épopée Hindou du « Mahabharata » (VIIe-VIe siècle av.J.C.) où Krisna en personne – avatar de la Divinité Suprême – légue au guerrier/archer Arjuna se refusant de combattre contre sa propre famille, le secret révélé du Yoga.



Au fait : le mot "cellule" peut indiquer soit une prison - contrainte subie de l'extérieur - soit un monastère : contrainte vécue librement comme émanant de nous- mêmes. Ainsi, la position du « lotus » est une torture si infligée à quelqu'un qui la refuse, tandis qu'elle devient une splendide occasion de contrôle de son corps/mental si on décide d'en faire un "asana". L'ensemble de contraintes qui à présent nous sont imposées peut dès lors être vécu comme une occasion pour apprendre à contrôler, nous-mêmes, nos pulsions spontanées. Il s'agit donc à la fois d'une sagesse de vie et de l'acquisitions de la « royauté » sur nous- mêmes. MORALE : soit on NOUS maîtrise (Système 1!) soit on SE maîtrise (S3→S2)

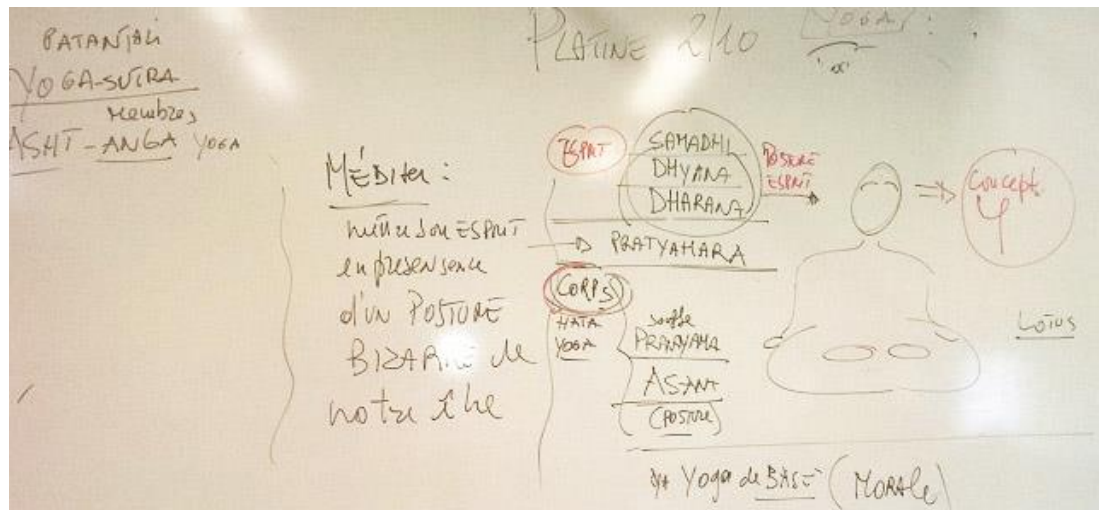
Le Yoga est **REFLEXION** (Patanjali : SVADHYAYA : étude de soi) conduisant à **NOUS RETROUVER** après la dispersion de nous-mêmes dans le monde où notre identité « relationnelle » (cf. notre COURS « Sais- je (dire) qui je suis ? ») nous destine à la dispersion et à l'oubli de nous-mêmes.

Le Yoga est **ATTENTION** (Patanjali : SMRITI, Bouddha : SATI<sup>2</sup>) : éveil de la conscience face à l'évidence que cette dernière n'est pas en état de se garder elle-même naturellement « en éveil ». Je reprends ici le contenu de nos cours (l'auto-dispersion du sujet dans le réseau de ses relations), en anticipant ce que je dirai du défi que représente pour notre définition (Locke) de l'identité personnelle (« se reconnaître soi-même comme soi-même ») : le simple fait de s'endormir, en se retrouvant, sans se souvenir de rien de ce que nous sommes dans notre état d'éveil, au milieu d'un rêve où nous voilà transformés en un chat ou une personne de l'autre sexe etc. Je cite à ce propos l'idée que de ce constat découle dans la sagesse platonicienne, hindou et bouddhiste : celle de la « métempsychose/réincarnation » : mourir et se réincarner en une autre personne ne revient qu'à s'identifier à une certaine représentation qui nous fait face (« me voilà ! ») ainsi que nous le faisons toujours, comme nous l'avons-vu dans le cours du 30/9. « Eveil de l'attention » signifie dès lors, pour le yogin/philosophe, éviter de se disperser dans une myriade d'identités oubliées les unes des autres et donc aussi d'elles-mêmes.

YOGA (=joug=UNION) est donc **SE REUNIR A « SOI-MEME »** pour de vrai.

Cela dit, j'explique en consiste-t-il la méditation que la classe me demande de commencer.

Méditer revient (depuis toujours et partout) à garder la présence de son esprit face à une « posture bizarre » de son être, physique ou mental. Une « posture » de notre être que nous prenons délibérément afin de nous discipliner, avoir le contrôle de nous-mêmes et des « vagues agitées de notre mental ».



Le « Raja Yoga » de Patanjali (=yoga royal) est « asht-anga yoga » = yoga en 8 membres.

Les premiers deux membres c'est le **KRYA-YOGA** : « yoga de base », qui n'est autre que la discipline morale de la vie de tous les jours (« YAMANYAMA »), car il est sûr et certain qu'un esprit vicieux, dérégulé, menteur, avide etc. jamais ne pourra (par définition) de maîtriser soi-même.

<sup>2</sup> Cf. *Le Mahasatipatthanasutta* (Grand discours d'établissement de l'Attention) : texte de référence du Bouddhisme (« Canon pali »). Manuel pratique contenant les instructions de méditation pour la sauvegarde de notre capacité de présence attentive.



**ASANA** (postures du corps « grossier » : muscles/squelette/entrailles...)

**PRANAYAMA** (discipline du souffle et des énergies « subtiles »)

Puis, avant de passer à la pratique méditative elle-même, la concentration de ses énergies :

**PRATYAHARA** le mental se retire (fait abstraction) de la masse confuse du brouhaha qui constamment l'envahit.

On passe alors à la méditation effective, qui comprend trois échelons

**DHARANA** = « se tenir dans un seul et même lieu clos ». Ce n'est rien d'autre qu'une salle de lycée : un lieu clos où notre attention est censée se diriger sur un ensemble donné d'objets (les cours). On peut l'appeler: lumière *diffuse* de l'attention.

**DHYANA** = flux continu et cohérent de l'attention sur un seul et même objet. C'est la lumière LASER de l'attention : un seul et unique objet occupe notre esprit qui s'y fixe et ne le lâche jamais. Il peut s'agir d'une démonstration mathématique ou métaphysique (comme les *Méditations* de Descartes), mais aussi de notre respiration, d'un « mantra » etc. : l'essence est que le mental s'y FIXE fermement comme un laser qui perce la nuit (« *manebo in hac meditatione defixus* » dit Descartes IIe Méditation)

**SAMADHI** – c'est l'état « extatique » de l'esprit qui se dépasse en fusionnant avec l'univers tout entier : l'Être de la personne s'« unifie » alors en soi-même (YOGA=JOUG=(Re)Union-à-soi).

Cela dit, le yoga en cours de philo revient à ce qui suit.

Tout propos philosophique représente pour notre esprit ce qu'est un « ASANA » pour notre corps physique : une posture bizarre et compliquée que le « corps » de notre mental ne connaît pas encore. Il s'agit donc de faire en sorte que notre esprit sache arriver à prendre la « posture » exprimée par tel propos/texte/discours philosophique. Par exemple : parvenir à réellement comprendre le COGITO ERGO SUM de Descartes, en tout son poids et ses enjeux, c'est arriver à prendre une « posture du lotus » avec notre mental : il faut s'y mettre très patiemment et travailler pour que cette « position/posture » (grec : THÈSE) puisse prendre sa place en nous, et donc germer et donner du fruit.

J'explique alors que **le seul yoga que je propose** est bien celui-là : faire en sorte que l'esprit de l'élève se calme et fasse un silence suffisant pour intégrer les « postures bizarres » de la philosophie dans son esprit de façon fertile et féconde. - Nous verrons la prochaine fois ce qu'il s'agira de faire.

