

**Le YOGA AUX TEMPS DE LA NEURO-PHILOSOPHIE**

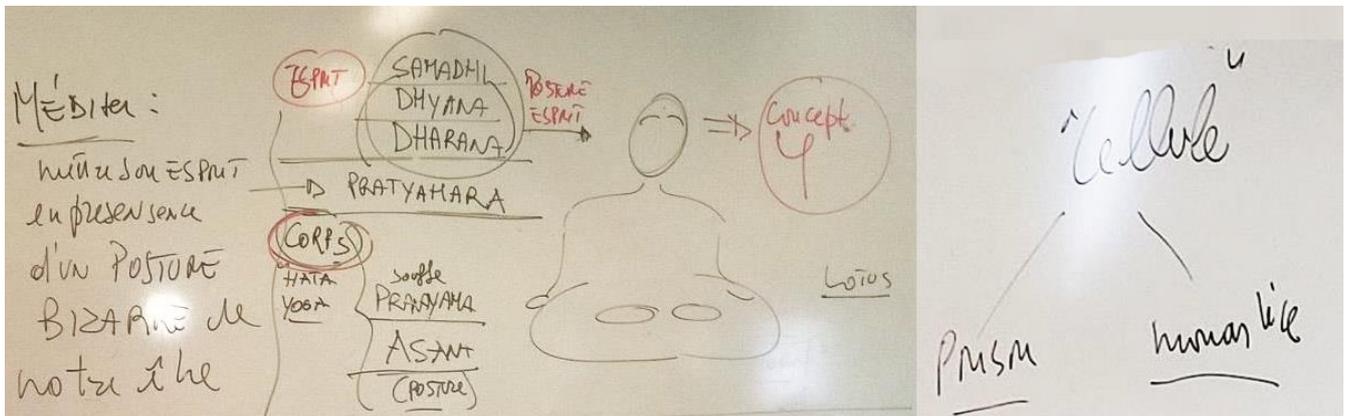


**PAR ACCLAMATION** - comment le dire autrement - le YOGA-(NEURO)PHILO - fait son entrée dans nos cours. **EN ANNEXE** les comptes-rendus de ces premiers moments introductifs, qui sont déjà sur Pronote.

**YOGA(NEURO-)PHILO : SPÉCIAL DHARANA/CONFINÉMENT**

Chers élèves, de même René Descartes, qui profite bien des troubles de la guerre pour atteindre la plus sublime des paix contemplatives en s'auto-confinant dans une chambre solitaire – et bien réchauffée - d'Amsterdam<sup>11</sup>, de même la guerre actuellement conduite, selon les mots du Président de la République, contre l'Envahisseur Invisible qui frappe la Planète, nous pousse à d'autant plus cheminer sur la Voie Royale de la **CON-TEMPLATION** (= se *con*-centrer dans un temple) c'est-à-dire du « **DHARANA** ».

Le tout premier jour, sur la base de votre préalable *parfaite* connaissance de la nature du YOGA, je vous présenté la pratique de la « méditation », en général, comme « mettre son esprit en présence d'une posture bizarre de son être ». Pour tout de suite identifier la nôtre comme « DHARANA » (premier échelon de la suite purement mentale *dharana/dhyana/samadhi*)



Je vous ai alors expliqué cela même qui devient d'une IMPORTANCE VITALE pour nous tous, à cette époque de re-confinement. C'est-à-dire que pour que notre esprit sache parvenir à cette calme et bien assurée présence à soi-même qui à vos yeux fait l'essence du YOGA, il faut qu'il apprenne à SE TENIR, à DÉMEURER STABLE face à la « posture bizarre » (soit-elle du corps (ASANA) ou du mental (CONCEPT PHILO)) à laquelle il choisit de faire face.

Dans le tableau ci-dessus, le croquis apparaît où j'ai noté "CELLULE" -->PRISON/MONASTÈRE. - J'ai en effet tenu à ce que vous imaginiez quel effort est demandé au corps du *yogin* (un « moine » du YOGA) pour « S'ENCHAÎNER » dans la posture du « lotus ». Si bien qu'une seule réalité d'enfermement – la « CELLULE » - peut se trouver tant dans une PRISON que dans le MONASTÈRE où le moine se CONFINE pour parvenir à sa maîtrise de soi.



Or cela correspond parfaitement à la définition que Patanjali donne de "DHARANA" (=CON-TEMPLATION), qui en sanskrit sonne «*Desha bandash cittasya* où **DESHA**<sup>2</sup> = **CELLULE, LIEU CLOS, AIRE LIMITÉE** - **BANDHASH**<sup>3</sup>= **EMPRISONNEMENT, CONFINEMENT** - **CITTA**<sup>4</sup> = **CONSCIENCE, ESPRIT, MENTAL.** - Ce qui donne :

« **DHARANA - LA CON-TEMPLATION - EST LE CONFINEMENT DE SON ESPRIT DANS UN ESPACE CLOS** »

Moralité. Ce re-confinement (=DHARANA pour tous les français!) chers élèves, vous donne le choix: soit vous êtes des prisonniers enchaînés par des circonstances immaîtrisables qui font de vous des êtres captifs-et-passifs, soit vous réalisez dans votre esprit que nulle liberté ne sera jamais possible pour une personne qui ne veut pas - d'elle-même, et en totale autonomie - **se considérer libre**, où que la vie situe l'endroit, le temps et la modalité de son YOGA!

## Premier mouvement: le yoga du COGITO SUBSTANTIEL

### La "situation" de Descartes

Depuis toujours, la philosophie-pour-de-vrai se fait de DEUX façons à la fois: d'un côté la théorie, comme spéculation abstraite sur la nature et la structure des choses - celle que ci-dessous - dans le **Bagavad-gita** - Krisna appelle "*la connaissance selon le samkhya*" (=théorique); de l'autre l'imprégnation, l'incorporation de ses principes par le philosophe déterminé à les mettre en pratique, celle que Krisna appelle la "*connaissance selon le yoga*":

« Tu as reçu de Moi (Krisna) jusqu'ici, **la connaissance selon le SAMKHYA**. Reçois maintenant, ô Arjuna, cette **connaissance selon le YOGA** qui permet d'agir sans être lié à ses actes. Quand cette intelligence te guidera tu pourras briser les chaînes du karma » (*Bhagavadgita* II, 39)

Ceci est vrai pour toutes les écoles de sagesse qui se sont succédées dans l'histoire. Ainsi, les Bouddhistes pratiquent le **Mahasatipattanasutta** - le "Grand Discours" (maha-sutta) très dense et succinct de pratique méditative visant l'"établissement de l'attention" (sati-pattana) - ; les Stoïciens quant-à eux se promenaient avec dans la poche le **Manuel** d'Epictète ; les moines du Haut Moyen Âge ont fait la nouvelle Europe en pratiquant (en en faisant pratiquer) la **Règle** de Saint Benoît ; puis cela sera le tour de l'**Intinéraire de l'âme à Dieu**, de Saint Bonaventure, ou encore ensuite les "**Exercices spirituels**" "...pour se vaincre soi-même et régler sa vie sans se déterminer par aucune affection désordonnée" de Ignace de Loyola etc. etc. etc.

René Descartes se trouve en pleine continuité avec cette double démarche de notre intelligence philosophique (son **Discours de la Méthode** "...pour bien conduire sa raison et chercher la vérité dans la science", ses **Règles pour la direction de l'esprit** pour "le diriger de manière à ce qu'il porte des jugements solides et vrais sur tout ce qui se présente à lui" sont bel et bien des « manuels » de ce type). Et il en partage un principe fondateur: il n'y a pas moyen que j'arrive à **conduire mes actions de tous les jours en cohérence avec mes pensées** (principes, objectifs, désirs...) si tout d'abord je n'arrive pas à **conduire mes pensées en cohérence avec elles-mêmes**.

Cela signifie avoir compris que c'est **en premier lieu sa propre pensée purement théorique** (sans objectifs pratiques dans l'immédiat) **que le sujet se doit de « bien conduire », S'IL VEUT ATTEINDRE SES CIBLES (N'IMPORTE LESQUELLES)**.

**La pensée contemplative devient alors elle-même une « pratique »** visant à une réelle *incorporation*, de la part du sujet, des principes (cohérence, pleine acceptation des faits tels qu'ils se présentent (probité), rigueur et non ambiguïté/obscurité du langage...) que jusqu'à présent nous nous étions bornés à vaguement deviner (et encore) par des lueurs occasionnelles, papillonantes et distraites de notre esprit, toujours occupé ailleurs.

C'est pour cette raison qu'à l'entrée de ses **Méditations Métaphysiques** Descartes prévient le lecteur sur la nature à la fois « samkhya » et « yoga » de son texte:

« Je ne suis pas un auteur pour tout le monde, mais **seulement pour ce qui peuvent et veulent sérieusement méditer avec moi, détacher l'esprit des sens ainsi que de tous les préjugés**, lesquels je sais qui ne sont qu'en fort petit nombre. - Mais pour ceux qui , sans



se soucier beaucoup de l'ordre et de la liaison de mes raisons, s'amuseront à syndiquer et épiloguer sur chacune des parties, comme font plusieurs, ceux-là, dis-je, ne feront pas grand profit de la lecture de ce traité »

Vous les reconnaissez? ..."ceux qui, sans se soucier beaucoup de l'ordre et de la liaison de mes raisons, s'amuseront à syndiquer et épiloguer sur chacune des parties, comme font plusieurs...": **bonjour le Système 1! Bonjour les accoucheurs de vent de Plutarque!**. Et ça, il me semble, vous les acclamateurs-du-yoga ne l'aimez pas tout à fait... d'où votre plébiscite.

Comme Premier Mouvement de notre YOGA-(NEURO)PHILO nous nous apprêtons dès lors à "méditer avec Descartes".

## CLAUDAM NUNC OCULOS, AURES OBTURABO, AVOCABO OMNES SENSUS...

Au fait, confronté à une telle impressionnante convergence d'intentions de votre part, et sur un but ô combien noble et vénérable, j'ai pensé, chers élèves, de reprendre "selon le YOGA" tout ce que nous avons déjà travaillé "selon le SAMKHYA" autour de la Conscience et de la Substance.

Mes croquis au tableau, ma façon d'agencer les mots d'explication ont d'ailleurs ciblé, dès le début, cette **pleine compréhension que seule une fixation méditative des concepts peut garantir**. Donc, ces mêmes **CROQUIS ET FORMULES** que vous avez déjà notés en classe vont nous servir comme **SUPPORTS DE MEDITATION**. Objectif: produire dans son esprit cette capacité à la fois d'**ECOUTE** - en "conception-germination" (Plutarque) - et de **COHERENCE LOGIQUE** - en "enfantement": lorsqu'il s'agit de les exprimer - qui sont la clé de voûte pour réussir non seulement l'Explication de texte et la Dissertation au BAC, mais carrément dans la vie.

Or, étant donné le titre que j'ai choisi pour cette page (YOGA-(NEURO)PHILO) il est bien d'établir tout d'abord le **Triple Principe Fondateur** de toute méditation visant la connaissance:

**1 Le Principe de Probité** (Nietzsche): on se tient rigoureusement à ce qu'on a devant soi, **sans le DEPASSER** par nos interprétations, en nous laissant tenter par notre désir que son sens soit celui que nous souhaiterions. Par exemple, Nietzsche accuse Descartes d'avoir dépassé, d'être allé arbitrairement au delà de ce qui était devant lui lorsque, en présence d'un "cogito" dans sa TÊTE (son corps physique) il ne s'est pas borné à constater "je suis un corps pensant", mais a prétendu dépasser ce même corps et parler d'une ÂME qui, SANS corps, pourrait néanmoins penser.

**2 Sauver les Phénomènes** (Platon): si l' **on ne dépasse pas** par nos propres projections arbitraires ce qui se manifeste ("phénomène") à notre conscience/perception, **on ne l'EFFACE non plus**. Le "phénomène" est là devant nos yeux et **sa présence telle qu'elle est doit être sauvegardée coûte que coûte**. Par exemple, ce même Nietzsche si fâché avec Descartes et son âme-sans-corps, se fâche même plus avec les savants "matérialistes" qui prétendent DISSOUDRE, effacer le phénomène de la pensée en l' "expliquant" en termes de matière-non-pensante.

**3 Suspension du Jugement ou "ÉPOKÉ"** (Descartes). Dans son célèbre [L'Art de la Guerre](#), Sun-Tzu écrit "reste immobile et silencieux comme un esprit de la terre jusqu'à ce que l'ennemi n'ait pas clairement montré sa forme". De même nous: **que la bavardise de notre Système 1 soit maîtrisée**: que notre compulsion à tout savoir



juger (=identifier) dans l'instant soit contrôlée par notre Système 3, jusqu'à ce qu'un raisonnement (Système 2) logiquement impeccable n'ait fondé un jugement fiable à son égard. Par exemple: face aux deux évidences contraires que 1) toute pensée que nous avons devant nous s'accompagne de notre tête physique (nous n'avons jamais eu à faire à une pensée dans l'absence de notre corps, même pas en rêve); et 2) que notre pensée N'EST AUCUNE DES PARTIES DE NOTRE CORPS... alors nous EVITONS de trancher sur ce "PROBLEME" (selon notre définition de "problème" en méthodologie) car **pour l'instant nous n'en savons rien**. Nous restons alors en silence et calmes - SANS JUGER - jusqu'au moment une solution possible n'aura "montré sa forme"

## (I) LA MENS IN SE CONVERSA (PRATYAK-CETANA) DU MEDITANT

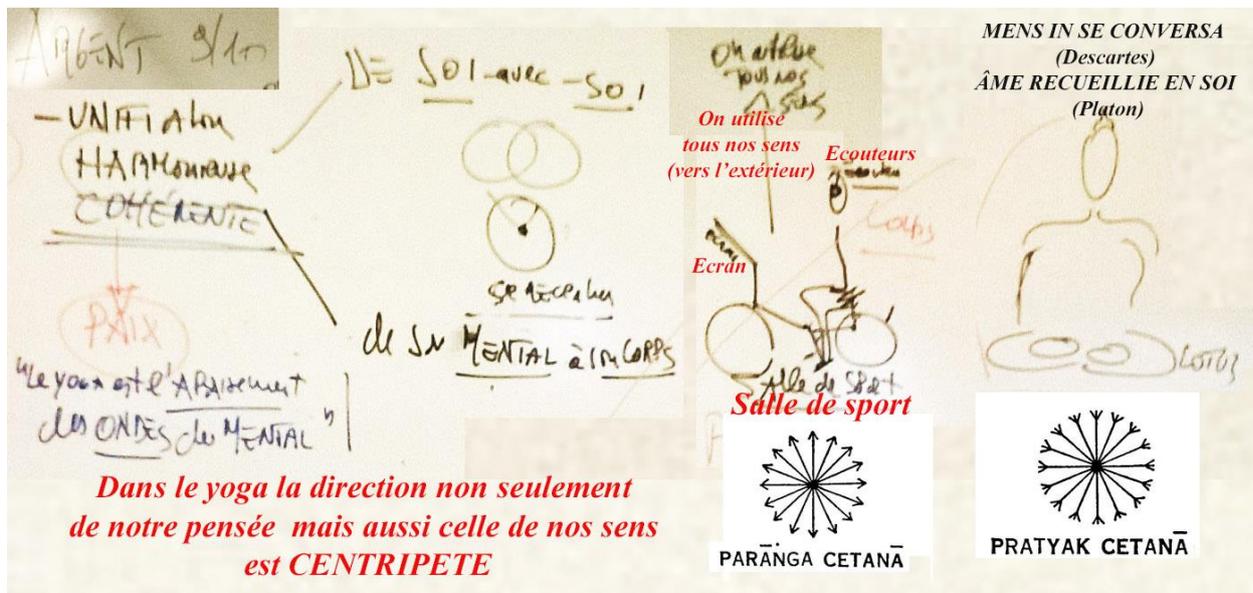
Ainsi équipés, nous interpellons premièrement la **POSTURE FONDAMENTALE** du méditant cartésien, lorsqu'il "ferme ses yeux, bouche ses oreilles, rappelle à soi tous les sens" (IIIe Med.) pour se siriger sur soi-même et se rendre plus connu à ce même "soi-même" de ce qu'il ne l'était auparavant. Cette posture est celle de la "**MENS IN SE CONVERSA**" qui chez Patanjali s'appelle "**PRATYAK-CETANA**"

Cette posture "centripète" est le contraire rigoureux de la posture que les hommes/femmes ont d'ordinaire aujourd'hui, et qui est celle de la **DISPERSION CENTRIFUGE** du mental/corps - "**VIKSEPA, PARANGACETANA**" : la fuite acharnée-de-soi-même, à travers un usage aveugle et refracté de tous nos sens (déconnectés entre eux) que nous projetons vers l'extérieur dans le but précis de n'être jamais et en aucun cas auprès de nous-mêmes, conscients, présents à ce que nous faisons.

C'est de cela que nous avons précisément parlé en ARGENT le 9 octobre lors de mon "enquête" sur la conception que cette classe a du YOGA. On en est venu à être bien d'accord que le Yoga est "**UNIFICATION HARMONIEUSE**" de **soi-avec-soi** à travers une harmonisation **corps-esprit**, par là même porteuse de PAIX. Les mots utilisés par les élèves eux-mêmes ont été "se concentrer", se "recentrer", "se retrouver" etc.

Or, pour rendre sensible que l'outil majeur de cette harmonisation pacificatrice est la CON-CENTRATION, la direction centripète de toutes nos énergies, j'ai dessiné au tableau un bouddha méditant en posture de LOTUS (ce qui demande un sacré effort physique et des années d'entraînement au gymnase) et un adepte du "FITNESS" ("to fit"= être-bien-dan-sa-propre-forme= (Patanjali)"SVA-RUPA") qui en salle de sport fait du cyclisme sur place (donc lui aussi en "dharana", sans se déplacer d'un millimètre de sa "cellule"):



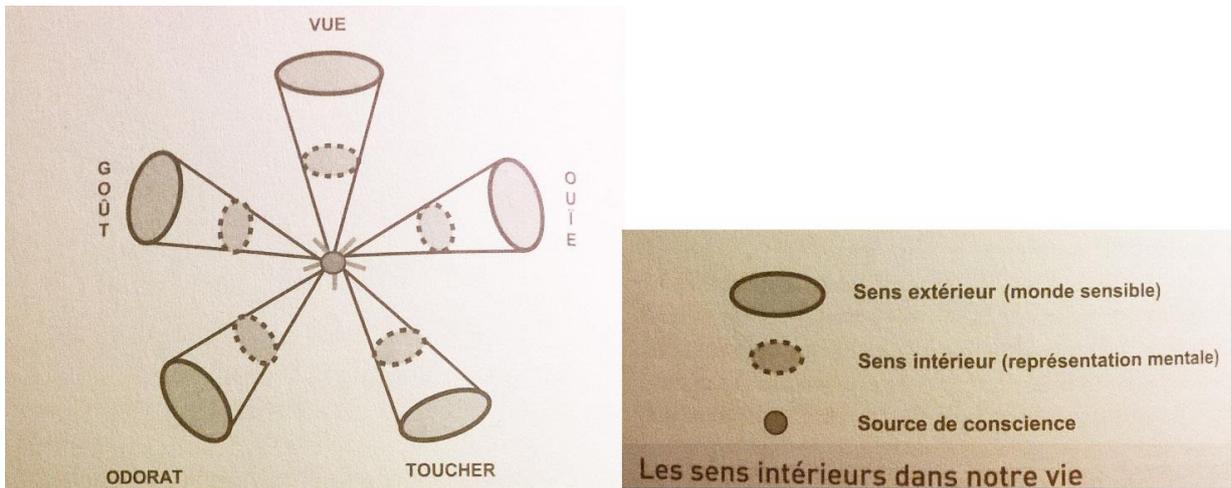


L'adepte de fit-ness sur son vélo immobile trouve un écran devant soi (sur le guidon du vélo), un/plusieurs autre(s) écran(s) à tous les coins de la salle, dont l'air est en permanence rempli de radio-qui-résonne-bavarde; ce à quoi l'adepte ajoute ses écouteurs. La fonction éminente de cette multiplicité d'émetteurs de stimuli sensoriels est que l'adepte puisse s'en servir pour NE PAS être auprès de soi = de son corps qui s'entraîne, car cela coïnciderait avec l'ENNUI le plus mortel: son corps n'ayant RIEN à lui dire d'intéressant. Cette posture de tout son être s'appelle chez l'homme ordinaire "PARANGACETANA" ou "VIKSEPA": dispersion/fragmentation complète de soi-même. Nos sens nous servent uniquement pour se faire capter par l'extérieur, pendant que notre esprit papillonne partout-et-nullepart.

Le contraire se passe chez le méditant qui s'immobilise dans une ASANA (posture) qui ne saurait être atteinte sans un exercice très dur et demandant toute son attention. Les yeux fermés, le silence - ou de la musique adéquate - autour de lui, sa posture mentale est celle de la MENS IN SE CONVERSA - l'esprit dirigé sur soi même: PRATYAKCETANA. Mais pas que l'ESPRIT! Dans cet état ce sont les SENS EUX-MÊMES que le méditant écoute, attentif aux messages qui leur parviennent DE L'INTERIEUR de son être. Car TOUS NOS 5 SENS captent non seulement le monde environnant EXTERNE, mais aussi notre ENVIRONNEMENT INTERNE. Notre toucher sent notre chair de l'intérieur (par ex. quand ça fourmille); notre vue passe son temps à "visualiser" des situations lorsque nous désirons, craignons, imaginons...; notre ouïe résonne sans cesse de notre propre voix; notre goût peut devenir amer; notre nez peut nous communiquer que telle situation "sent mauvais"...

Voici le schéma que de cet usage "centripète" de nos sens propose Jacques De Coulon dans son "Imagine-toi dans la Caverne de Platon":





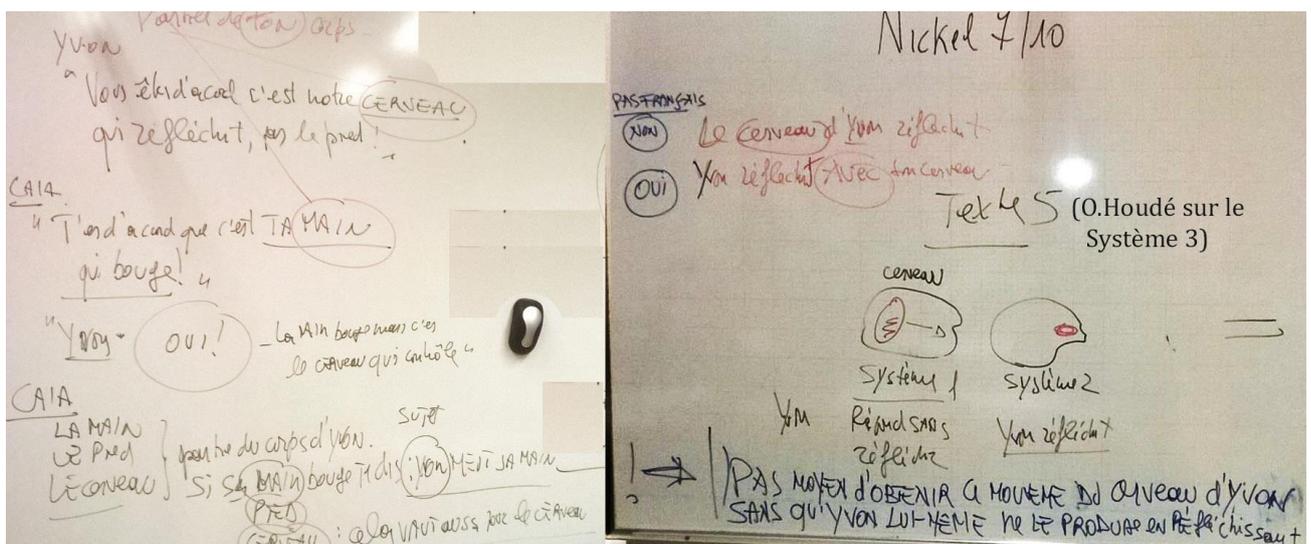
J.De Coulon «Imagine-toi dans la Caverne de Platon»

Il faut alors bien prendre conscience non seulement de notre COGITO (pensée qui se pense elle-même) mais aussi de cette permanente activité de PROPRIO-CEPTION (perception interne de soi-dans-son-corps) car c'est TOUT UN MONDE (NOUS-MÊMES) qu'elle va nous faire découvrir, si seulement nous arrêtons de fuir de nous-même pour nous disposer en PRATIACETANA.

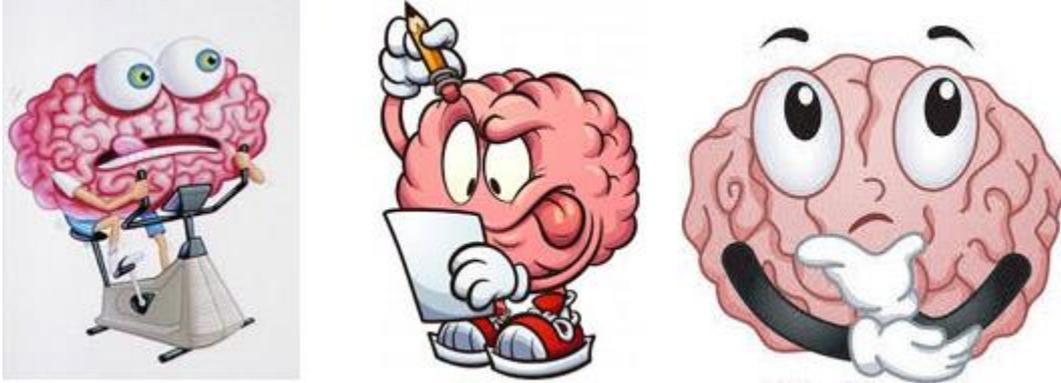
## (II) L'APORIE DE MOI-EN-MON-CORPS: PENSER SON CERVEAU AVEC SON CERVEAU (KAYANUPASSANA)

Cherchons maintenant le sens de ce fameux [troisième oeil](#) que la *brain imagery* nous a montré s'illuminer lors de toute effective activité de pensée. De quoi est-il "fait" au juste???

Ce que nous allons faire est **ENGENDRER UNE A-PORIE, une "PROBLEME" ayant la forme "A"... et pourtant aussi "NON-A"...** selon nos buts de méthodologie dissert.



Lorsqu'en parlant de la nature "purement intérieure" du phénomène de la subjectivité j'ai affirmé que ma conscience n'est pas "dans ma tête" (où il n'y a que la matière de mon cerveau) mais bien "dans moi", Yvon a riposté : "Mais, où alors??? Vous êtes d'accord que **c'est le cerveau qui réfléchit!**" - Et moi de contre-riposter: "Et bien non cher Yvon! (Madame la **PROBITÉ** et Madame la **Grammaire Française** prétendent que) je refuse de m'approprier les paroles des bandes dessinées pour parler de choses si importantes..."



Que je dise plutôt, tout simplement, "**Yvon réfléchit** (s'il parvient à maîtriser son Système 1!) **AVEC son cerveau**, de même qu'il marche **AVEC** ses jambes (je ne dis pas: "c'est les jambes qui marchent"!)). D'autre part, je **SAUVE LES PHÉNOMÈNES** en constatant que la seule manière connue pour que notre cerveau mette ses énergies dans le cortex préfrontal plutôt que les laisser dans l'arrière-garde des automatismes neuronaux, est que **NOUS REFLECHISSONS** en (ô combien) pleine présence de nous-mêmes!

Or c'est bien **ce simple CONSTAT qui, dans ce cas, nous demande un effort de YOGA**. Quel constat au juste? Le constat que pour **N'IMPORTE QUELLE PARTIE DE NOTRE CORPS** - et donc pour le **CORPS** lui-même, en sa totalité - vaut bien ce que nous venons de dire pour les jambes et le cerveau: **CE N'EST AUCUNE** des parties de notre corps qui fait "elle-même" ce que **NOUS** faisons **AVEC** elle. Donc, **nous ne sommes AUCUNE des parties de notre corps, ni le corps lui-même en sa totalité: nous en sommes distincts et nous pouvons le contempler comme de l'extérieur**. Cette méditation achève donc celle que nous faisons au début de nos cours : "voilà mes pieds... je ne suis pas mes pieds, voilà mes jambes, je ne suis pas mes jambes" etc.

Elle est appelée, dans le [Mahasatipattanasutta](#) "*kayanupassana*": "contemplation du corps en tant que corps":

Quelles sont les quatre bases de l'attention (SATI)? - Voici, ô bhikkhu (moine)! Premièrement, un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps en tant que corps. Résolu, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis liés au monde. [...] - Ainsi il demeure stable, **considérant le corps intérieurement**. Et il demeure **considérant le corps extérieurement**. Il demeure considérant le corps intérieurement et extérieurement. Il demeure considérant l'apparition des choses dans le corps; il demeure considérant la disparition



des choses dans le corps ; il demeure considérant l'apparition et la disparition des choses dans le corps. Et il se dit donc: "**Voilà le corps**". Cette introspection est présente à lui, seulement pour la connaissance, seulement pour la réflexion, et il demeure libéré et ne s'attache à rien dans le monde. C'est ainsi, aussi, ô bhikkhu, qu'un moine demeure considérant le corps".

**A-PORIE: "A"** - Dans la **PREMIERE PARTIE** de cette méditation, il s'agit donc de parcourir-et-reparcourir son propre corps en faisant le "scan" de ses parties, en s'en distinguant à chaque fois (je ne suis pas ci (pied), je ne suis pas ça (main)) jusqu'à arriver à ressentir **la différence entre soi ("moi/je") et son corps en sa totalité: "voilà mon corps; JE NE SUIS PAS MON CORPS ("A")"**.

**A-PORIE: "...et pourtant NON-A"** - Dans la **DEUXIEME PARTIE** de cette méditation il s'agit de réaliser que, même si "je ne suis pas mon corps" ("A")...Je ne puis pas par là-même prétendre pouvoir penser SANS cerveau! Au fait, lorsque je me saisis pensant ("me voilà je pense") et qu'en suivant mon "scan" je constate que "je ne suis pas mon corps..."

**(1)**...et bien force est que je constate AUSSI que, tout de même, je suis bien incarné! Moi, suis là, assisi sur ma chaise, en train de penser, AVEC/EN COMPAGNIE DE MON CORPS!

**(2)** D'ailleurs, pourrais-je même seulement m'imaginer existant de façon totalement "immatérielle"? **ESSAYEZ-LE!** c'est là, la deuxième partie "YOGA" de notre A-PORIE: "**Je cherche à m'imaginer moi-même dépourvu de TOUT ASPECT MATERIEL: j'ôte toute couleur, tout volume, toute forme étendue dans l'espace.... je ne suis nulle part dans l'espace (car pour cela il faut être un corps doué de volume)..."** etc.

Faites-le. ... Constat final: INIMAGINABLE ET IMPENSABLE. DONC: **JE NE SUIS NON PLUS PAS-UN-CORPS("NON-A")**

Maintenant, vous n'avez qu'à **souder dans votre esprit ces deux évidences contraires**: toutes les deux - **A et NON-A** - en même temps... et notre méditation se sera bien achevée sur **un état d' A-PORIE**"... de pure et simple **interrogation étonnée**, qui sait calmement attendre(SYSTEME 3), pour gentiment se bouger vers une raisonnement qui en soit vraiment un (SYSTEME 2)... c'est à dire une "discussion de soi-avec-soi" à la recherche d'une solution possible: **la DISSERTATION!**

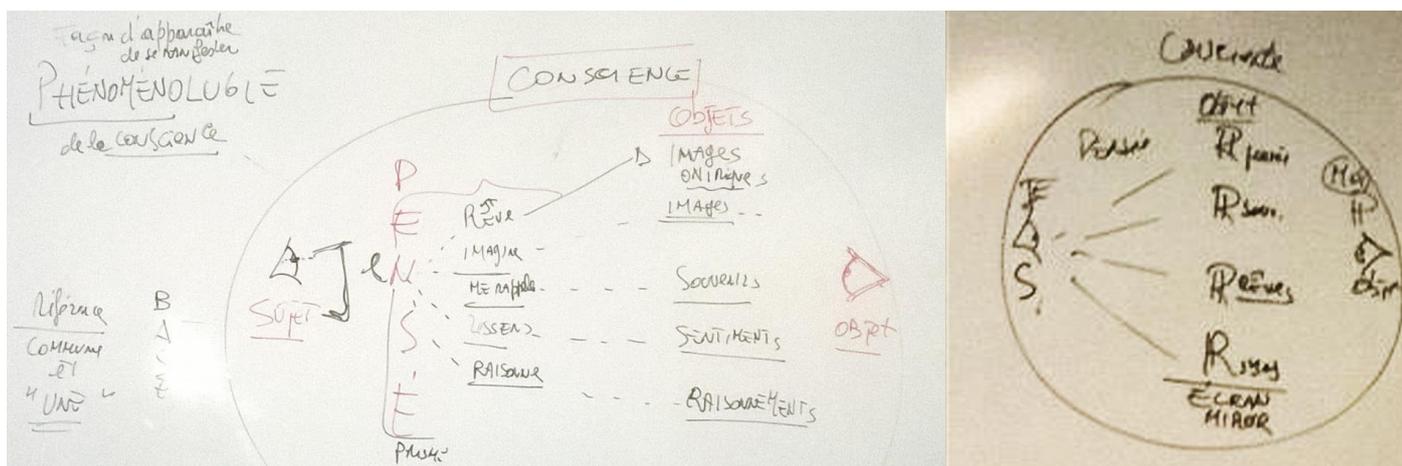
### **(III) PHENOMENOLOGIE DE LA CONSCIENCE**

"**Phénoménologie**" signifie **l'indéniable manière-de-se-manifester d'une chose, quoi qu'il en soit de sa "nature"**, qu'en l'occurrence nous ne connaissons pas. Par exemple: même si nous pensons que la nature de l'amour est de faire du bien et rendre heureux, il n'y a pas d'amour sans, tôt où tard, chagrin-d'-amour. Quoi qu'il en soit de la nature effective de l'amour (son essence, sa fonction...) il est donc indéniable que dans sa *phénoménologie* - sa façon de se présenter, se manifester - il fait très mal.



De même, il y a **des traits de la conscience que personne ne peut récuser**: sa "phénoménologie" nous les impose quoi qu'il en soit de sa nature, de son rôle chez l'animal homme etc.

Le croquis ci-dessous (que mille fois j'ai dessiné en classe) est un PREMIER support très utile pour rendre compte des éléments fondamentaux de la conscience "en sa phénoménologie". Le cercle qui y apparaît avec son contenu est aussi rigoureux et valide qu'un cercle géométrique sur lequel on fait une démonstration. Il est donc bien de se le fixer en mémoire



Dans le cercle de droite, on voit le symbole "R"= représentation=objet-pour-un-sujet. On voit aussi que le sujet (l'oeil de la conscience) est lui-même toujours susceptible de "monter sur scène""à côté" de l'objet représenté (à la différence de l'oeil physique, qui ne peut pas se voir soi-même). Cela fait de l' "écran" de la conscience toujours aussi un *miroir* où le sujet peut se voir comme objet-pou-soi à travers une certaine représentation-de-soi-même. Et finalement, on voit que ce système de rapports sujet-objet toujours potentiellement réfléchissants grâce à la "représentation" (d'un objet ou de soi-comme-objet) baigne dans un éther qui remplit tout: celui de la "pensée", qui se fait au fur et à mesure "perception", "imagination", "sensation", "rêve"

## NOTES

<sup>1</sup> De l'endroit où il conduisit ses méditations, Descartes nous raconte : « Il y a justement huit ans que ce désir [de finaliser et rendre publiques ses découvertes dans le domaine de la métaphysique] me fit résoudre à m'éloigner de tous les lieux où je pouvais avoir des connaissances, et à **me retirer ici, en un pays où la longue durée de la guerre a fait établir de tels ordres, que les armées qu'on y entretient ne semblent servir qu'à faire qu'on y jouisse des fruits de la paix avec d'autant plus de sûreté**, et où, parmi la foule d'un grand peuple fort actif, et plus soigneux de ses propres affaires que curieux de celles d'autrui, sans manquer d'aucune des commodités qui sont dans les villes les plus fréquentées, j'ai pu vivre aussi solitaire et retiré que dans les déserts les plus écartés » (*Discours de la Méthode*)

देश *deśá* [obj. *diśi*] m. point indiqué; place, endroit, lieu; région, province, contrée, pays | soc. évidence, document produit en court de justice — ifc. (après

<sup>2</sup> partie du corps) indique son emplacement.



बन्ध *bandhá* [act. *bandh*] m. action de lier, ligature | lien, attache, chaîne, entrave; tendon | union, jonction; accouplement | capture, emprisonnement; servitude | posture sexuelle, de gymnastique ou de *yoga* | phil. l'attachement au monde par la chaîne de nos actes; opp. *mukti* | obstruction; mod. grève | lit. [*citrakāvya*] genre de composition de poésie sur des diagrammes; cf. *turagabandha*.

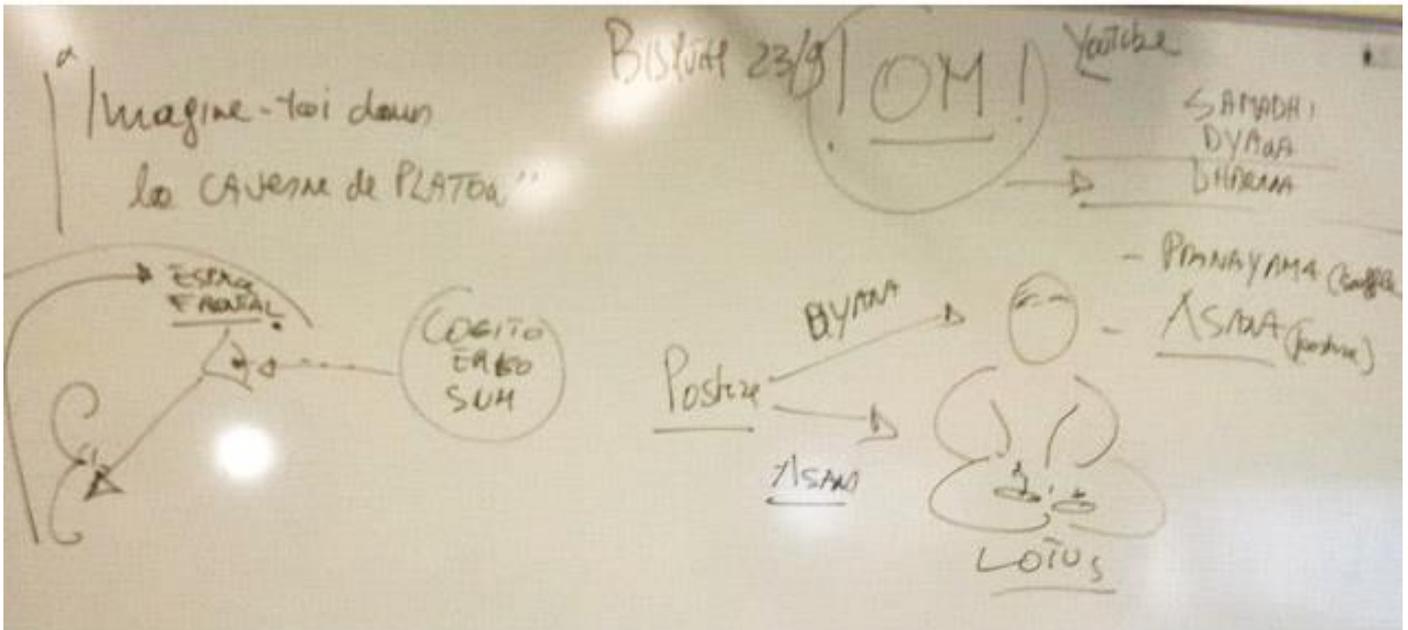
*kathaṃ bandhaḥ kathaṃ mokṣaḥ kā vidyā kāvidyēti* [Sarvasāropaniṣad] Comment sommes-nous enchaînés, comment sommes-nous délivrés?

<sup>3</sup> Par la connaissance, ou par l'ignorance?

चित्त *cittá* [pp. *cit<sub>1</sub>*] a. m. n. f. *cittā* pensé, remarqué, compris — n. connaissance; pensée; esprit, intelligence, raison; cœur, sagesse | phil. [Vedānta] l'essence [*tattva*] de la Conscience, 4<sup>e</sup> constituant de l'instrument interne [*antaḥkāraṇa*]; il emmagasine les souvenirs dans la mémoire et détermine les tendances; son siège symbolique est le Cœur, où il est

<sup>4</sup> associé à l'Âme [*jīvātman*].



**BISMUTH****23 SEPTEMBRE 2020****PREMIERE HEURE**

La classe me demande que **je leur fasse faire du yoga**. - J'explique donc de quoi il s'agit et à quelles conditions.

La discipline du Yoga se résume en la présence de l'esprit à une certaine « posture » de notre être, qui est prise afin de se discipliner, avoir le contrôle de soi et des « vagues agitées de notre mental », comme le dit Patanjali dans les *Yoga-sutra*. Le « Raja Yoga » de Patanjali (=yoga royal) est « asht-anga yoga » = yoga en 8 membres. - Les 6 derniers « membres » sont :

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

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

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

Et puis, les trois degrés de ma « méditation » proprement dite, qui n'est l'affaire que de notre esprit (une fois « dompté » le corps et « abstrait » le mental).

**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 *diffusée* 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 meditation 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 : THESE) 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.

Voilà alors ce qu'il s'agira de faire.

Il s'agira de TOUT D'ABORD faire silence et de gagner la place en nous où notre propre voix (cf. TEXTES 3-4 *Petit manuel de neuro-philos<sup>1</sup>*) se fait entendre : c'est-à-dire l'endroit où NOUS-MÊMES sommes situés dans notre corps.

Cet endroit est ce qu'on appelle l'« espace frontal » (neurosciences et par ex. J. De Coulon : « Imagine-toi dans la caverne de Platon ». C'est notamment le point situé entre nos deux sourcils un centimètre en profondeur : l'endroit du fameux « troisième œil ».

J'en fais faire l'expérience directe aux élèves : je leur montre que lorsqu'il s'agit de leur main droite, leur jambe ou leur poitrine, s'ils s'y concentrent et y mettent leur attention, ça commence à fourmiller, certes, mais ils ne feront que « penser à... » leur main, leur genou etc.

En revanche, lorsque cette même attention consciente se place dans l'endroit du « troisième œil »...et bien alors ils ne peuvent que constater : « ME VOILA ». Lorsque notre attention se situe dans cet endroit de notre corps, nous ne pensons pas à cet endroit-de-notre-corps. NON : c'est nous-mêmes que nous y rencontrons : nous SOMMES bel et bien dans cet endroit. Dans notre espace frontal nous-nous pensons nous-mêmes, directement et immédiatement. C'est l'endroit du COGITO de Descartes.

La base de tout yoga philosophique est donc tout d'abord SE CALMER et faire silence pour se saisir de SA PROPRE VOIX dans ce lieu entre nos yeux. SE rejoindre (=YOGA) dans ce lieu où notre « voix muette » (TEXTE4 *Petit manuel...*) s'écoute et se reconnaît comme nous-mêmes.

C'est en gardant toujours en vue ce silence et cette voix que l'on pourra générer des pensées et des paroles qui soient en effet authentiquement les nôtres, intelligemment réfléchies.

C'est donc CE YOGA-PHILO que je suis disponible à mettre en place : juste au passage entre DHARANA et DHYANA (là où la lumière *diffusée* de notre attention en classe « se condense » en nous pour se concentrer comme « JE PENSE »). Et cela, avec la finalité de savoir en effet écouter les mots bizarres de la philo, car nous sommes disponibles à écouter ce que NOTRE voix nous dit à leur propos.

A ce propos, je les fais réfléchir au fait qu'un bébé de trois jours ne connaît pas le français : pour lui c'est du...chinois ! Et pourtant : il va apprendre aussi bien l'un que l'autre ! Au bout d'un certain temps, et en ne faisant qu'écouter en laissant rentrer le simple SON de ces mots, le bébé pourra apprendre TOUTE langue qu'on lui aura parlée dans les oreilles.

Le yoga-philos est donc une discipline de l'écoute et de la douceur... un yoga du bébé à nouveau disponible à absorber joyeusement TOUTE PAROLE NOUVELLE (POSTURE BIZARRE) qui lui vient de l'extérieur.

Cela dit, je dis aux délégués des consulter la classe entière et de faire une concertation, car si les élèves EUX-MÊMES et à la première personne ne jouent pas le jeu, c'est carrément inutile et ridicule (on ferme les yeux et on pense « ça fait chier... »).

**Le résultat est que pendant la récréation la classe se concerta et plébiscite notre yoga-philos, qui sera donc mis en place dès la prochaine fois.**

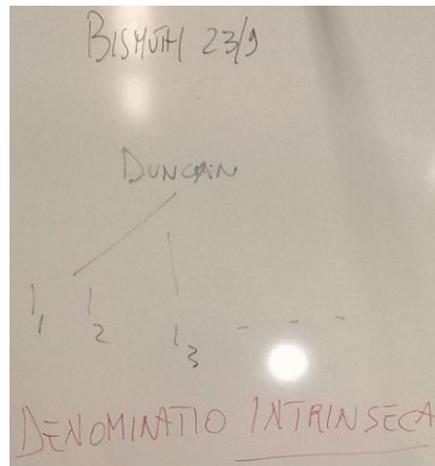
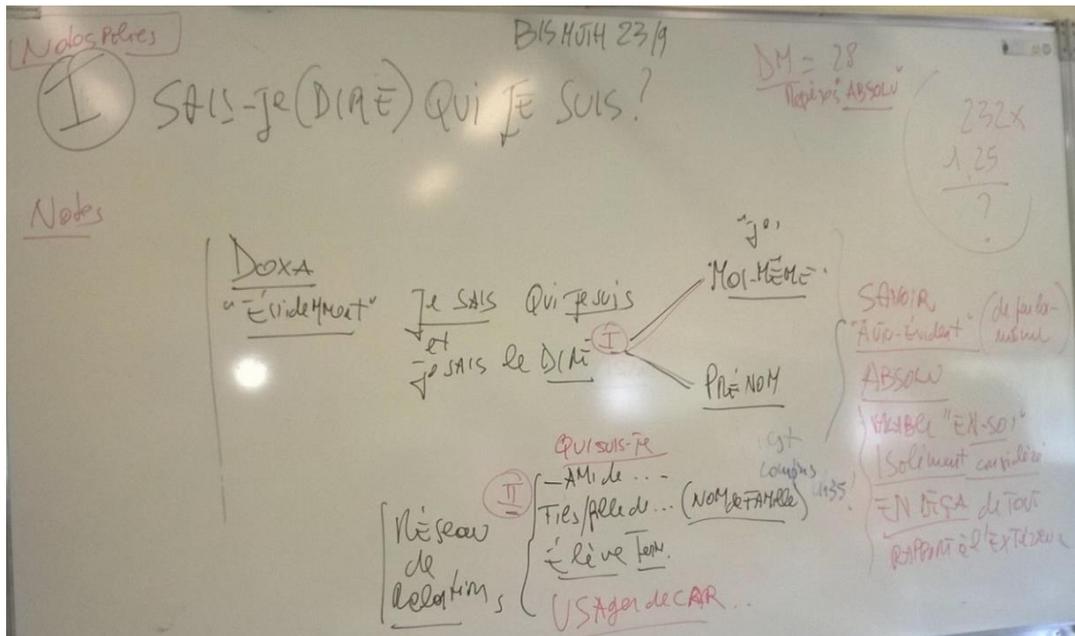


Théo me demande si le parfait silence au sein duquel notre esprit en méditation accueille ce qui lui vient de l'extérieur est la « table rase » de Locke (cf. croquis). Je lui répond qu'il a bien cerné ce dont il s'agit (la réceptivité maximale de l'esprit du bébé est bien une « tabula rasa ») mais que l'« empirisme » lockien ne tient pas la route car prétendant que RIEN n'est préalablement apprêté, quant à la « texture » de l'esprit (ses « formes apriori » (Kant) ses « idées innées » (Descartes)) pour que de sa « terre vierge » les graines de l'expérience puissent se transformer en fruits de connaissance. Une terre absolument vierge, vide de toute texture pré-adaptée aux graines qu'elle va accueillir, est une pure abstraction fallacieuse (objection anti-lockienne de Kant). Notre esprit est en effet le nôtre, celui d'un humain pré-structuré selon et pré-déterminé par ces mêmes « structures » à accueillir certaines choses et pas d'autres. Un bébé plongé dans le champ des voix humaines qui lui parlent, apprendra naturellement les formes de la syntaxe de sa langue, car son esprit/cerveau les possède en puissance. Un chat ne le fera pas, car la texture de son esprit à lui est (pré-)faite d'autres formes.

<sup>1</sup> <http://www.eironeia.eu/lemonde/TERMINALESS/terminaLESS.html>



## DEUXIÈME HEURE DE COURS



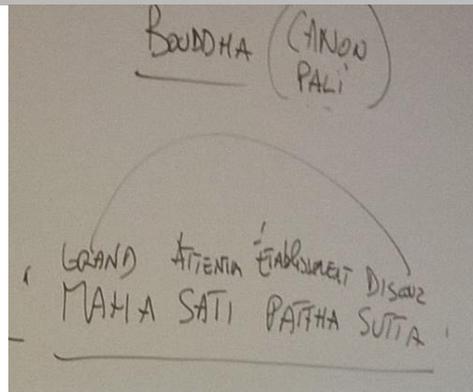
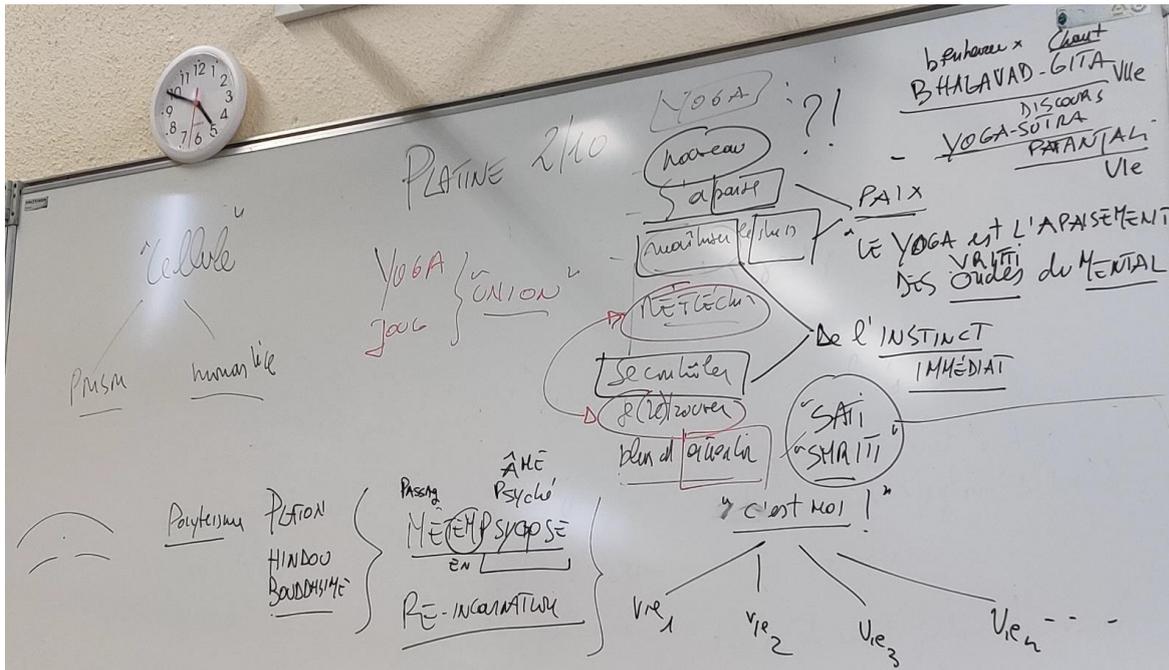
## « Sais-je (dire) qui je suis ? »

Intro « parlée » en trois moments à commencer par la « doxa » : le socle d'évidences que tout le monde partage. Evidemment je sais et je sais dire qui je suis. Deux réponses sont énumérées : celle du « savoir **absolu** », l'auto-évidence des réponses A) MOI et PRÉNOM ; B) Le réseau de rapports qui nous fournissent le portrait **relationnel** de notre identité (enfant-de (nom-de-famille), citoyen -de (nation) etc.). Or ce système de relations est une vaste mer infinie : c'est donc notre esprit qui constamment y découpe un sous-ensemble de relations « privilégiées » qui « disent » QUI est la personne, en repoussant dans l'arrière-plan toutes les autres.

Duncan me demande si je pense que c'est « mal » que d'autres personnes aient le même prénom que nous. Je réponds que non, mais que de ce fait les Anciens-Médiévaux pensaient que tout individu est porteur non seulement de son prénom conventionnel, mais aussi d'une « dénomination intrinsèque » : son nom seulement à lui, que seul Dieu connaît, en étant à l'origine à la fois de notre existence que de notre vrai nom.



## 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> IIe 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 Hindoue 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)

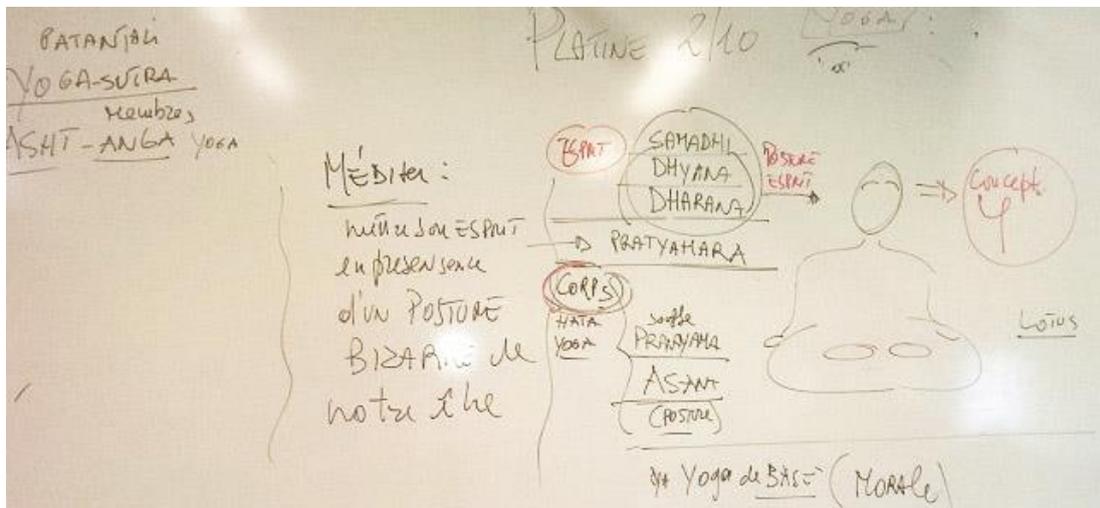
Le Yoga est **REFLEXION** (Patanjali : SVADHYAYA : étude de soi) conduisant à **NOUS RETROUVER** après la dispersion de nous-mêmes dans le monde où notre identité « relationnelle » (cf. notre COURS « Sais- je (dire) qui je suis ? ») nous destine à la dispersion et à l'oubli de nous-mêmes.

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.

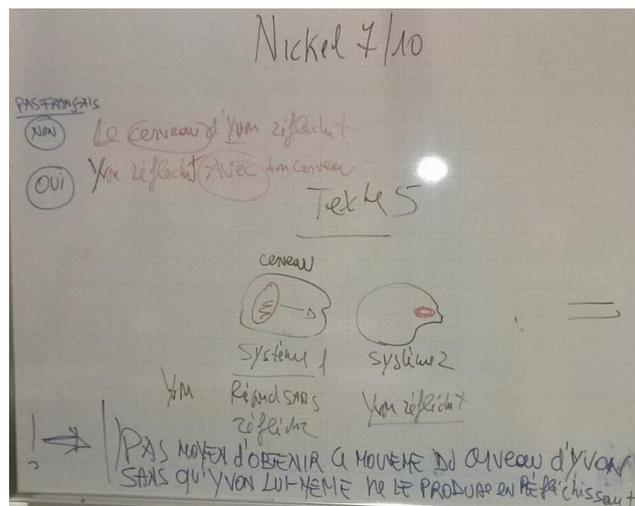
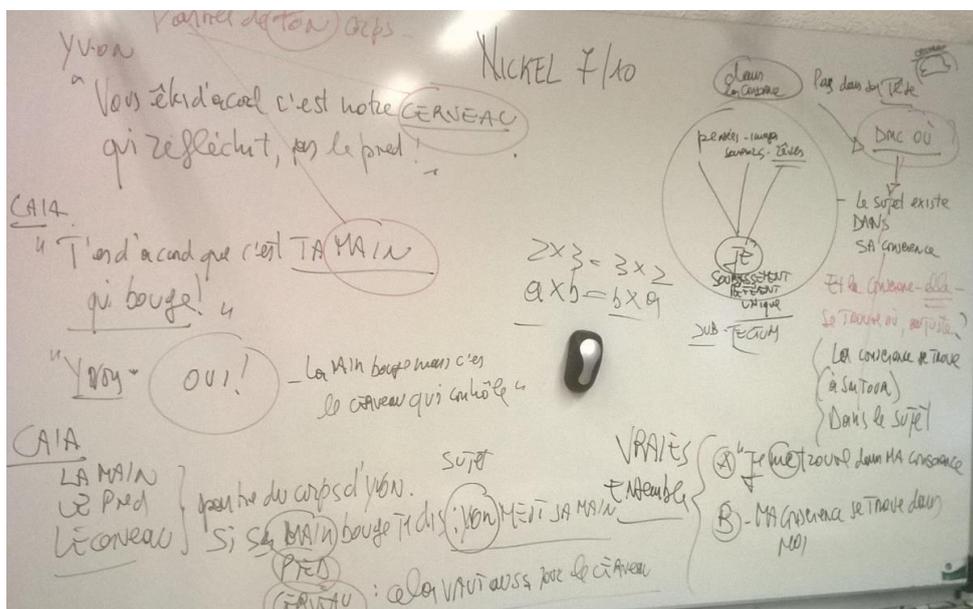


**NICKEL**  
**MERCREDI 7 OCTOBRE**

**INTÉRIORITÉ DU SUB-JECTUM – YOGA/NEURO/PHILO**

Nous revenons sur la très importante question du sujet-BASE (cf. CROQUIS) de tout ce qui se passe chez lui et de son INTÉRIORITÉ. Nous fixons cette intériorité par la formule : le sujet se trouve dans sa conscience, qui à son tour se trouve dans le sujet. Cette réciprocité contenant/contenu nous évite de dire que le sujet/conscience se trouvent « dans la tête », car dans la tête physique il n'y a que de la matière, qui n'est pas « MOI » : MOI, je ne suis que « dans moi ». Je vise ici, je leur répète, le « COGITO » de Descartes comme attestation d'existence du sujet PAR le sujet.

L'objection est vite ripostée par Yvon : « Vous êtes d'accord que c'est notre cerveau qui réfléchit, pas le pied ». - A cette objection fait suite un dialogue « socratique » entre moi et Yvon, que j'écris au tableau et que les élèves seront censés savoir reproduire. J'en arrive à répondre : de même je marche AVEC mes jambes – ce ne sont pas mes jambes qui marchent ! – de même je réfléchis AVEC mon cerveau, ce n'est pas « le cerveau qui réfléchit » !



Comme exemple, je reviens à notre **neuro-texte<sup>1</sup> 5 (de Houdé)** sur ce qui se passe dans notre cerveau lorsque le Système 1 laisse sa place au Système 2 grâce à l'intervention du Système 3. Dans ce cas, nous ne disons pas « le cerveau d'Yvon réfléchit » mais bien « Yvon réfléchit avec son cerveau ». De plus, le seul moyen d'obtenir ce mouvement de « frontalisation » des énergies cérébrales dans le cerveau d'Yvon est qu'il soit bien présent comme sujet, et qu'il réfléchisse.

Cela fait, je m'appête à traiter de la Conscience elle-même, mais les élèves interviennent car ils veulent faire du YOGA !

<sup>1</sup> <http://www.eironeia.eu/lemonde/TERMINALESS/terminaLESS.html>

Étant donnée leur insistance, je pose deux conditions : 1) Que leur volonté soit claire, arrêtée et engagée, car du Yoga fait sans vouloir vraiment s'y mettre est grotesque et ridicule. 2) Qu'ils m'expliquent qu'entendent-ils avec ce mot de « yoga », car peut-être nous entendons des choses différentes.

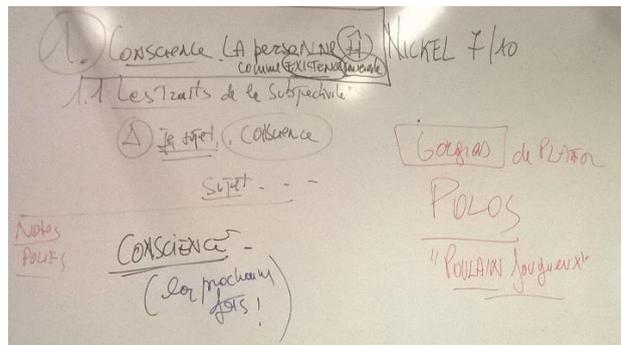
La première condition est vite satisfaite. Après la récréation Yvon se mobilise pour mettre aux vote cette requête des élèves.



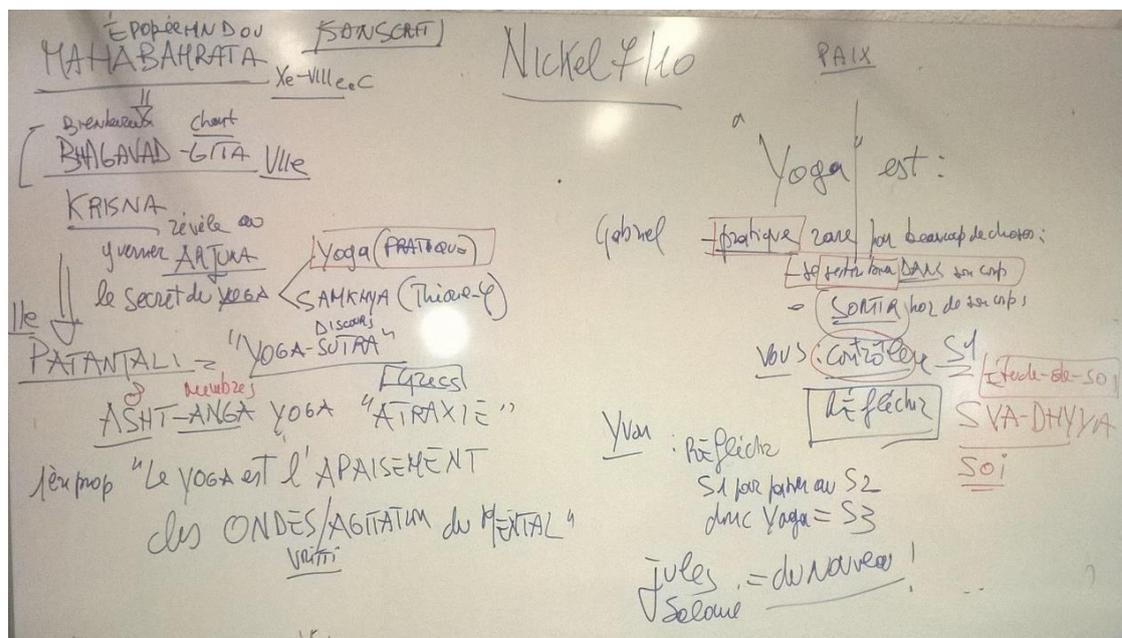
**Le résultat en est un plébiscite !**



Ma tentative de poursuivre néanmoins le cours sur la conscience doit alors se rendre face à l'insistance de la classe entière (et par Yvon-POLOS !) qu'on s'occupe du Yoga

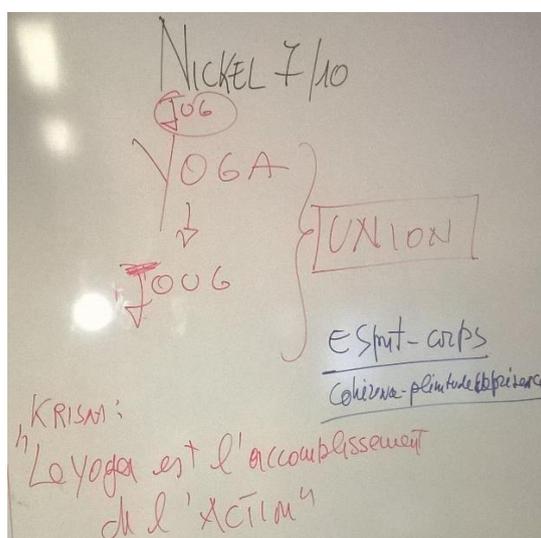


Commence alors un débat « maïeutique » sur ce que les élèves pensent que c'est le Yoga. Comme je m'attendais (la même chose s'est passée en Terminales BISMUTH et PLATINE) l'ensemble de leurs idées dessinent parfaitement ce que le yoga est en effet dans sa nature, et même dans son histoire, que je retrace à partir du Bhagavad-gita → Patanjali



Entre-autre, les élèves (Yvon !) ont très bien compris que le Yoga est cela-même que permet, en classe, de passer d'une posture mentale « Système 1 » à une posture mentale Système 2 ... c'est-à-dire que le Yoga est bien lui-même le Système 3, que moi le prof. m'occupe de rendre opérationnel.

J'insiste beaucoup sur le fait que le yoga revient essentiellement à bien s'installer dans son CORPS PHYSIQUE : d'être soi-même là où son corps physique se trouve en effet. L'élève est en effet souvent *vautré* sur sa chaise, et il pense à tout autre chose que le cours. Autrement dit : il confie à son corps physique la tâche ennuyeuse d'être en classe, tandis que son esprit part ailleurs en pure dispersion (Patanjali :VIKSEPA).



Être « attentifs » « pleinement présents » « concentrés » etc. revient alors à se re-UNIR à son corps (YOGA= UNION). Et en effet, lorsque le « cortex PRÉ-frontal » (troisième œil, cf. neuro-TEXTES 5-6) est investi, c'est que nous sommes vraiment PRÉ-sents, **et cela se sent très distinctement dans son propre CORPS** : on s'y INCARNE (angl. : « embodiment ») enfin réellement : « je suis là ! ».

C'est cela qui seul permet, enfin, d'être réellement présent à ses actions/décision, et de les mener donc jusqu'au bout.

Sur ce point j'insiste encore comme depuis le début de l'année : au choix dans Parcoursup fait suite un décrochage massif des élèves à la première année d'études supérieurs : c'est 1) ne pas savoir conduire une action jusqu'au bout (le yoga, dit Krishna, est « l'accomplissement de l'action ») 2) ne pas savoir que veut-on en effet, par manque de réflexion/méditation sur soi (SVA-DHYAYA).

La prochaine fois je montrerai ce qu'est le yoga en classe de philo (le SEUL yoga que je suis disponible à pratiquer pendant mes cours).

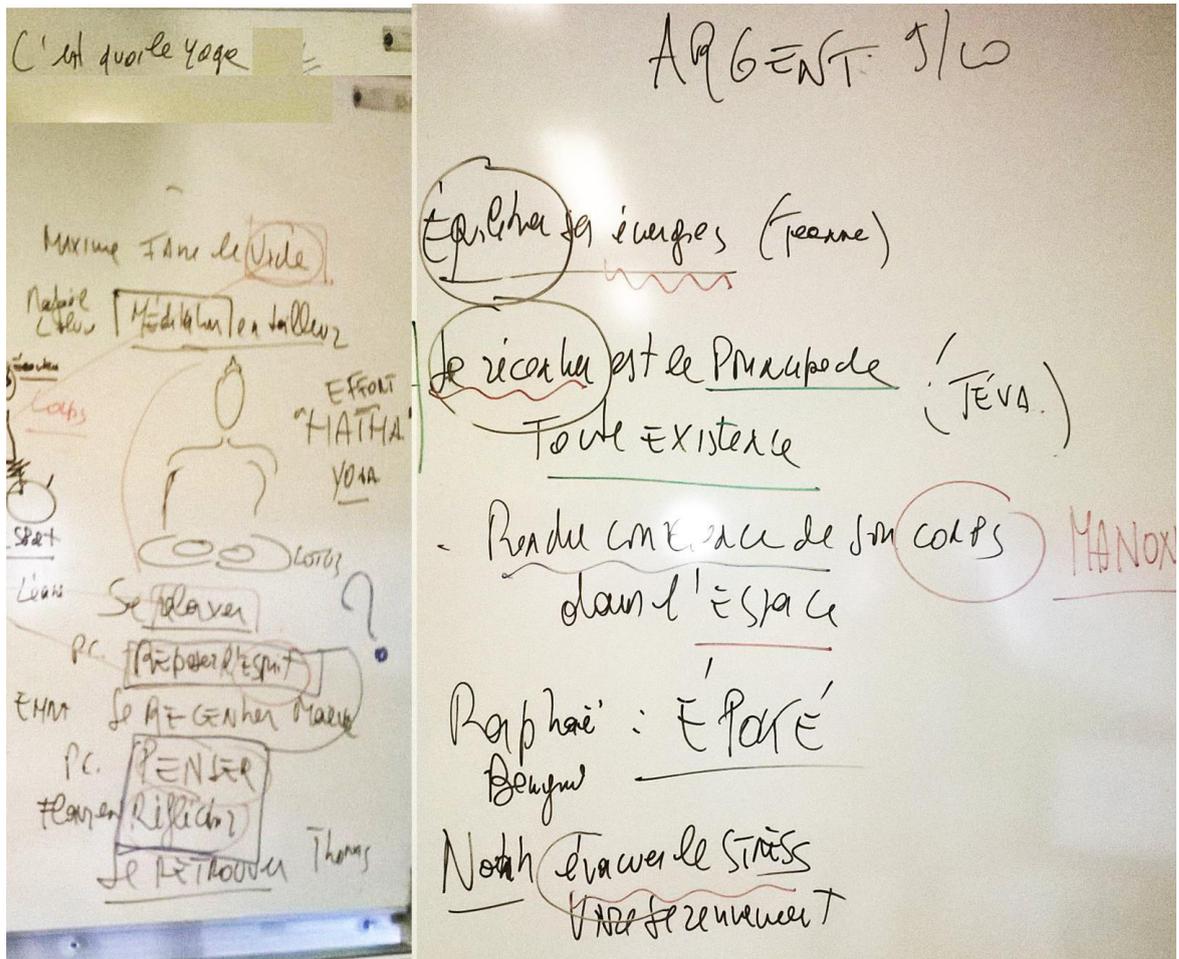


**ARGENT**  
**LUNDI 9 OCTOBRE 2020**

**La classe me demande de faire du YOGA.**

Je suis bien d'accord, mais comme avec les autres trois classes, il faut comprendre ce que l'on entend par ce mot, car autrement les élèves demandent une chose (mieux : une masse confuse et multiple de choses), et moi j'en fais une/d'autres.

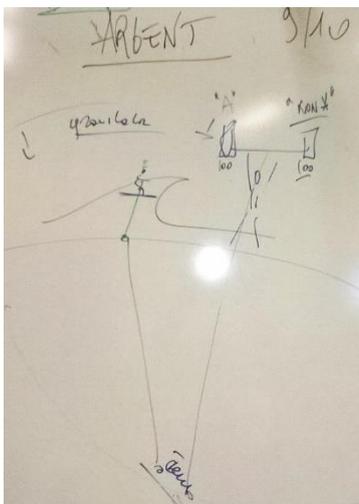
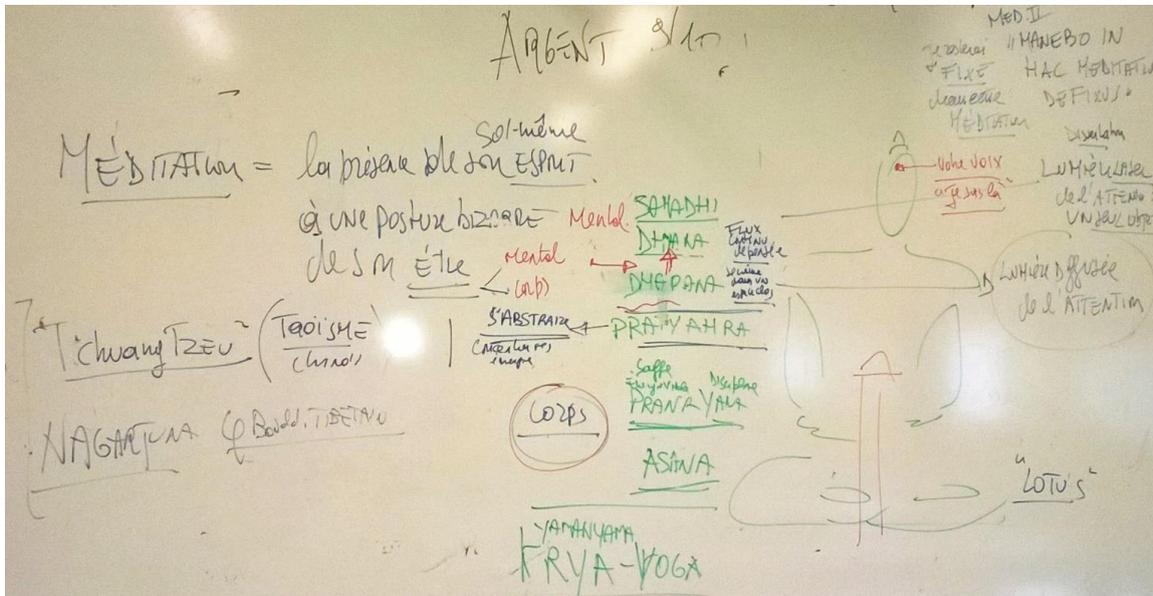
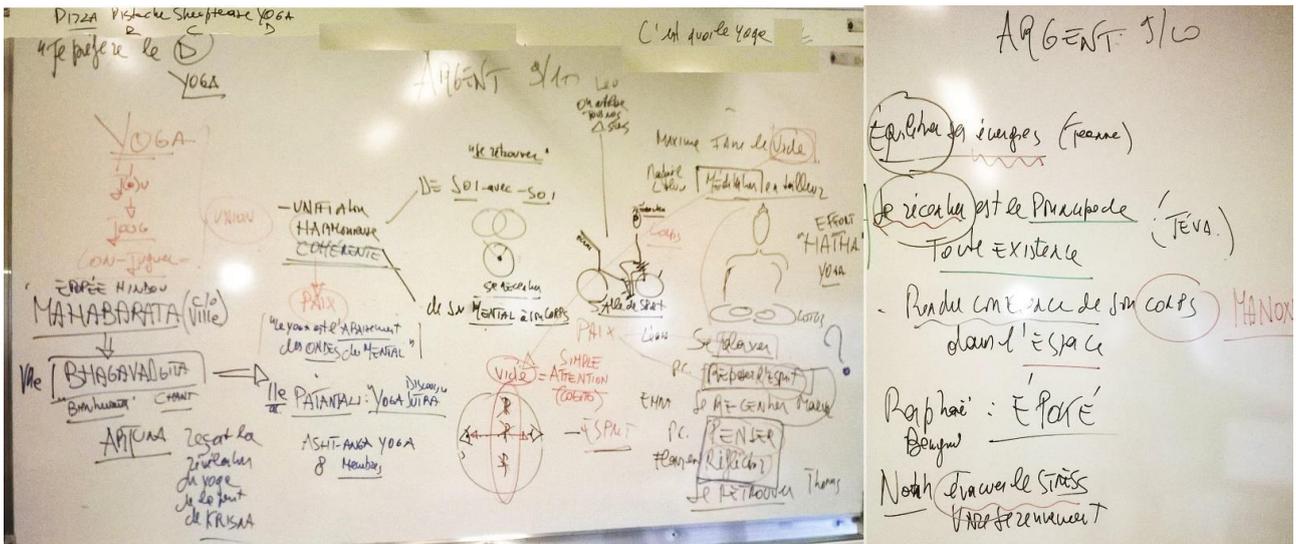
Je mène donc une enquête qui obtient le même résultat que dans les autres classes : la somme des réponses que les élèves donnent à la question « qu'est-ce que le yoga ? » dessine un portrait très clair et exhaustif du yoga, en sa nature et son histoire.



- Maxime : faire le vide,
- Raphaël Calvo : méditer en tailleur, reposer l'esprit, penser
- Léane : se relaxer
- Maëva : se recentrer
- Thomas : se retrouver
- Flavien : réfléchir
- Jeanne : équilibrer ses énergies
- Téva : se recentrer, ce qui est le principe de toute existence
- Manon : prendre conscience de son corps dans l'espace
- Noha : évacuer le stress, vivre sereinement

Sur cette base, je reconstruis les différentes dimensions du yoga comme union harmonieuse et paisible de l'esprit et du corps, obtenue par la présence réfléchissante à soi du sujet dans la globalité de son être au monde comme personne incarnée mais hélas dans la majorité du temps et des cas jamais capable de faire en sorte que son corps et son esprit soient présents ensemble au même endroit.

Pour une explication détaillée de ce qui apparaît dans les tableaux ci-dessous, les élèves peuvent se référer à leurs notes et à ce que j'écris dans les cours d'INTRO aux autres classes<sup>1</sup>



A gauche. Croquis se référant à la réponse de Téva : « se recentrer est le principe de toute existence ». Je montre que de même l'équilibre du corps du surfeur sur la vague se fait autour de SON centre gravitationnel = le centre DE LA VAGUE = le centre DE LA TERRE = le centre DU SOLEIL/GALAXIE/UNIVERS... de même le centre équilibré (=cohérent, non contradictoire) de nos pensées (centre ciblé par le Yoga Dharana/Dhyana/Samadhi et du SVA-DHYAYA (étude de soi) qui y prend forme) n'est pas que le centre du mental de la personne singulière mais d'un mental « universel » avec lequel le sujet doit s'harmoniser, sous peine de se casser l'épine dorsale de l'esprit. - Dans le dessin, de même aussi fort qu'il soit le Hercule qui soulève 100 kg à droite et à gauche au-dessus de sa tête, il se doit de s'aligner avec les vecteurs de force gravitationnelle qui le connectent au centre de la planète, de même tout esprit qui soulève le poids de deux contraires logiques (A et Non-A, thèse et anti-thèse) a intérêt à ne pas se contre-dire lui-même, car le Principe Universel de Contradiction briserait la colonne vertébrale de son esprit.

<sup>1</sup> <http://www.eironeia.eu/lemonde/TERMINALESS/philosophie.html>



## YOGA EST SORTIR SA VOIX POUR OSER PENSER

### BISMUTH 30/9/2020 - YOGA DE LA VOIX-QUI-DISSESTE

Le cours commence avec 6 min. de YOGA-DE-SA-PROPRE-VOIX, les élèves ayant confirmé leur intention de s'y mettre.

Je pousse Gaëlle – saisie de fou-rire lors du yoga d'hier – à chercher sur Google des images de Bouddha-rieur : il y en a des milliards. Rire n'est pas anti-yoga !



Dans le silence et grâce à des respirations profondes et subtiles avec une courte rétention, les élèves remontent leur propre corps, vécu de l'intérieur comme immergé dans l'espace environnant, pour enfin atteindre leur propre voix entre les sourcils. Silence, et se dire à soi-même « me voilà, celle-ci est ma voix ».

Et c'est tout.

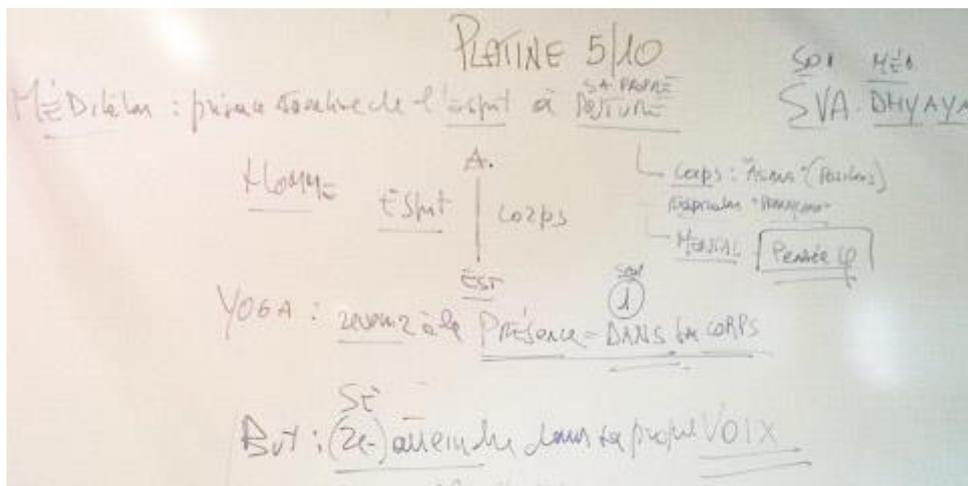
Duncan me demande si cela « va évoluer ». Je réponds que cela ne dépend que d'eux. J'insiste toutefois sur l'enjeu : **cette voix-là, c'est eux-mêmes qui, calmes et dans leur silence, se donnent alors le temps de réfléchir** (Système 1 « inhibé » grâce au Système 3, le Système 2 s'active) c'est-à-dire de S'ÉCOUTER, ressentir en effet de l'intérieur ce qu'ils pensent sur les mots qui leur parviennent de l'extérieur.

C'est le temps de la « grossezza » dont parle Plutarque dans notre texte : la parole-graine parvenue dans notre terre de l'extérieur, à nous de l'accueillir dans notre silence, pour la voir germer. Sa germination n'est rien d'autre que NOTRE PROPRE VOIX.

Voilà la SEULE méthode possible pour le travail de lecture d'un texte ou d'élaboration d'un sujet de dissertation : ÉCOUTER ce que nous-mêmes avons à dire sur ce qui nous est proposé. Alors, sans faille, maintes « anti-thèses » jailliront de notre monde intérieur.

## YOGA EST S'INCARNER DANS SON CORPS

### PLATINE 5/10/2020 - LA NOBLESSE DE NOTRE PRÉSENCE INCARNÉE



6 minutes yoga-philo.

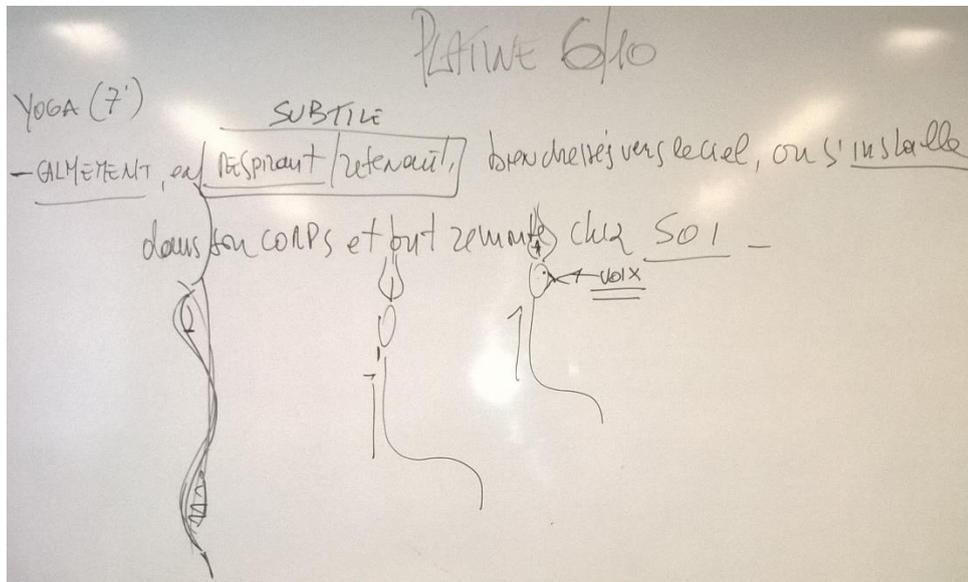
Je rappelle d'abord les points fondamentaux du yoga que nous allons commencer : « MEDITATION » = présence de l'esprit à sa propre posture, quant au corps, quant au mental (pensées philosophiques).



AU CŒUR DE TOUT CELA : se rendre compte que l'homme et « son » corps (qu'il A et qu'il EST) ça fait **2 choses**, et que d'ordinaire notre esprit n'EST jamais là où « son » corps se trouve (en l'occurrence, en classe, cours de philo !). Le YOGA = présence attentive revient donc à s'INSTALLER EN EFFET dans son corps (cf. comment les neurones du cortex préfrontal s'illuminent en TEXTE 5 !).

DONC : la concentration « mentale » est une affaire BIEN PHYSIQUE ! Histoire de se SENTIR présent dans son corps.

### PLATINE 6/10/ 2020 - « SE DRESSER » = S'ARC-BOUTER

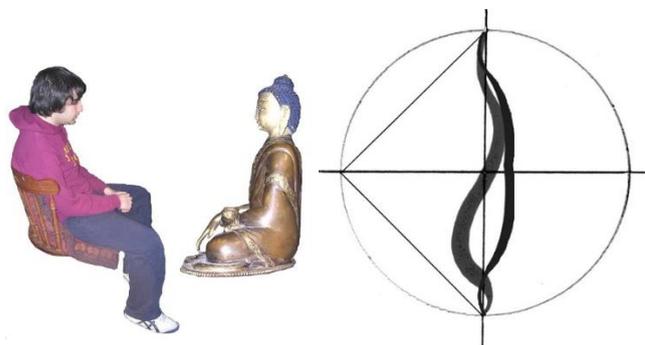


7 minutes de yoga.

J'écris au tableau ce qu'il faut faire pour « s'installer dans son corps et remonter chez soi » (sa voix dans l'espace frontal). Je parle de la respiration avec rétention (KUMBAKA) et de sa subtilité.

Puis je parle de la posture « noble » et de son importance.

Pour l'atteindre, il faut comprendre comment notre épine dorsale est faite : la « redresser » revient à *remplir*, en s'étirant vers le ciel, les deux creux des vertèbres lombaires et cervicales. C'est donc le mouvement *interne* de s'arc-bouter, de façon à comprendre que si les statues de bouddha méditant *semblent* montrer son dos comme une ligne droite et raide, ce n'est pas le cas : notre épine dorsale étirée vers le ciel est un arc tendu et pas le bâton d'un balai.



Elève<sup>1</sup> vautré sur sa chaise – Bouddha s'étirant noblement vers le ciel. – Epine dorsale à arc-bouter

<sup>1</sup> Il s'agit de GIORGIO ! Mon élève en 2006, ayant conquis bravement son BAC à l'aboutissement du Bon Combat de la maîtrise-de-sa-peur-d'avancer. <http://www.eironeia.eu/sede.html#activités>

