

Le thème : l'action, **Le contexte :** la guerre

La stratégie: mettre en miroir l'un de l'autre les yogas sutras dans le chap. II (la Sadhana, la pratique du yoga) et l'épopée poétique de la Bhagavad-Gita.

Le but ; Il ne s'agit pas de comprendre un texte, mais de *se comprendre soi-même*.

Textes

1 Bagavad-Gita : Chant II V 25 et 26

On le nomme l'Inconcevable, le Non-révélé, l'Immuable. Si tu conçois ainsi le Soi, alors ta douleur est sans fondement.

Et même si tu crois que le Soi nait constamment et constamment meurt - même en ce cas, Arjuna, ta douleur est sans fondement.

2 Yoga Sutra II 8

Le rejet est lié à la mémoire de la souffrance.

Commentaires , Krishna représente la sagesse et Arjuna représente l'action

BG II 25 et 26 le deuil - souffrance

Dans le sens très général du terme, deuil signifie perte. Faire le deuil ne signifie rien d'autre qu'accepter la perte, La souffrance n'est pas liée au deuil, mais à son refus. Souffrir ou faire souffrir. Arjuna, refuse la mort au nom du **rejet** de la souffrance. Il assimile souffrance à deuil. Pour Krishna, la Conscience, cette assimilation est sans fondement. Le deuil, la perte s'inscrit dans la dualité. Elle s'inscrit aussi dans la temporalité : perte veut dire qu'avant « il y avait » et que maintenant « il n'y a plus ». Ainsi Krishna affirme que la souffrance n'a pas de fondement dans la perspective non-duelle.

YS II 8 Dvesha - Inimitié, haine, aversion, rejet - Dvesha, c'est le nécessaire réflexe de **rejet** de ce qui menace la survie identitaire.

Dvesha c'est l'opposé de Raga (prendre). Dvesha met en place des stratégies qui visent à refuser **rejeter**, écarter ce qui menace l'identité, le moi, *asmita*. Pour protéger ses multiples identités, tant corporelle que psychologique, *asmita* construit des carapaces, des murs, des barbelés. Il invente la loi, la police, la frontière, l'ennemi.

Sur le tapis.

Après le travail postural, voici la pause, puis la pratique du pranayama. Cela consiste en l'installation d'un rythme respiratoire allongé, environ trois fois le rythme spontané actuel. Le temps d'inspiration se veut égal à celui de l'expiration. L'effort c'est maintenir ce rythme. A un moment il se peut que la notion d'effort disparaisse. La respiration se fait tranquille, douce, aimante. Il n'y a plus de séparation entre inspiration et expiration. Plus de séparation entre l'air qui rentre et celui qui sort. Ils ne sont qu'un, ils sont le souffle.

La souffrance se fonde sur le refus de la perte. Dans la perspective impersonnelle, non duelle, rien n'est séparé de rien. Deuil et souffrance se révèlent sans fondement.

Le yoga n'est pas une anesthésie, mais une insoumission à la douleur.



Le yoga n'est pas une anesthésie, mais une insoumission à la douleur.