

**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*.

BG : Chant III 1 à 3

Arjuna - Si tu penses la connaissance supérieure à l'action, Krishna, pour quelle raison m'exhorter à livrer un tel crime ? Ton discours semble incohérent et désoriente mon esprit. Dis-moi : que me faudrait-il faire pour atteindre le bien suprême ?

Krishna - Deux voies existent en ce monde : Le yoga de la connaissance, pour le contemplatif ; pour l'homme d'action le yoga de l'action.

YS II 11

Si les causes de perturbations sont déjà manifestés, la méditation les délogent.

### Commentaires

Méditer c'est cesser d'agir pour enfin porter regard. C'est une action psychique intense qui questionne le chercheur intègre. Patanjali affirme qu'elle produit la disparition de la croyance en un moi, la **désidentification**. Ce n'est que dans la perte de la croyance en un moi/personnage, l'acceptation du plus grand que moi, l'abandon à la dimension divine, que se fera l'atterrissage dans le royaume du mental apaisé. Du coup, l'action dans le Monde devient juste.

Le professeur, le maitre<sup>1</sup> est par nature cela qui voit, qui montre, qui indique. Le maitre **ne peut pas être extérieur**, sans cela il serait vu. Cela qui voit est nécessairement intérieur. Le maitre extérieur est un substitut temporaire, un transfert. Il n'est un maitre que dans la mesure où il invite l'élève à diriger son regard vers le vrai maitre, le maitre intérieur, celui qu'on appelle le cœur ou la conscience, ou le voyant.

Nous avons tous fait l'expérience du changement de regard. Après une découverte, un amour, une révélation, une maladie. Après une perte/deuil, après une émergence de vie, une naissance. Mais tant que le moi a un projet de transformation pour « sa » vie, le monde, « son » corps, « son » psychisme, il ne voit pas la vie, il voit « son » projet de transformation. Il voit ce qui devrait être, il vit dans le fantasme.

Ainsi pour agir juste, il convient de dissocier le voyant et le vu. Dissocier ce qui perçoit de ce qui est perceptible. Dissocier le spectacle et le spectateur. C'est la clé de compréhension du message de Patanjali : éliminer les causes d'agitation, de perturbations (vritti) est possible. C'est le regard désidentifié qui évite la perturbation à venir. Je suis bien plus que ce moi que je perçois. C'est ce processus de désidentification qui est à la base de l'enseignement que j'ai reçu. Merci François Lorin<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Le mot maitre se dit « guru » en Hindi. Ainsi le professeur des écoles, comme le professeur de yoga ou le professeur de musique. Il n'est pas connoté négativement.

<sup>2</sup> François Lorin, - Le livre du Maintenant - ifym.fr/publications/



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