

**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 IV - 3

Krishna à Arjuna : Sans nombre ont été mes naissances, sans nombre ont été les tiennes.  
Je me souviens de chaque vie, toi seulement de celle-ci.

YS II 12 à 15

Mais quand ils (les *kleshas*, les causes de perturbation) sont installés en profondeur, jusqu'à la racine, alors ils déterminent tous les actes (*karma*) (12). **Etant à la racine même, les instabilités se répètent en toutes occasions et dans tous types d'expériences vécues** (13). C'est le cycle de la dualité : exaltation - dépression, sacré - impur (14). Pour dire clairement (*vivekhin*) les choses, **la souffrance est alors inévitable**. Même les composantes énergétiques fondamentales (*les trois gunas*) sont soumises à ce jeu de fluctuation des états transitoires, éphémères et antagonistes (15). Il n'y a que la souffrance à venir qui peut être évitée (16), **en arrêtant de confondre ce qui perçoit et ce qui est perçu** (17).

### Commentaires

On ne peut pas éviter la souffrance quand la cause de la perturbation s'est installée en profondeur (pathologie, addiction, obsession). Ainsi **se répètent régulièrement les cycles de la souffrance**, les comportements addictifs et émotions dévastatrices.

*Asmita*, 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 de ne plus souffrir alors qu'il est lui-même cause de la souffrance**.

Dissocier le voyant et le vu. Dissocier ce qui perçoit de ce qui est perceptible. Dissocier le spectacle et le spectateur. La **bonne nouvelle** de Patanjali est dans le sutra 17 : éliminer les causes profondes de perturbations est possible C'est le regard désidentifié qui évite la perturbation à venir. Je ne suis bien plus que ce moi que je perçois. C'est sur ce processus de désidentification qui est à la base de l'enseignement que j'ai reçu<sup>1</sup>.

**Il n'y a que la souffrance à venir qui peut être évitée en arrêtant de confondre ce qui perçoit le souffrant et le souffrant qui est perçu**.

---

<sup>1</sup> François Lorin, - Le livre du Maintenant - ifym.fr/publications/



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