ASHTANGA YOGA INSTITUTE
610, Ch. Alsemberg – 1180 Brussels

Mémoire de fin de formation en Yoga Ashtanga

Camille DUPRIEZ

Sous la direction de Jean-Claude GARNIER

Sujet d'étude

Étude comparative des pensées stoïcienne et yogi sur le rapport au corps au travers de la question : « Est-ce que mon corps m'appartient ? »

Le 8 Mai 2022

Table des matières

MEMOIRE DE FIN DE FORMATION EN YOGA ASHTANGA 1

ÉTUDE COMPARATIVE DES PENSEES STOÏCIENNE ET YOGI SUR LE RAPPORT AU CORPS AU TRAVERS DE LA QUESTION : « EST-CE QUE MON CORPS M'APPARTIENT ? » 1

INTRODUCTION 3

PREMIERE PARTIE : YOGA ET STOÏCISME, HISTOIRE ET ORIGINES 8

1. DEFINITION, ORIGINES ET TEXTES FONDATEURS DU YOGA 8
2. ORIGINES ET TEXTES FONDATEURS DU STOÏCISME 19
3. ECHANGES HISTORIQUES ENTRE LES DEUX COURANTS 24

DEUXIEME PARTIE : « EST-CE QUE MON CORPS M'APPARTIENT ? » 35

1. LA CONSCIENCE 36
2. LE SOI 41
3. LE CORPS 47
4. DE LA POSSESSION DU CORPS A L'APPARTENANCE AU CORPS 51
5. LES LIEUX DE L'HUMAIN ET EXERCICES PRATIQUES 53

CONCLUSION 64

BIBLIOGRAPHIE 71
ANNEXES 73

Introduction

" Le meilleur enseignement est celui qui fait ressortir le plaisir et la peine de l'âme"[1]

Strabon, Géographies, Ier siècle avant J-C

Origine de la question de recherche

Lorsqu'un jour en cours de Yoga, Jean-Claude nous a confrontés à la question « Est-ce que mon corps m'appartient ? », j'ai éprouvé une joie immense car je ne m'étais jamais posé cette question auparavant. Spontanément, la réponse qui m'est venue à l'esprit était « bien sûr que oui ! », puis en réfléchissant, le doute s'est ancré et cette question m'est restée à l'esprit comme un défi insoluble, tant sur le plan intellectuel que personnel. Il est vrai que j'ai beaucoup de souvenirs tout au long de mon parcours où je ne suis pas certaine de pouvoir affirmer que mon corps m'ait appartenu. Les regards et influences externes, le sentiment d'appartenance à moi-même et de possession de mon corps ont parfois fluctué d'une façon telle que je me suis plutôt demandé **dans quelle mesure mon corps m'appartient** ? ou encore, que signifie cette question qui nous laisse parfois bouche bée ?

C'est en mars 2020, durant le premier confinement, que j'ai choisi ce sujet de recherche. Le contexte était à l'époque tel qu'on ne pouvait être moins sûr de savoir à qui appartenait nos corps, nos vies, nos existences. Privés de nos libertés pour la première fois avec cette ampleur, nos corps nous appartenaient peut-être pour faire les tours du bloc et applaudir nos soignants religieusement ; cependant, le monde nous a interdit du jour au lendemain de faire la bise, de voir nos aînés, de socialiser et de voyager. Et les raisons de ces privations étaient parfois floues: la guerre contre un virus arrivé de Chine, le manque de connaissances sur la maladie, le manque de personnel soignant, de matériel, de chiffres, mais surtout, beaucoup de peurs. Une double question est donc apparue très subitement sous un nouvel angle : d'une part celle de **l'appartenance du corps au groupe**, et d'autre par la question du **contrôle ou de la possession de son propre corps**. L'intérêt pour ma question de recherche n'était dont plus purement contemplatif, c'était devenu une question à la fois d'actualité et de société. Et en tant que politologue, je n'ai pas résisté à vouloir l'approfondir. Il a alors fallu trouver un point de départ pour ne pas être dans la spéculation pure et pour apporter des réponses concrètes.

[1] Strabon, « Géographies », Livre 15, Chapitre I "L'Inde", par. 65, Ier siècle avant J-C

Depuis que je m'intéresse à la pensée yogi et à ses fondamentaux, les ressemblances avec la philosophie grecque et plus particulièrement stoïcienne me semblent flagrantes. J'ai donc choisi de comparer l'approche yogi et l'approche stoïcienne sur le rapport au corps, en espérant trouver dans ces deux courants des éléments de réponse utiles. Au-delà de l'intuition de similitudes sur les questions existentielles, c'est aussi pour partir **du connu vers l'inconnu** que j'ai préféré partir d'un point de vue auquel j'étais plus familière (la pensée grecque antique) pour élargir l'analyse à la découverte d'une pensée plus nouvelle pour moi (la philosophie orientale et yogique). Ayant appris le grec ancien et sa philosophie pendant 4 années passionnantes au lycée, cette civilisation me fascine et on ne peut nier que culturellement, la philosophie grecque est un pilier de notre civilisation occidentale. Il suffit pour cela de voir le nombre de mots et de concepts dérivés du grec ancien dans nos langues actuelles et le nombre de philosophes contemporains se référant aux penseurs grecs et stoïciens.

Comme beaucoup d'Occidentaux, j'ai commencé le Yoga par hasard, dans un studio et comme une pratique physique. Peu à peu, les aspects psychosomatiques et d'art de vivre sont apparus, mais les origines du Yoga sont restées très discrètes dans cet apprentissage. Pourtant, le Yoga tel qu'on le pratique aujourd'hui n'a rien à voir avec le Yoga des premières heures. Tout comme les enseignements de philosophie sur nos bancs d'école n'ont rien à voir avec les enseignements de l'antiquité grecque. Pourtant, au vu de la continuité, de la coexistence et de l'empreinte quasi civilisationelle de ces deux courants dans notre monde actuel, il est intéressant de se pencher tant sur ce qu'ils ont à nous apporter aujourd'hui dans notre rapport esprit-corps contemporain que sur l'évolution et la pérennisation de ces **héritages philosophiques et culturels**. Comment s'expliquer qu'il y a plus de deux millénaires, les philosophes antiques grecs et indiens avaient déjà « tout » compris ? Comment pourrions-nous tirer meilleur profit de ces sagesses et enseignements anciens ?

Je vous propose donc de mener une **réflexion en miroir autour de notre question centrale** à partir des similitudes mises en évidence entre Yoga et Stoïcisme et de faire en sorte que chacune des doctrines interroge l'autre à la lumière de ses ressemblances.[2]

[2] Cette méthodologie est proposée par P. Haese entre bouddhisme et stoïcisme, nous faisons ici une analogie avec le Yoga en tant que **tradaition de sagesse**. HAESE, Pierre, « Sagesse et nirvana dans le stoïcisme et le bouddhisme. », Thèse de doctorat, Reims, 2015, p. 4

Méthodologie et structure du mémoire

Pour pouvoir bien appréhender la question telle que formulée (« est-ce que mon corps m'appartient ? »), il convient de replacer les deux philosophies dans leur contexte historique et civilisationnel, d'en expliquer les fondements et les spécificités.

La première partie de ce travail mettra donc en évidence **l'histoire** des deux courants de pensées, dont les évolutions ont profondément différé : le yoga devenant une success story mondiale du culte du corps, le stoïcisme devenant une philosophie scolaire fascinante pour certaines élites intellectuelles, laissant comme trace au grand public la seule expression « rester stoïc ». Si l'apparition de ces deux courants est à peu près contemporaine (3e siècle avant notre ère), c'est surtout au niveau du **contenu** que des rapprochements majeurs peuvent avoir lieu. Pour ce faire, nous reviendrons donc aux **textes fondamentaux** laissés par les penseurs et transmetteurs de ces courants, mais plus particulièrement les Yoga-Sutra de Patañjali et les textes de philosophes grecs, stoïciens des premières heures. Nous verrons en quoi stoïciens et yogis cheminent tous deux vers un idéal : celui de la sagesse pour les premiers, de l'Éveil pour les seconds. Il s'agit de deux idéaux très proches dans leurs conséquences éthiques ainsi que dans **l'ascèse** et les méthodes pratiques censées y conduire. Le caractère exceptionnel de leur réalisationest commun[3], tout comme le sont leurs racines partagées avec des religions dominantes (respectivement le christianisme et le védisme/hindouisme). Stoicisme et Yoga n'étant pas de nature religieuse mais bien des courants philosophiques, des pratiques ou encore des doctrines, visant à permettre à l'homme et la femme d'atteindre la liberté, nous ne nous étendrons pas, dans l'analyse de leur évolution jusqu'à nos jours, sur l'influence du stoïcisme sur le monothéisme chrétien (voire judaïque) ni sur les influences réciproques entre Yoga et brahamisme. Malgré l'intérêt de ces aspecst, l'étendue de ce mémoire ne le permet pas. Nous tenterons plutôt de mettre en évidence le **fil conducteur** contenu dès l'apparition de ce mouvement et jusqu'à ce que nous continuons d'identifier aujourd'hui comme Yoga et comme stoïcisme. Nous prendrons aussi en considération les évolutions de **formes pratiques** de ces deux mouvements au fil des siècles et lors des moments charnières.

[3] HAESE, Pierre, « Sagesse et nirvana dans le stoïcisme et le bouddhisme. », Thèse de doctorat, Reims, 2015

Le cadre des fondements et de l'essence du Yoga et du stoïcisme bien posés, nous pourrons en deuxième partie détailler les **notions** qui nous permettront de répondre à notre question de recherche, à savoir : le corps et la matière, la conscience, le Soi et l'homme. Nous mettrons en perspective les visions stoïciennes et yogi de ces concepts pour ensuite les articuler autour de la notion d'appartenance et tenter de répondre aux **hypothèses** suivantes :

- Notre corps nous appartient
- Notre corps ne nous appartient pas
- Notre corps nous appartient en partie

La question de l'identité, ou plutôt celle de l'identification sujet-objet et corps-esprit sera en *leitmotiv*, sans que nous ne puissions l'aborder dans le détail. De même, les questions épistémologiques sur la nature de **Dieu**, malgré l'intrérêt, ne seront abordées que lorsqu'elles impactent notre analyse du rapport au corps. Nous n'aborderons pas non plus en tant que telle la question du **genre**, pourtant fondamentale puisqu'il n'y a que deux types de corps humains : féminin ou masculin. Bien que l'histoire nous montre que la question de la possession du corps se pose tout à fait différemment pour les femmes que pour les hommes, étant donné que ni stoïciens ni yogi n'en font une différence doctrinale, nous n'approfondirons pas cette question autrement que par bribes d'éléments en conclusion.

J'ai choisi deux différentes **illustrations** (le **traumatisme** et la **passion**) qui me semblent à la fois contemporaines et universelles pour explorer les vues stoïciennes et yogi, ainsi que les solutions **pratiques** qu'elles peuvent apporter. Le Yoga étant avant tout un moyen d'accepter les difficultés de la vie, de se les approprier et de trouver bonheur et contentement en dépit des troubles de l'âme ou de la vie, j'ai choisi d'analyser plus en détail l'apport de ces courants lors de ces deux états de vie différents. Le Yoga étant avant tout l'union des contraires, nous ferons l'exercice d'un **syncrétisme** stoïcisme-yoga pour amener les réponses à ces deux états d'être, deux faces de la même pièce (trauma-passion ; dégoût-désir ; mort-vie ; etc.). Comment le stoïcisme peut-il aider l'Occidental à reconnecter sa dualité esprit-corps ? comment le Yoga peut-il être pratiqué dans la vie quotidienne comme une synthèse des différentes cultures propres et externes à soi ? Nous ne pourrons aborder en détails la question du bonheur ni celle de l'éthique et de la vertu, trop éloignée de notre question centrale. Néanmoins, ce travail étant avant tout un travail de Yoga, en passant du connu à l'inconnu, de l'Orient à l'Occident, de la pratique personnelle vers le collectif, mon objectif est de réaliser un

travail de réconciliation en soi et pour soi. Le contenu de ce travail n'est finalement qu'un prétexte pour chercher des éléments à réconcilier, à articuler et à pacifier dans un mouvement d'acceptation.

Vous l'avez compris, nous n'allons pas ici prendre le Yoga comme seule pratique posturale (même si de nombreuses postures peuvent illustrer ce que nous mettrons en évidence). Nous considérons ici le Yoga dans son essence historique, spirituelle voire universelle. Nous allons moins nous pencher sur l'anatomie que sur l'histoire et l'essence du Yoga, à travers la question presque anecdotique « Est-ce que mon corps m'appartient ». Nous tenterons toutefois d'amener tant de réponses pratiques à cette question qu'elle n'en requiert.

Première partie : Yoga et Stoïcisme, histoire et origines

1. Définition, origines et textes fondateurs du Yoga

Qu'est-ce que le Yoga ?

Il n'est pas facile de définir le Yoga tant sa nature a évolué depuis son apparition à nos jours, c'est pourquoi nous allons parcourir **5 définitions différentes** : une définition académique, une définition sémantique, une définition littéraire, la définition mythologique ou enfin, une définition pratique.

La définition donnée par le Larousse est la suivante : « 1. Très ancienne méthode d'obtention de l'illumination, systématisée dans le texte des *Yogasutra*. 2. **Discipline spirituelle et corporelle** issue de cette méthode et qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle. »[4] Cette définition très dense contient des éléments clés sur lesquels nous reviendrons tout au long de notre travail (ils sont soulignés dans la définition). Le concept d'illumination auquel il est fait ici référence n'est pas révélateur de ce qu'est le Yoga, étant donné que dans nos studios contemporains et la pratique répandue la recherche de l'illumination, et sa connotation mystqiue, n'est que très peu mise en avant, au profit d'approches davantages gymniques et corporelles.[5]

La définition sémantique du Yoga pourrait se résumer à sa traduction du Sanskrit : « **union** ». Ce terme succinct peut faire penser davantage au nom d'un parti politique qu'à la pratique qui se fait sur nos tapis de Yoga ou dans les vidéos à grand succès des réseaux sociaux. L'union est certes l'essence du Yoga, mais de qui, de quoi, comment et pourquoi ?

Nous en arrivons donc à la définition littéraire, donnée par Patañjali dans le deuxième Sutra des Patanjalayogasutra : « **Le Yoga est l'arrêt des perturbations du mental** »[6]. Il n'y a donc pas d'emblée de référence faite à une pratique corporelle ni respiratoire. Le Yoga tel que défini par Patañjali est donc avant tout un enseignement (1er Sutra) qui permet de révéler le Centre établi en Soi-même (3e Sutra), grâce à la cessation des activités du mental. Nous reviendrons sur ce texte fondateur dans la suite de notre travail. Cette définition, très ambitieuse, de ce

[4] https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/yoga/82987 - consulté le 24/4/2022

[5] Dr Bernadette de Gasquet, Les dérives du Yoga. Texte libre

[6] Comme pour toutes les références que nous ferons aux Yogasutra: PATAÑJALI, Traduction de MAZET, Françoise, « Yoga Sutra », Albin Michel, Paris, 1991, 222 p.

qu'est le Yoga requiert une mise en contexte de cet enseigement, nous y reviendrons également.

Nous en arrivons donc à la définition mythologique du Yoga : *« Mythologiquement, la pratique du Yoga aurait commencé à l'aube de la civilisation et* ***Shiva*** *aurait été le premier professeur de Yoga. »*[7] Cette définition fait référence à la **tradition hindoue**, selon laquelle le Yoga est aussi ancien que la civilisation humaine et existerait depuis le **temps des Vedas**. Le Yoga aurait été révélé lorsque Brahman, dieu démiurge védique et hindou, a créé le monde et sa pratique, voie à suivre, a pour but la découverte de la **liberté**.[8]

Pour terminer notre tour d'horizon des définitions du Yoga, venons-en aux définitions pratiques, données par les maîtres yogis du 20e siècle. D'après B.Y.S. Iyengar, la pratique du Yoga permet de **comprendre** les connexions entre Dieu, l'univers et soi-même. Dieu, qui a beaucoup de noms en sanskrit, est l'Etre Suprême, éternellement libre des conflits et des afflictions, affecté ni par les actions ni par les réactions. Il est omniprésent, omnipotent, et omniscient. De ce fait, Il est à la fois en nous et à l'extérieur de nous. Il est représenté par la syllabe sacrée « aum », qui lorsque répétée avec intention et sentiment, ôte tous les obstacles de la connaissance spirituelle. Faire du Yoga consisterait donc à unir notre volonté avec la volonté divine et à trouver un alignement parfait. Lord Krichna définit le Yoga comme la façon de **maintenir une humeur égale au travers des mots, du travail et de la pensée**. Cette attitude d'unité contribue à atteindre l'union de soi avec le Soi. Si la signification du Yoga est de se restreindre dans le lien à la douleur et à la peine, le Yoga doit être pratiqué avec la détermination de l'esprit. Le Yoga est donc une pratique qui offre aux femmes et aux hommes des **moyens de surmonter les défauts intellectuels, émotionnels et instinctifs, pour unir le corps et l'esprit**. Nous développerons plus tard la description de ces moyens, ainsi que le but recherché d'union corps-esprit.[9]

Cette pluralité de définitions nous permet d'emblée de comprendre que le Yoga, au-delà de l'image grand public et de consommation globalisée, a une vocation intellectuelle et spirituelle indéniable. Voyons maintenant dans quel contexte historique et civilisationnel il est apparu, quelle en a été l'évolution et surtout quels sont les textes fondateurs de nos pratiques yogiques

---

[7] BASAVARADDI, Ishwar V., « Yoga: its origin, history and development », *National Institute of Yoga*, Moraji Desai, 2015

[8] IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja, « Core of the Yoga Sutras: The Definitive Guide to the Philosophy of Yoga », *Harper Thorsons*, 2012, p. 28

[9] Ibid., p. 14

contemporaines. Notre objectif est ici de poser un cadre descriptif afin de pouvoir par la suite mieux comprendre l'analyse des concepts que nous utiliserons pour répondre à notre question de recherche.

Les origines du Yoga

Considéré comme le résultat « culturel et immortel » de la Civilisation de l'Indus, le Yoga remonterait au moins à **2,700AC**.[10] Les sites archéologiques du sous-continent indien[11] où les premières traces de Yoga ont été retrouvées ont été les principales villes d'un grand empire connu sous le nom de la Civilisation de la vallée de l'Indus.

La Civilisation de l'Indus

Cette civilisation, une des premières civilisations existantes avec celles de la Mésopotamie et de l'Égypte ancienne, a pu se développer sur un vaste territoire grâce aux nombreux embranchements du fleuve. La civilisation de l'Indus n'a pas élaboré de système d'écriture réel mais un système de gestion fondé sur l'utilisation de sceaux.

Le sceau de Pashupata

Parmi ceux-ci, le **sceau de Pashupata**[12] serait la plus ancienne représentation d'une technique yogique connue de l'humanité. Le sceau représente une figure assise à trois faces généralement considérées comme le dieu hindou Shiva. **Shiva** y est représenté assis en *Mulabandhasana*, une posture assise très avancée avec les genoux et les orteils au sol et les talons levés ou tournés vers l'avant pour qu'ils se pressent dans le périnée.

---

[10] BASAVARADDI, Ishwar V., « Yoga: its origin, history and development », *National Institute of Yoga*, Moraji Desai, 2015

[11] Ce sont Harappa et Mohenjo Daro, situés dans ce qui est aujourd'hui le Pakistan moderne. Les fouilles archéologiques à Harappa commencèrent en 1921 et on y retrouva plusieurs artefacts. La ville était entourée d'une imposante enceinte qui la protégeait. Plusieurs estimations chiffrent à 40 000 le nombre de personnes qui habitaient à Harappa.

[12] Nul ne sait dire scientifiquement ce que représente le seau exhumé des ruines de la ville archaïque de Mohenjo-Daro en 1920, au Pakistan.

D'après la tradition, Shiva prend de multiples formes, il n'est pas seulement le créateur-destructeur, il est aussi le **berger** qui garde le troupeau, littéralement « *Pashupati* ». On retrouve d'ailleurs cette image du berger dans les religions qui sont culturellement plus proches de nous… Il est la force qui attribue à chacun sa place, le garant de l'ordre du monde et de ceux qui l'habitent. Il est le guide des yogis, des héros, dans le voyage intérieur qu'ils entreprendront tout au long de leur vie.[13] Pashupata désigne aussi l'arme de Shiva-Pashupati, une arme de combat tranchante, qui permettra à Shiva de détruire le monde le moment venu. Pour éviter qu'elle ne soit utilisée à mauvais escient, la légende veut que Shiva garde secret le **mantra** qui lui donne son pouvoir de destruction.

Sculpture du dieu hindou Shiva, Inde

Cette figure de proto-Shiva permet donc de dater les premières traces de l'existence du Yoga à la période pré-védique (-2700). Le sceau de Pashupata est l'une des principales sources d'information sur la religion de la Civilisation de la vallée de l'Indus et bien qu'il y ait beaucoup de place pour l'interprétation, cela semble montrer qu'il existait une forme de Yoga similaire à celle pratiquée dans les périodes ultérieures. Les légendes et traditions védiques puis hindoues ayant été écrites bien plus tard, nous n'avons pas de moyen de vérifier si l'interprétation *shivienne* est anachronique ou contemporaine de cette civilisation.

Si les **Aryens**, peuple indo-européen qui a donné lieu à la Civilisation de l'Indus, ont migré en Inde vers 2,000 ans avant notre ère depuis les steppes méridionales de Russie et d'Ukraine et que les **Dravidiens**, arrivés d'Afrique il y a 25,000 ans, habitaient déjà le Sud de l'Inde lors de la migration des Aryens[14], il est difficile d'identifier si le Yoga a ses sources chez les Indo-Européens arrivés tardivement, ou chez les autochtones déjà établis. Il est cependant aujourd'hui largement accepté que le Yoga a été inventé par des **ascètes guérisseurs**, dont la culture importante a avec le temps été absorbée dans la culture Védique. Le but de leur enseignement fut la recherche spirituelle de l'illumination, loin de la pratique de « santé et feel-good » comme l'est devenu le Yoga postural contemporain du monde occidental.[15] Les yogis, ascètes guérisseurs, tournés vers la méditation ont peu à peu été marginalisés en une

[13] BASAVARADDI, Ishwar V., *idem*
[14] BJONNES, Ramesh, « A brief history of Yoga », Inner World Publications, Puerto Rico, 2018.
[15] *Idem*

sous-classe de mendiants ou *Ajivikas*, tandis que les **Védas**, d'origine Aryenne, ont donné lieu aux **Brahmanes** et au système castique.

Il n'est pas question ici d'entrer dans le débat de savoir si les premiers yogis puis les brahmanes ont des origines indo-européennes ou autochtones. Il nous importe simplement de mettre en évidence ce **mélange probable des racines**, tout en gardant à l'esprit que les origines du Yoga font l'objet de nombreux débats et études, tant en Inde qu'en Occident, sans pour autant s'accorder. Certains auteurs mettent en évidence les racines tantriques ou shaïvistes du Yoga et de l'hindouisme,[16] où le **Tantra** est à envisager non pas comme une pratique sexuelle telle que cela a été interprété par la suite, mais bien comme un « mode de vie » fondé sur les pratiques yogis et la méditation. Cette tradition a été préservée par les communautés d'ascètes errants, marginalisés de la société védique castique, puis remise au goût du jour avec la vague du New-Age.

En résumé, l'histoire du Yoga, s'étandant sur plus de 5 millénaires, il est difficile d'illustrer cette longue et complexe narration dans ce travail. Nous souhaitons simplement souligner que l'origine indo-européenne de ce qu'est devenu le Yoga peut contribuer à expliquer les **similitudes entre certains aspects des cultures védiques et hellenistiques** que nous verrons par la suite (l'idée d'un Dieu total, synchrone au polythéisme, et celle d'un ascétisme libérateur, marginalisé dans une société organisée en castes).

Les textes fondateurs

Les principales sources sur la pratique du Yoga se trouvent dans la littérature de l'époque ultérieure et sont les *Vedas* (4), les *Upanishads* (108), les *Puranas* (18) et les *YogaSutras* (196). L'origine dans le temps des **textes védiques** est une question qui est l'objet de débats tant en Inde que parmi les indianistes européens. Pour les auteurs européens, le monde Védique a donné de l'écrit à partir de 1,500 avant notre ère et les premiers textes de la tradition védique auraient été composés à cette époque. Jusqu'au 5e siècle avant notre ère, c'est la période de l'histoire de l'Inde où les textes hindouistes canoniques, tels que les quatre Védas, les Upaniṣad, les Brāhmaṇas, les Āraṇyaka et ont été composés en **sanskrit védique**.

[16] Alain Danielou, Anandaramurtii et Bhattachariya. Cités par BJONNES, Ramesh, *idem*

Les Védas et les Upanishads

Les **Védas** sont les premiers textes écrits connus de la tradition religieuse indienne. Il s'agit d'un grand corps d'Écritures qui a été organisée en quatre volumes distincts. En tant que concept de la culture indienne archaïque, le Veda (« vision » ou « connaissance ») est une puissance agissante fondamentale qui se manifeste dans **l'intuition cognitive de l'ordre cosmique** par des hommes inspirés. On y trouve certaines tendances au monisme, il n'y a donc aucune séparation au sein d'un monde unitaire, monde cyclique car sans commencement et sans fin.

Bien que la plupart de la littérature védique n'ait aucune référence directe à une technique appelée Yoga, les Védas sont traditionnellement supposés avoir été composés par des **rishis**, ou des sages dans des états de profonde méditation. La partie principale du Védas est constituée de **mantras**, **d'hymnes** et de directives sur l'accomplissement de **rituels** et de **sacrifices** qui, on peut le soutenir, sont eux-mêmes des formes de Yoga.

Les dieux Védiques sont des śakti, des pouvoirs, des énergies du Monde vénérées dans le but d'être invoquées ou alors sont craintes et sont présentes en couples paradoxaux. Les dieux possèdent de multiples formes qui correspondent aux forces en présence dans le monde et dans l'Homme.

La partie la plus intéressante du Védas d'un point de vue yogique est une collection de près de 200 courts textes appelés le **Upanishads**. Ce sont des textes philosophiques, de nature mystique, qui forment la base de toute pensée hindoue ultérieure et ont eu une forte influence sur Bouddhisme et le jaïnisme également. Traditionnellement, le Upanishads sont connus comme le Vedanta, la « fin » ou le « point le plus élevé » du Védas. Aujourd'hui, ils sont la seule partie du Védas qui est couramment lue en dehors d'un cadre rituel et ils sont devenus des textes importants, non seulement dans l'histoire intellectuelle indienne mais de manière plus générale. La Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad prolonge la démarche intime de compréhension du monde à destination des "sages". [17]

Le quatrième Véda, **l'Atharvaveda**, fait le lien entre le dieu Rudra dans son aspect Paśupati (maître des animaux) et Śiva (le bienveillant), un autre aspect de la même énergie. L'Atharvaveda est le livre le plus intime et mystérieux des quatre Vedas. Les rites qui y sont décrits correspondent à la part initiatique des prêtres. Il est prolongé par des āraṇyaka, recueils

[17] https://www.siddhiYoga.com/fr/Yoga/history-of-Yoga

concernant les **pratiques en forêt** (araṇa), lieu de ressourcement de ces prêtres et d'expression des pouvoirs des dieux.

Il est intéressant de noter que d'après Sri Sankarâcârya, à l'époque védique, la femme a, à tout égard, été tenue pour l'égale de l'homme. Au même titre que lui, elle était investie du cordon sacré ; comme l'homme, elle recevait l'enseignement spirituel (plusieurs Upanishad auraient d'ailleurs été composées par des femmes).[18] D'autres Upanishads ont été rédigées ultérieurement et ce jusqu'au XIVe siècle. Dans ce contexte, le Yoga est décrit comme une voie de libération non-duelle mettant l'accent sur le caractère illusoire de l'ego et la connaissance de **l'identité foncière de l'âtman (le Soi) et de l'Absolu (Brahman).**

Les **Brahmanas** sont des spéculations rituelles en prose faites à partir du texte des Védas qu'elles commentent. Les préceptes y sont liés aux trois lieux majeurs de l'être humain : **le corps, la parole et l'esprit**. De cette manière, la portée des préceptes dépasse celle de la simple prescription pour s'étendre à la **transformation intérieure**.

Le Bhagavagita

La **Bhagavagîtâ** est un poème composé entre le Ve et Ier siècle av. J.-C. Il illustre de manière métaphorique le fonctionnement de notre esprit prisonnier de la confusion, des doutes, des conflits et des peurs. Ce texte expose plusieurs approches yogiques permettant **d'apaiser l'esprit** pour qu'il retrouve son état naturel, fondamentalement libre : le Bhakti Yoga ou voie de la **dévotion**, le Jnâna Yoga ou voie de la **connaissance** et le Karma Yoga ou voie de **l'action désintéressée**. La *Bhagavagîtâ* insiste sur la nécessité de maintenir ces **trois voies** en parfait équilibre. Cette complémentarité et harmonie des cheminements est souvent nommée Râja Yoga (Yoga Royal). Dans ce contexte, ce terme revêt une autre acceptation que celle propre au Yoga de Patañjali . Le texte évoque aussi d'autres voies comme le Yoga de la volonté intelligente (Buddhi-Yoga, chap. II), le Yoga du renoncement aux actes (Samnyāsa-Yoga, chap. V), le Yoga de l'identification au Brahman (l'origine du Tout) (Brahma-Yoga, chap. VIII) le Yoga du recueillement (Dhyāna-Yoga, chap. VI), le Yoga de la connaissance intuitive (Vijñāna-Yoga, chap. VII).

[18] *Le plus beau fleuron de la discrimination, Viveka-Cûdâ-Mani*, par Sri Sankarâcârya, d'après la traduction anglaise du Swâmi Mâdhavânanda, par Marcel Sauton, Adrien Maisonneuve éditeur, p.2

Les Yoga Sutras

Patañjali

Aux environs du IIIe siècle av. J.-C., le sage **Patañjali** a écrit une série d'aphorismes recensés sous le titre **Yogasūtra**. Ce petit fascicule, entièrement voué à la science du Yoga, constitue le fondement de la littérature Yogique. Patañjali a systématisé et codifié les pratiques traditionnelles existantes du Yoga, ses significations et les connaissances liées dans les 196 sutras ou vers des Yogasūtra. Après Patañjali, de nombreux sages et maîtres yogis ont contribué à sa preservation et à son développement. S'il est difficile de dater exactement le Yogasūtra, il s'agit certainement de l'écrit le plus ancien et le plus reconnu sur le Yoga. Il est probable que que Patañjali n'ait pas existé en tant que personne et qu'il représente plutôt un courant de pensée.

Ce traité est une sorte d'aide-mémoires déstinés à être appris par cœur et expliqués par le maître et est écrit en sanskrit. Le terme Sutra en sanskrit désigne le fil du collier, et par extension le fil conducteur d'un raisonnement ou d'un exposé. Le mot évoque aussi les perles du collier et désigne alors les aphorismes.[19] Répartis en 4 chapitres, chacun d'entre eux représente les 4 buts de la vie : l'étude, la connaissance pratique, l'amour et la liberté. D'après B.K.S. Iyengar, à chaque chapitre correspond un type d'action, un type de connaissance, un état ainsi qu'une relation au divin qui permettent graduellement de passer de l'action intéressée à la reddition totale.[20]

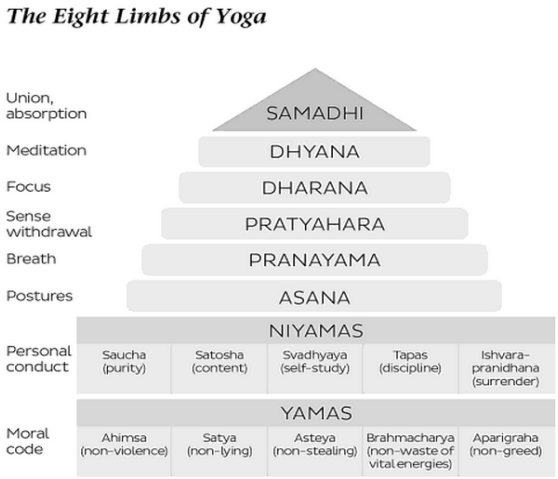
- Le premier chapitre (Samadhi Pada) enseigne comment se libérer de la loi du Karma (la loi de la cause à effet) et indique la direction vers un état déconditionné. Les deux premiers Sutras expliquent que le Yoga est une discipline. Le premier sutra, par la révérence (*atha*) et le second par la restreinte des agitations du mental (*vrtti*) pour que la conscience (*citta*) reste stable.
- Le second Pada (Sadhana Pada) explique comment se délivrer des entraves de la condition humaine et indique les moyens pratiques pour créer les conditions favorables

[19] PATAÑJALI, Traduction de MAZET, Françoise, « Yoga Sutra », *Albin Michel*, Paris, 1991
[20] Idem

à la transformation. Sadhana est un terme militaire qui signifie stratégie, ce chapitre vise donc à amener le mental à découvrir et lâcher ce qui l'encombre.

- Le troisième chapitre (Vibhuti Pada) indique comment devenir un **éveillé vivant.** Il décrit l'état heureux, les manifestations de la puissance et de l'énergie, résultat de l'action juste, délivrance de la dualité sujet/objet, on y découvre d'autres niveaux de conscience.
- Et enfin le dernier chapitre (Kaivalya Pada) explique comment développer le chemin de **transformation**. Il expose la nécessité absolue de renoncer à ces pouvoirs d'éveil, cet ultime renoncement permettant la délivrance des vicissitudes de la condition humaine, la suprême liberté.

Le second Pada décrit les huit branches (ashta-anga) que le Râja Yoga comporte : les **refrènements** (Yamas) et **disciplines** (Nyamas), les **postures** (âsanas) et le **contrôle du souffle** (Prânâyâma), la **rétraction des pouvoirs sensoriels** (Pratyâhâra), la **fixation de la pensée** (Dhâranâ), enfin la **méditation profonde** (Dhyâna) et **l'Enstase-finale** (Samâdhi).



Les huit branches du Yoga Ashtanga

Cet ouvrage condensé est reconnu pour avoir systématisé la philosophie du Yoga autour de la définition centrale que le Yoga est la cessation des fluctuations et des projections de l'esprit. Délivré de la confusion et de la souffrance, l'esprit retrouve alors sa nature primordiale : *« Patañjali presented Yoga for the serenity of the **mind**, grammar for clarity of **words** and medicine for keeping the **body** clean »*[21]

[21] IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja, « Core of the Yoga Sutras: The Definitive Guide to the Philosophy of Yoga », *Harper Thorsons*, 2012, 314 p.

Evolution dans le temps

La période entre le **Ve siècle avant notre ère et le IXe siècle** de notre ère est considérée comme la période la plus fertile et prominente dans l'histoire et le développement du Yoga. Durant cette période furent écrits des **commentaires** sur les Yoga Sutras et la *Bhagavagita*. Cette période est caractérisée par les enseignements de deux religieux indiens: Mahavir et Bouddha.[22] A partir du début de notre ère, la Tradition védique est réécrite dans les **Purāṇa**. Une réécriture sous forme d'histoires et de comptes, à destination de tous et non plus seulement à l'usage des Brahmanes et guerriers.

Le Hatha Yoga (yoga postural incluant la majorité des pratiques actuelles) est la voie de l'union des contraires. Il est symbolisé par l'union du soleil (HA) et de la lune (THA) dont les forces s'incarnent en l'homme. Cette tradition développe les pratiques psychophysiologiques et évoque peu les aspects philosophiques. L'apparition tardive du Yoga comme pratique centrée sur le corps met en évidence que le Yoga est avant tout une pratique spirituelle.

Le **Siddhasiddhântapaddhati de Goraksanâtha**, rédigé entre le Xe et le XIIe siècle, il est considéré comme essentiel pour comprendre le Hatha Yoga. Le **Hatha Yoga Pradîpikâ** ou « Petite lampe du Hatha Yoga », rédigés au Xe siècle et compilés au XVe par Svâtmârâma, est un des traités les plus complets sur le Hatha Yoga qui nous soit parvenu.[23]

Le **Yoga-tattva Upanishad** est une Upanishad tardive, composée entre 700 et 1 300 ap. J.-C qui reprend les huit branches du Yoga exposées dans les Yoga-sutras de Patañjali. La Yoga-tattva Upanishad est liée à la voie de la dévotion exposée dans la Bhagavadgîtâ. Les références à la Kundalinî (potentiel **énergétique**), aux chakras (carrefours d'énergie) et aux nâdîs (canaux qui « innervent » le corps subtil) mettent en relation la Yoga-tattva Upaniṣhad avec le Yoga tantrique.

A la fin du 19ème siècle (1850-1920), une forme de Yoga traditionnel modernisé voit le jour. L'Angleterre, liée à l'Inde par ses colonies, et l'Allemagne commencent à s'intéresser au Yoga et à la Philosophie du Yoga, notamment dans un mouvement de recherche de vérités spirituelles. En 1893, le Parlement mondial des religions est créé à Chicago en marge de l'exposition universelle afin de créer un lieu d'échange interreligieux. **Swami Vivekananda,**

---

[22] Le concept des Cinq grands voeux (Pancha Mahavrata) de Mahavir et le Ashta Magga de Bouddha, né en -560. YOGA: ITS ORIGIN, HISTORY AND DEVELOPMENT, Dr. Ishwar V. Basavaraddi Director Morarji Desai National Institute of Yoga

[23] https://www.joannerollier.com/2015/01/26/littérature-yogique/

philosophe et maître spirituel hindouiste, y est invité. Son discours d'introduction a eu un succès considérable et a permis de présenter l'hindouisme à l'Occident avec engoument et sur fond d'un message de tolérance religieuse : « Je suis fier d'appartenir à une religion qui a enseigné au monde à la fois la tolérance et une acceptation universelle : non seulement nous croyons à la tolérance universelle, mais nous acceptons toutes les religions comme vraies ».[24]

A cette époque, en Inde, le Yoga et sa philosophie était enseignée par des sages instruits et expérimentés, au sein des familles riches et importantes, et la tradition yogi faisait partie de **l'instruction des élites**, et notamment des princes guerriers.

Au 20e siècle, des personnalités comme Shri T.Krishnamacharya, Yogananda, TKV Desikachar, Pattabhijois, BKS. Iyengar, et bien d'autres, ont contribué à faire connaire le Yoga en Occident principalement par le biais des Etats-Unis (Los Angeles et Hollywood en particulier). Des personnalités occidentales, comme par exemple André Van Lysbeth, ont répandu cette pratique en la rendant accesible et compréhensible pour les occidentaux.

Marilyn Monroe et le Yoga

Nous n'allons pas aborder ici les causes du succès du **Yoga en Occident** ni la description de tous les types de Yoga qui coexistent actuellement, simplement souligner que le Yoga a incroyablement bien vécu la mondialisation et la numérisation de nos sociétés. Le marché du Yoga évalué à quelques 37 milliards de dollars à l'échelle mondiale devrait encore croître pour atteindre 67 milliards d'ici 2027.[25] Si ce chiffre est impressionnant, il n'est pas incompréhensible que le Yoga fasse écho à certains besoins civilisationnels de l'Occident. A en croire certaines sources archéologiques, le Yoga (ou en tout cas une pratique ésotérique similaire) serait arrivé en Occident bien avant la fin du 19e siècle. Par exemple, au Danemark, la sculture du chaudron de Gundestrup, retourvée sur un bateau viking, représente des postures clairement assimilables à des postures yogi.

Le chaudront de Gundestrup (500-100AC)

[24] Swami Vivekananda Message de Bienvenue, Adressé à Chicago Au Parlement du Monde de Religions, Chicago, le 11 septembre 1893

[25] https://www.alliedmarketresearch.com/yoga-market-A06967 - consulté le 5/5/2022

L'évolution historique et la présentation des textes fondateurs réalisée ici va nous permettre de bien remettre dans son contexte le Yoga et son essence philosophique et spirituelle, parfois méconnus. Pour notre étude comparative avec le stoïcisme, nous retiendrons de ce bref aperçu des origines du Yoga et de ses textes fondateurs les aspects suivants :

- Le Yoga est **enseignement** qui se transmet du maître à l'élève et est d'abord une apprentissage spirituel, ensuite moral et physique, les trois axes étant liés ;
- Le Yoga, apparu dans une civilisation développée et urbanisée, est une pratique prônant **le retrait et l'observation** de la nature ;
- Le Yoga, intimement lié à la mythologie et aux Dieux hindous, inclut l'amour du **sacré** à sa pratique mais n'est pas religieux ;
- Le Yoga, né dans **l'antiquité indienne**, n'a cessé d'évolué et d'être pratiqué jusqu'à nos jours, les plus gros chamboulements ayant eu lieu au **20e siècle**.

Nous verrons par la suite, les aspects du Yoga qui concernent plus précisément le rapport au corps. Mais avant cela, nous allons remettre le stoïcisme dans son contexte historique, de ses origines à nos jours.

2. Origines et textes fondateurs du Stoïcisme

Pour bien comprendre ce qu'est le stoïcisme, il convient de rappeler le contexte historique et idéologique de son apparition. Le stoïcisme est une **doctrine** apparue dans la Grèce antique, au 3e siècle avant notre ère, dans la continuité des enseignements de Socrate, de Platon et d'Aristote, et contemporaine à l'enseignement d'Epicure sur le bonheur. Quoique définie comme une **philosophie de l'impassibilité**, de l'austérité et de l'indifférence,[26] nous verrons que cette doctrine est bien plus subtile que la simple suppression des désirs et que c'est réellement une approche de la vie et un enseignement philosophique et pratique sur **la paix de l'âme** que les stoïciens nous offrent.

Le stoïcisme antique

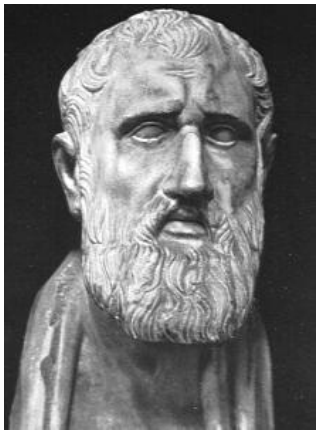
Le stoïcisme s'étale sur près de six siècles, de Zénon en 321 avant notre ère (après la mort d'Alexandre le Grand) à Porphyre au 3e siècle de notre ère. Son apparition coïncide avec

[26] https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/stoïcisme/74757 - consulté le 30/4/2022

l'apogée de la civilisation gréco-romaine qui s'étendait alors de l'Atlantique aux confins de l'Inde et fondait la base de la civilisation occidentale.

Après la mort soudaine d'Alexandre, les luttes entre ses généraux plongèrent les esprits dans la détresse et Athènes, bien que centre intellectuel et créatrice de liberté, est en proie aux révoltes, guerres, sièges et conquêtes. A cette période de la civilisation grecque, **Zeus** devient peu à peu le Dieu de l'univers et le culte, devenu de plus en plus spirituel, ne fait appel qu'à des sentiments communs à tous les hommes. En parallèle, les **théories de Platon et d'Aristote** semblent trop arbitraires et inutilement compliquées aux élites athéniennes. Les successeurs plus récents de Platon sont les **cyniques** comme Diogène, connu pour avoir vécu dans un tonneau, qui offrent une doctrine fondée sur le mépris des convenances et de la norme sociale. Cette philosophie semble trop frustre pour les esprits cultivés de l'époque et surtout, leur goût du scandale et le mépris des sciences de la nature a lassé. **Epicure** quant à lui, a permis d'a ppaiser les terreurs de l'au-delà avec une méthode de l'accès au bonheur via l'accumulation de plaisirs simples.

Les aspirations essentielles de certains restaient néanmoins insatisfaites, et c'est autour de **Zénon** que se sont regroupés ces types d'esprits. Son effort s'appuyait sur un sentiment de communion avec l'univers. Matérialiste comme Epicure, Zénon répond aux mêmes besoins de son époque mais de façon différente.[27] L'attitude de Zénon peut se résumer comme un élargissement de l'étroit moralisme cynique. Pour lui, le sage doit vivre en **harmonie avec la nature**, et pas seulement au sens de notre **nature propre**, mais de la **nature universelle**. Car la nature est pénétrée de raison, d'élément divin.



Zénon de Kition, fondateur du Portique

La force de Zénon est vraiment de rapprocher la **théorie de la sagesse** de la physique : la morale stoïcienne est un essai de conciliation entre les **thèses naturalistes** de certains académiciens successeurs de Platon et la théorie cynique de la sagesse ». Zénon juxtapose à **l'éthique**, non seulement la **physique** mais encore la **logique** et donne aux trois disciplines une base commune et une explication générale du monde et de l'homme.[28] Alors qu'Epicure tend vers la relaxation et l'hédonisme, Zénon apporte un **dynamisme** très actif. Lorsqu'Epicure déjà

[27] BREHIER, Emile, « Les stoïciens », *Bibliothèque de la Pléiade,* Paris, 1962, p. xiv
[28] *Idem*, p. xvii

célèbre vit à Athènes, il enseigne dans son Jardin et en 300 AC Zénon obtient de lui donner la réplique sous le Portique (ou *Poecile*, mot qui donnera son nom à l'Ecole).

D'une théorie figée à une pratique qui voyage et évolue

Après Zénon, le Stoïcisme continue de se développer avec ses élèves, dont Cléanthe qui reprend la direction de l'Ecole en 262 AC et Chrysippe, qui fondera le **Portique** en 232AC. Pendant un siècle, le Portique traverse une **période vivante** mais pleine de difficultés et d'hésitations, que suscitèrent surtout les discussions provoquées par la Nouvelle Académie[29]. L'Ecole se rapproche inexorablement de l'Académie platonicienne mais lui fait perdre son dogmatisme pour révéler davantage la **question du subjectivisme**, mise en avant par l'influence du Cynisme. Une doctrine syncrétique s'instaure donc peu à peu et c'est avec Cicéron, grand homme d'Etat et orateur romain, que le Stoïcisme arrive à Rome en -78.

Le stoïcisme impérial et l'ancrage occidental

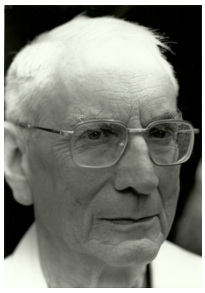
A cette époque, à Rome, on demande surtout une **direction de conscience**, ce que l'on trouve chez Sénèque, puis sous forme d'examen de conscience chez Marc-Aurèle. Le Stoïcisme pénètre alors divers milieux et s'associe à diverses doctrines. Il est alors une école de pensée indépendante, où puisent leur force les hommes qui osent résister au despotisme des empereurs. Ces derniers persécutent d'ailleurs ses sectateurs jusqu'à l'époque d'Hadrien (fin du 1er siècle de notre ère). Les Stoïciens opposent aux divinités protectrices des empereurs, le culte d'un Jupiter plus proche du **dieu omnipotent**.[30] Hadrien et Antonin furent plus favorables aux Stoïciens, puis l'empereur **Marc-Aurèle** donne au stoïcisme antique son dernier épanouissement.

La diffusion des idées stoïciennes dans les différents courants de l'époque contribue à expliquer l'influence du Stoïcisme sur le développement de la **pensée chrétienne**.[31] Le christianisme s'est en effet développé dans une atmosphère surtout stoïcienne, et c'est dans un second temps qu'il s'est laissé pénétrer par le dualisme platonicien. D'ailleurs, les Pères chrétiens, soucieux de se faire entendre comme philosophes, n'hésitaient pas à exprimer l'influence du Stoïcisme dans leurs textes, par des citations notamment. Hippolyte, l'écrivain chrétien le plus prestigieux de l'époque, en tout cas dans la partie occidentale de l'Empire

[29] La nouvelle Académie s'inscrit dans la continuité des enseignements de Platon, qui avait fondé l'Académie, et d'Aristote, qui avait fondé le Lycée.
[30] M. Gagé voit alors un rapprochement dans l'opposition entre les Stoïciens et les prosélytes de la religion juive.
[31] BREHIER, Emile, « Logos stoïcien, Verbe Chrétien, Raison cartésienne», Etudes, Paris, p. 170

romain, nous transmet l'image du chien qui suit le mouvement de la charrette à laquelle il est attaché. Cette image anecdotique illustre souvent **la solution stoïcienne du conflit entre liberté et déterminisme** qui peut être également retrouvée dans ce commentaire de Sénèque : « Je ne suis pas contraint, je ne subis rien malgré moi, je ne suis pas l'esclave de Dieu, je lui donne mon accord ».[32] En d'autres termes, le Stoïcien n'éprouve pas un sentiment de révolte devant un monde absurde mais il ne se contente pas non plus d'accepter passivement le destin, il adopte une **attitude active**. Il se veut maître de lui-même : c'est « **l'accord avec soi**, si difficile à obtenir, si différent de la vanité et du contentement de soi, qui est, chez les Stoïciens, l'essence de la sagesse. »[33]

Le stoïcisme a disparu au IIIe siècle alors que le néoplatonisme prenait de l'importance et que le christianisme s'en appropriait une bonne part. Mais la pensée stoïcienne en tant que telle n'a pas disparu, au point qu'il existe encore de nos jours des philosophes comme Jung et Becker, et même des groupements se réclamant du stoïcisme. L'influence du Stoïcisme s'étend encore jusqu'au Moyen-Age, surtout grâce à Cicéron et Sénèque, dont les moralistes continuèrent de s'inspirer. Enfin, Montaigne, Descartes, Spinoza et Pascal, reprennent des éléments choisis dans leurs écrits, retenant principalement tantôt **l'indépendance du moi**, tantôt la théorie stoïcienne des passions, ou encore le repos de la recherche des choses extérieurs. Enfin, chez Kant, De Biran, Corneille ou Emerson, l'inspiration stoïcienne est un facteur constant.[34] Cette doctrine a donc profondément inspiré et influencé nos philosophies européennes.


Pierre Hadot

Pierre Hadot[35], spécialiste du stoïcisme et en particulier de Marc-Aurèle, ainsi que du néoplatonisme oriental et latin, est un de ceux qui ont insisté sur le fait que la philosophie antique était d'abord une manière de vivre, un **exercice spirituel**, bref une réelle pratique et non pas une théorie, un pur champ universitaire comme elle l'est de nos jours. Selon lui, les philosophes de l'Antiquité ne cherchaient pas tant un système de compréhension du monde, ni à informer leurs disciples ou à développer des discours spéculatifs,

---

[32] Sénèque, De la providence, V,5, p. 769 – cite dans BREHIER, Emile, « Les stoïciens », *Bibliothèque de la Pléiade,* Paris, 1962

[33] *Idem*

[34] *Idem*

[35] Pierre Hadot fut prêtre et quitta le sacerdoce en 1952, avant de dédier sa vie à la philosophie et la mystique antiques. Il fut professeur émérite au college de France. Il a inspire notamment Michel Foucault et André Compte-Sponville.

conceptuels sans autres soucis, comme cela a pu être le cas dans la philosophie moderne. La philosophie antique était avant tout une **pratique de l'existence**, une manière de vivre et de mourir et pour les Stoïciens, la vie spirituelle de l'homme ne pouvait se fragmenter. Ainsi, la transmission, qui se fit par l'oral davantage que par l'écrit, s'appuie sur les réponses aux problématiques spécifiques des disciples dans un contexte particulier plus que sur le développement d'une thèse.

Les Stoïciens sont les fondateurs de la théologie rationnelle, mais ont également influencé la politique de leurs temps (des conseillers des rois successeurs d'Alexandre à l'opposition républicaine de l'empire) jusqu'à avoir un empereur féru de cette doctrine. L'importance de la **médecine** dans le Stoïcisme est considérable, ils donnent l'impulsion à certaines écoles médicales et sont de manière générale favorables à l'étude des sciences positives car aucune des valeurs de la civilisation ne leur apparaît négligeable.

Durant les longues campagnes militaires pour préserver l'intégrité de l'empire hérité, **Marc-Aurèle**, dernier empereur de la Pax Romana, écrit ses pensées en grec, comme source d'inspiration et d'amélioration personnelle. Ce journal intime d'une autre sorte est considéré comme un chef-d'œuvre de littérature et de philosophie et contient les principales maximes du stoïcisme. Il lui donne son dernier souffle en les traduisant en gestes du quotidien. Il écrit par exemple qu'il s'agit en tout moment, de « cultiver des **pensées pures** telles que si l'on demande « A quoi penses-tu ? », tu peux répondre « A ceci et cela » et que l'on ne voie en toi que bienveillance et intelligence. Agir et parler s'il le faut, mais poursuivre son droit chemin en se laissant porter par sa **propre nature** et la **nature universelle** car toutes deux suivent une **unique voie**. »

Tout comme pour notre tableau des origines du Yoga, nous n'allons pas élaborer les évolutions plus contemporaines du stoïcisme sur le plan du contenu idéologique, mais simplement constater la place spéciale que cette pensée a dans l'histoire de notre civilisation occidentale et de notre philosophie européenne. Nous retiendrons du contexte historique du Stoïcisme les aspects suivants :

- Le stoïcisme est ancré dans le temps et le lieu précis de la **Grèce** et de la **Rome antiques**, d'Alexandre le Grand à la fin de l'empire romain. La doctrine est marquée par l'évolution de Zeus, Dieu mythologique en un **Dieu** omnipotent et omniscient ;

- La doctrine stoïcienne se divise en trois parties : **la physique, la morale et la logique**. La nature propre et la **nature universelle** suivent une même voie et l'observation de la nature, la connaissance des sciences et la recherche de la sagesse sont fondamentales ;
- Le stoïcisme est une théorie pratique qui se transmet par **l'enseignement**, c'est une manière de vivre fondée sur la vertu, l'observation et le retrait comme principes dynamiques actifs ;
- Le stoïcisme a influencé la **vie politique** de l'Antiquité, de nombreux conseillers politiques, orateurs et politiciens ont suivi les enseignements du Portique.

Si sur le fond, des similitudes entre les pensées yogique et stoïcienne peuvent être relevées, la forme d'expression de ces **pratiques philosophiques** sont singulièrement différentes. Et pour cause, le Yoga naît en Inde par des racines communes au Védisme et au Brahmanisme et son premier écrit est à peu près contemporain à l'apparition de l'hindouisme. Le Yoga s'est extrait du **dogmatisme idéologique brahmanique** de son époque pour se centrer sur la pratique ascétique. A contrario, Zénon fonda le Portique quelques décennies après les conquêtes d'Alexandre, dans une Athènes en proie à d'importants remous politiques et sociétaux. Son école est héritière de nombreux courants de la **philosophie grecque** (socratisme, aristotélisme, cynisme) et a influencé la pensée **chrétienne** des débuts ainsi que nos penseurs occidentaux jusqu'aux plus contemporains. Ces deux philosophies, quoique apparues à la même époque et fortement **teintées de religiosité**, sont issues de deux environnements culturels totalement distincts et prennent naissance dans des climats historiques qui ne peuvent se comparer. Leurs expressions contemporaines ne peuvent également se comparer, le Yoga étant un succès mondial et le stoïcisme une tradition livresque.[36]

3. Echanges historiques entre les deux courants

Nous allons nous pencher ici sur les **échanges** nombreux qui ont eu lieu entre Grecs et Indiens, la plus grande source d'information à ce titre est bien entendu la Campagne indienne d'Alexandre, pour examiner ensuite les traces culturelles que ces échanges ont laissé dans l'évolution du yoga d'une part et du stoïcisme, d'autre part. Nous terminerons par la formulation d'hypothèses sur **l'influence** de ces deux doctrines sur leurs civilisation respectives

[36] HAESE, Pierre, « Sagesse et nirvana dans le stoïcisme et le bouddhisme. », 2015, p.2

et sur un **syncrétisme** que l'on pourrait éventuellement observer dans notre société actuelle. Ceci nous permettra, en deuxième partie, de plus facilement faire résonner les notions et concepts que nous analyserons dans les deux courants et en troisième partie, de veiller à tirer des éléments pratiques nous permettant de réconcilier notre rapport au corps et notre matérialisme contemporain.

La campagne indienne d'Alexandre et la rencontre des gymnosophistes

Les conquêtes d'Alexandre le Grand

Vers 327 av. J.-C., l'expédition d'Alexandre arrive dans la plaine de l'Indus, au nord-ouest de l'Inde. La rencontre de l'expédition d'Alexandre avec des sages indiens sur les bords de l'Indus a été racontée par de nombreux auteurs grecs. Ils nous apprennent que des penseurs grecs ont rencontré des sages indiens qui vivaient nus, qui furent nommés pour cette raison « **gymnosophistes** »[37] (du grec *gymnos*, nu ou partiellement vêtu, et *sophiste*, sage). Si une communication n'a pas pu se développer entre ces penseurs grecs et indiens, les Grecs furent impressionnés par le mode de vie de ceux qu'ils appelèrent les "sages nus". Les philosophes grecs eurent l'impression de retrouver chez les gymnosophistes la manière de vivre qu'ils recommandaient eux-mêmes : **la vie sans convention**, selon la pure nature, **l'indifférence** totale à ce que les hommes considèrent comme désirable ou indésirable, indifférence qui conduisait à une parfaite paix intérieure, à l'absence de trouble.

Alexandre s'est entouré des meilleurs éléments dans toutes les disciplines qui pouvaient intéresser son expédition. Parmi ses compagnons, on comptait des médecins, des géomètres, des ingénieurs et d'autres « spécialistes », mais aussi des philosophes et des historiens. Onésicrite, compagnon philosophe d'Alexandre, est chargé par l'empereur de relater les événements marquants du périple.

[37] Voir Diogène Laërce, IX, article « Pyrrhon », cite par MUCKENSTURM-POULLE, Claire, "L'espace des gymnosophistes". Regards croisés en anthropologie de l'espace. Actes du Colloque "Anthropologie indienne et représentations grecques et romaines de l'Inde", Besançon 4-5 décembre 1992. Besançon : Université de Franche-Comté, 1995. pp. 113-124.

Il raconte ainsi la rencontre avec les gymnosophistes : « C'est au milieu d'un pré qu'il les trouva, à une douzaine de kilomètres de la ville, au nombre de quinze, entièrement nus sous la chaleur écrasante du soleil. Ils se maintenaient immobiles, dans diverses positions : assis, debout, étendus… positions qu'ils pouvaient garder, paraît-il, une journée entière avant de regagner la cité. » L'anecdote veut qu'après avoir salué l'un des ascètes qui était allongé sur des pierres, Onésicrite lui expliqua que son roi, Alexandre le Grand, souhaitait apprendre leurs enseignements et qu'il voulait qu'une délégation se rendît jusqu'à lui. Pour toute réponse, il fut gratifié d'un grand éclat de rire, et le yogi le tança pour son luxe ostentatoire, signe pour lui d'une grande arrogance. Il ajouta qu'il pourrait suivre les enseignements à condition de se dévêtir lui aussi, et de s'allonger sur les mêmes pierres. Onésicrite était décontenancé et hésitait sur ce qu'il allait faire, lorsque le plus âgé du groupe s'approcha et réprimanda le premier, lui conseillant de blâmer sa propre arrogance avant d'oser dénoncer celle des autres. Il se tourna alors vers Onésicrite et engagea avec lui la conversation sur leur philosophie, demandant pour finir si de tells doctrines étaient aussi enseignées chez les Grecs. Onésicrite lui parla de Pythagore, de Socrate et de Diogène, précisant qu'il était élève de Diogène. Le sophiste reconnut la profondeur d'esprit des Grecs, mais il leur donna tort sur un point : ils préfèrent les **coutumes** (ou les lois) à la nature. Onésicrite donne encore quelques détails sur la simplicité et la frugalité de la vie de ces sages, sur l'attention qu'ils portent aux phénomènes naturels, sur leurs habitudes de mendicité visiblement bien accueillies par la population du pays… Les sages indiens ne sont pas de véritables excentriques, et c'est sans agressivité qu'ils abordent les passants ; ils n'expriment ni hargne, ni mépris, ni subversion envers la société. Ils possèdent cependant en commun avec les cyniques un goût incontestable pour certaines formes **d'extrémisme**, tant physique (ils s'exposent à un soleil écrasant des heures durant, « tellement chaud qu'à midi personne n'aurait pu marcher nu pieds sur le sol »), que mental. Ils acquièrent cette **maîtrise de soi** à force **d'ascèse** (qu'on peut rapprocher de *l'askesis* grecque) et de la **méditation**.

Les gymnosophistes

La conséquence de cette maîtrise de soi est, nous dit Onésicrite, un état d'impassibilité sans doute assez proche de **l'ataraxie** (ou de l'apatheia). Comme les stoïciens, ils enseignent une éthique qui recommande de vivre selon la nature car à la source de la souffrance, il y a une

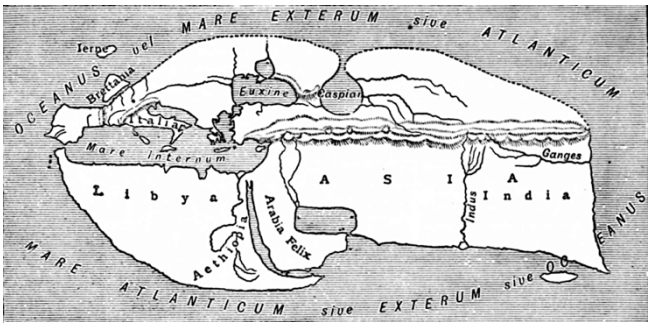
erreur de jugement qui nous fait désirer des choses inutiles et nous attacher à elles : « à cause de la goinfrerie et du luxe, l'homme est tombé dans l'arrogance au-delà de toutes limites ».[38]
Selon les textes grecs, il existait à cette époque en Inde deux catégories de sages, **les brahmanes et les renonçants**, qui avaient en commun l'espérance que leur mode de vie leur permettrait « d'obtenir la délivrance et de se fondre dans l'absolu ». Les brahmanes appartenaient à la caste la plus élevée, tandis que les renonçants vivaient **à l'écart de la société** de manière permanente, et leur renoncement devait leur permettre de sortir du cycle du *Samsara* (croyance issue du védisme, qui parlait alors de réincarnation). Il existait encore plusieurs catégories de renonçants « selon leur pratique plus ou moins poussée de l'ascèse ». Parmi ceux-ci, les Digambara étaient les plus ascétiques. Ils étaient soumis à l'enseignement d'un maître (guru) qui les guidaient dans l'apprentissage des techniques de concentration (méditation) plus que d'un enseignement théorique. »
Que les Grecs aient été impressionnés par le mode de vie des Indiens est une chose, mais qu'il y ait eu ou non influence sur leur pensée ultérieure en est une autre. D'aucuns pensent que la rencontre de Pyrrhon avec les gymnosophistes a naissance au **scepticisme**. Ce qui semble toutefois ressortir des descriptions d'Onésicrite, c'est que les gymnosophistes vivaient à la manière des cyniques, et qu'ils recherchaient un état proche de **l'ataraxie** que les Grecs connaissaient bien, et qui semble correspondre d'assez près au concept indien de **sukha**.[39]
Mais Diogène étant mort en 327 av. J.-C., on ne peut guère le suspecter d'avoir été influencé, fut-ce indirectement, par ces gymnosophistes. Il y a donc bien **coïncidence** d'axes ou de lignes philosophiques sur une période voisine, mais sans que l'on puisse y voir des relations directes ou véritablement intimes. De même, Socrate lui-même pratiquait le genre d'exercices décrits chez les yogis. Le récit d'Alcibiade lors du fameux Banquet décrit la posture « étonnante » de Socrate lors de l'expédition de Potidée : « Il s'était mis à **méditer** et il était debout à la même place depuis le point du jour, poursuivant une idée, et, comme il n'arrivait pas à la démêler, il restait debout, obstinément attaché à sa recherche. Il était déjà midi ; les soldats l'observaient et se disaient avec étonnement les uns aux autres : Socrate est là debout à méditer depuis le point du jour. Enfin, sur le soir, quelques Ioniens, après avoir dîné, apportèrent leurs lits de

[38] MUCKENSTURM-POULLE, Claire, "L'espace des gymnosophistes". Regards croisés en anthropologie de l'espace. Actes du Colloque "Anthropologie indienne et représentations grecques et romaines de l'Inde", Besançon 4-5 décembre 1992. Besançon : Université de Franche-Comté, 1995. pp. 113-124.
[39] *Idem*

camp dehors, car on était en été, pour coucher au frais, tout en observant Socrate, pour voir s'il resterait encore debout la nuit ; et lui se tint en effet dans cette posture jusqu'à l'apparition de l'aurore et le lever du soleil ; puis il s'en alla, après avoir fait sa **prière au soleil**. »[40]

Si certaines pratiques et approches étaient déjà communes entre grecs et indiens, comment alors expliquer la fascination de la littérature pour ces gymnosophistes ? L'adjectif γυμνός désigne en grec aussi bien une nudité totale que partielle, le terme peut donc renvoyer tout autant à des Jaïna Digambara, « vêtus d'espace », c'est-à-dire des renonçants extrêmes totalement nus, qu'à des religieux mendiants peu vêtus, ce qui laisse penser que ces pratiques étaient bien plus répandues en Inde qu'en Grèce, où elles n'étaient peut-être le fait que de quelques philosophes célèbres. Cette généralisation des pratiques sur l'ensemble du territoire peut être illustré dans la typologie des sages indiens établie par Strabon dans sa *Géographie de l'Inde* : les philosophes de **plaines**, probablement les Brahmanes vivant dans des bois sacrés près des villes, et ceux des **forêts** Hylobioï (les habitants des forêts), médecins et philosophes « de l'homme » qui mendient de ville en village par une vie itinérante. Malgré la difficile classification et le flou autour de leur répartition géographique, on retiendra que de manière plus générale les gymnosophistes sont des sages, peu vêtus, qui vivent de la **cueillette**, des **philosophes et guérisseurs spécialisés**.

D'après Claire Muckensturm, l'espace que les géographes et les historiens grecs essayaient de localiser devient un **espace littéraire** ; autrement dit, le pays des gymnosophistes est la transposition dans l'espace du mythe de **l'âge d'or** et certains récits relèvent davantage de **l'épopée initiatique**.



Le monde selon Strabon, 2e siècle AC

Retenons donc que pour les sages indiens, l'erreur des Grecs est de mettre au-dessus de la nature, **l'importance des lois et des coutumes**. Que des formes d'extrémisme physique et mental n'étaient pas inexistants chez les Grecs avant la rencontre avec les sages indiens. Ces sages indiens étaient probablement des yogis, même si le terme n'est pas revenu tel quel des compagnons d'Alexandre. Vu la contemporaéinité approximative des écrits fondateurs du

[40] Voir Platon, Le Banquet, 220a-e. Cité par BREHIER, Emile, *idem*

Yoga (les **Yogasūtra**) à la campagne indienne, nous nous permettons d'assimiler les termes gymnosophiste et yogi pour cette période malgré les réserves qu'il convient d'appliquer à une assimilation complète. Nous retiendrons également l'importance reconnue, même si pas répandue avec la même ampleur, de la maîtrise de soi, de l'ascèce et de la méditation dans les cultures indienne et hellénistique, ainsi que la coutume partagée des sages à vivre à l'écart de la société, dans le dénument et le souci de guérir les autres (physiquement ou philosophiquement) grâce à la connaissance et à l'observation de la nature.

Le joug, le zeugme et le Yoga[41]

L'étymologie du mot « joug », puisqu'elle remonte à l'Antiquité grecque et que sa consonnance indo-européenne résonne avec le terme « yoga », nous permet de mettre en évidence une ressemblance à la fois sémantique et phonétique, mais aussi allégorique. La mythologie grecque nous apprend que c'est **Athéna**, déesse de l'intelligence, de la stratégie militaire et des artisans qui enseigna aux hommes l'art de fabriquer et d'utiliser les jougs. Homère écrit d'ailleurs dans l'Odyssée : « L'Aurore aux doigts de rose les eût trouvées pleurant, sans l'idée qu'Athéna, la déesse aux yeux pers, eut d'allonger la nuit qui recouvrait le monde : elle retint l'Aurore aux bords de l'Océan, près de son trône d'or, en lui faisant défense de mettre sous le joug pour éclairer les hommes, ses rapides chevaux Lampos et Phaéton, les poulains de l'Aurore. »[42] On comprend ici que l'attelage du joug de ses cheveaux permet à Athéna de laisser poindre l'aurore et en l'occurrence, cette absence les sauve.

Le nom « joug » vient du latin *jugum*, qui désigne la pièce de bois qui unit deux animaux de trait, le plus souvent des bœufs, pour les amener à mieux con*jug*uer leurs efforts. Mais on peut aussi voir dans cet outil un symbole de **soumission**, d'asservissement : d'ailleurs ce nom s'emploie dans de nombreuses expressions figurées pour évoquer toute forme de **contrainte** (joug du mariage, joug de l'esclavage, joug de la conscience,…). Le lien entre joug et mariage, que l'on retrouve par l'intermédiaire du latin *jungere*, « unir, lier, relier » qui a donné les formes conjoint et conjugal, les Latins l'avaient bien senti puisque l'un des surnoms qu'ils donnaient à **Junon**, la déesse qui présidait justement à ces mariages, était **Juga**. De nombreux autres mots étaient rattachés à ces termes, parmi ceux-ci citons

---

[41] https://www.academie-francaise.fr/le-joug-le-zeugme-et-leoga#:~:text=La%20mythologie%20grecque%20nous%20apprend,qui%20a%20de%20nombreux%20sens. Nous reprenons pour ce chapitre le titre de l'article de l'Académie Française sur l'étymologie, la signification et l'évolution du mot "joug", mise en perspective avec la signification du mot Yoga, « union » en Sanskrit.

[42] https://qqcitations.com/citation/192896 - consulté le 30/4/2022

la **jugulaire**, tiré de jugum au sens de gorge, c'est-à-dire « ce qui relie le tronc et la tête ». C'est aussi de cette racine que vient **conjonction**, et l'on peut dire que le joug est tout autant le symbole des conjonctions de coordination et de subordination puisqu'il sert à la fois à relier et à soumettre. Le jugum latin avait un équivalent grec, zeugon, signifiant lui aussi « joug ». Les mots de cette famille venant du grec et passés chez nous sont plus rares : les muscles **zygomatiques**, qui relient les coins de la bouche aux oreilles, et qui agissent principalement dans l'action du rire, et le **zeugme**, qui pouvait désigner tout à la fois un joug ou un lien, et s'employait aussi en rhétorique pour nommer la **figure de style** consistant à rattacher à un mot des compléments qui ne se construisent pas de la même façon ou qui ne correspondent au même emploi de ce mot.[43]

Statue de Bouddha influencée d'hellenisme

Au-delà des mots restés en usage, des rapprochements encore plus lointains pourraient être faits entre nos deux pratiques mais nous ne nous y attarderons pas car nous avons choisi de nous concentrer sur les textes et les écrits fondateurs. On pourrait, comme le suggère Pierre Hadot, chercher dans le pythagorisme d'abord, et au-delà du pythagorisme, dans des **traditions magico-religieuses** et shamaniques de techniques respiratoires et d'exercices de mémoire à mettre en lien avec les pratiques tantriques indiennes.[44] Nous soulignerons néanmoins les traces laissées par les échanges culturels qui ont suivi les campagnes d'Alexandre et qui ont donné lieu à la diffusion de l'hellénisme, comme dans le Greco-Bouddhisme ou encore le Judaïsme hellénistique. Nous parlerons donc **d'influence mutuelle de ces deux civilisations** dont on retrouve encore des traces actuellement, même si là encore, des nuances sont à apporter.

Pour cloturer cette première partie, orientée vers le passé, les racines et les origines du Stoïcisme et du Yoga, leurs similitudes et leurs échanges dès l'Antiquité et les traces civilisationnelles qu'elles ont laissées, dressons maintenant brièvement leurs **approches pratiques** sur la morale et le bonheur afin de terminer la pose du cadre et du contexte qui nous servira en deuxième partie, pour mieux répondre à notre question sur le rapport au corps.

---

[43] https://www.academie-francaise.fr/le-joug-le-zeugme-et-le-Yoga

[44] HADOT, Pierre, "Exercices spirituels et philosophie antique", Collections Histoires, Paris, 1981

La morale, la vertu et le bonheur

Chacune des deux doctrines contient des **enseignements** pratiques qui précisent les contenus théoriques et indiqueront au progressant un certain nombre de moyens pour réaliser ces contenus dans la **vie quotidienne**. Cette pédagogie est une illustration du **pragmatisme** des deux doctrines.[45] Stobée donne l'explication suivante du bonheur : « Vivre selon un **principe unique et harmonieux**, parce que les âmes déchirées sont malheureuses »[46]. En se conformant à la loi de la nature, rationnelle et divine, l'homme atteindra le bonheur dans l'unité retrouvée. La théorie de la conciliation s'est fait connaître de nos jours par la psychologie.

Vue stoïcienne

Pour les stoïciens, l'homme a des tendances naturelles, mais il doit à la **connaissance du Logos**, la possibilité de diriger sa vie conformément à la raison, seule capable de lui assurer le vrai bonheur. Même un bien naturel comme la santé, n'est qu'une condition auxiliaire du bonheur ; celui-ci ne peut se trouver que dans la **vertu** qui est un **accord avec soi-même**, un état de la partie hégémonique de l'âme. L'homme maître de lui saura venir à bout de ses peines, craintes, plaisirs, et désirs, tandis que le faible se laisse emporter par son intempérance. Zénon préconise **l'apathie**, pour ces « maladies » que sont à ses yeux les passions, jugements erronés dus au mépris de la raison. Mais contrairement aux cyniques, il considère qu'il y a de **bonnes passions**, en opposition aux mauvaises : la joie, la circonspection, le désir raisonné. Pour le sage, tous les **états de l'âme** qu'il commet, si surprenants qu'ils puissent paraître, sont **parfaits**.

S'il n'y a pas de milieu entre vertu et vice, il y a bien des actions préférables à des actions qu'il vaut mieux éviter, nous y reviendrons. Les trois notions (vertu, sagesse, bonheur) entretiennent un lien étroit : la **sagesse** exige la **vertu** et le sage est heureux par le fait même qu'il est vertueux.[47] Selon Diogène Laërce, Zénon et Chrysippe le souverain bien qui est de vivre en accord avec la nature, est équivalent à vivre selon la vertu, et c'est en la vertu que réside le **bonheur**. Avec la vertu, on s'aperçoit que la sagesse, le bien et le bonheur ne sont pas des dons de Dieu, car c'est la philosophie, qui par **l'ascèse** (qui dépend donc de notre volonté) conduit à la vertu et au bonheur : « la vertu du sage n'est ni cette assimilation à Dieu que rêvait Platon,

---

[45] HAESE, Pierre, *Idem*
[46] A. Jagu, Zénon de Cittium, son rôle dans l'établissement de la morale stoïcienne, Paris, 1946, PP. 19
[47] HAESE, Pierre, *Idem*, p. 17

ni cette simple vertu civique et politique que peignait Aristote ; elle est **l'acceptation de l'oeuvre divine** et la collaboration à cette oeuvre grâce à l'intelligence qu'en prend le sage ». Il ne dépend que de nous d'être philosophe, et la vertu, disposition stable et d'accord avec soi, est autosuffisante et est à elle-même sa propre fin : « La vertu n'a donc aucun objet extérieur vers lequel tendre ; elle s'arrête à elle-même ; elle est désirable pour elle-même ; elle ne tire pas sa valeur de la fin qu'elle fait atteindre, puisqu'elle est elle-même cette fin. Elle n'est pas, comme les autres arts, tournée vers une fin étrangère, mais tout entière tournée en elle-même (*in se tota conversa*) ; en revanche, elle n'est pas, comme les autres arts, susceptible de progrès ; elle est **parfaite** du premier coup, et **complète** en toutes ses parties ». Plutarque insiste sur l'égalité des vertus : « La prudence, quand elle donne à chacun ce qui lui revient, est la justice; quand elle choisit, la tempérance; quand elle supporte, le courage ».

Ce dernier point rapproche l'idée stoïcienne de vertu de l'exercice des huit branches du Raja Yoga qui s'exercent idéalement de façon absolue et simultanée. Avec la vertu, le sage possède une **autarcie éthique** bâtie sur le modèle de **l'autarcie physique**. La vie du sage dirigée par la vertu est ainsi semblable à la marche de l'univers gouvernée par dieu. La vertu imprègne l'ensemble de la conduite du sage jusqu'au mouvement le plus trivial, ainsi, « aucune action du sage ne peut être ni mal exécutée ni même indifférente moralement, car elles sont toutes produites sous le contrôle de la vertu ». Entre les choses bonnes et mauvaises (moralement), c'est-à-dire entre la vertu et le vice, il y a les indifférents dont le sage peut bien entendu faire usage vertueux. Par cet usage, les choses ne deviendront pas « bonnes », mais c'est l'usage qu'il fera de ces choses qui sera bon constamment.[48] « L'homme heureux est celui qui s'est attribué à lui-même un bon lot, et un bon lot, ce sont des bonnes orientations d'âme, de bonnes tendances, de bonnes actions. »

Dans l'Hymne à Zeus, Cléanthe invoque un Dieu tout-puissant, « Principe et Maître de la Nature qui gouverne tout conformément à la loi ». Il y mentionne l'auxiliaire redoutable qu'il tient entre ses mains, la foudre et le feu, et son pouvoir d'ordonner le désordre et d'amener la concorde et l'harmonie.[49] Ceux qui ne vivent dans la raison sont méchants et malheureux, obnubilés par la quête de gloire et de voluptés. La sagesse de Zeus permet de disperser l'ignorance et de gouverner toutes choses avec justice. Ce chant se termine par la description du privilège des mortels de chanter continuellement ses œuvres et la loi universelle qu'il

[48] HAESE, Pierre, Idem

[49] CLÉANTHE, "Hymne à Zeus" http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/cleanthe/hymne.htm

incarne. En bref, la **quête du bonheur parfait** par la vertu est un thème récurrent chez les Stoïciens.

Yogasūtra

Lord Krishna dit que lorsque nous vivons, si nous ne sentons pas de regret lorsque des changements physiques ou psychologiques apparaissent, pourquoi en ressentir lors de la mort ?[50] S'il y a mort, la naissance est certaine et lorsqu'il y a naissance, la mort est certaine. Le cycle de renaissance est de ce fait inévitable. Le 34e Sutra (Sadhanapada) explique **l'origine de la renaissance** à chercher dans l'incompréhension, cause de la colère, de l'envie, voire de la violence. Ce qui résulte en de la douleur et de l'ignorance, sur lesquelles les renaissances ont lieu. Ces afflictions s'accumulent et les empreintes des vies précédentes sont alors expérimentées dans notre vie présente. Si elles ne sont pas fructifiées, elles continuent dans des vies futures.

Notre vie doit se délivrer des conditionnements du passé, voire de ceux laissés par les vies antérieures, et des automatismes de la pensée pour que **l'état heureux**, les manifestations de puissance et d'énergie, qui sont le résultat de l'action juste, puisse se faire. Délivré de la dualité sujet-objet, on comprend le langage de tous les êtres vivants (III.17), le corps est rendu invisible par la suppression de la faculté d'être vu. De façon plus ordinaire, grâce à une bonne **concentration énergétique**, on peut attirer l'attention ou passer inaperçu, permettre la communication au niveau des vibrations ou la rendre impossible.(III.21) La conscience totale (*samyama*) des qualités du cœur et de la bienveillance attire la sympathie, crée une dynamique de vibrations positives et devient source d'influence pour l'entourage. (III.24) Par la maîtrise des sens, on peut agir sur les éléments, avec ou sans facultés sensorielles supra-normales, mais le **détachement** de ces pouvoirs et de cette maîtrise est ce qui mène à la **Liberté**. Alors, toute semence d'erreur est réduite. (III.51) Lorsque la connaissance est intemporelle, elle induit la délivrance. De même, quand la matière est purifiée par la purification de celui qui l'observe, elle ne fait plus obstacle à l'énergie, à la conscience, au Soi. On passe ainsi de la dualité à l'unité. Toute chose portant en soi le **principe unique**, de par **l'unicité du changement**, la perception de la différence n'est due qu'à la différence d'états de conscience. (IV.14) Dès lors, le détachement dans la pratique du **discernement** et de l'activité mentale sous tous ces aspects,

[50] IYENGAR, B.K.S., *idem*, p. 22

même dans la méditation à son plus haut niveau, permet d'arrêter les causes de la souffrance. (IV.30)

C'est ici que l'on perçoit au mieux la différence entre les traditions grecques et yogiques. Les Grecs étant davantage dans la perception normative du monde où la pensée n'est pas à annuler, alors que Patanjali lui, recommande le détachement de la pensée pour ne plus que faire passer l'énergie et l'intuition pures.

Deuxième partie : « Est-ce que mon corps m'appartient ? »

« Qu'il est bon de se gratter lorsque cela nous démange, mais quel bonheur lorsque cela ne nous démange plus. Qu'il est bon de satisfaire nos désirs, mais quel bonheur d'être libre de ses désirs. » [51]

Dans cette partie, nous ferons « dialoguer » les notions principales qui nous permettront d'analyser le **rapport au corps** d'une part dans le Stoïcisme et d'autre part dans le Yoga. Le rapport au corps renvoie à la relation que l'individu entretient avec son corps. Cette relation s'objective par des usages du corps qui sont les manières d'agir, de se mouvoir, de sentir et de se ressentir. Le rapport au corps présente une dimension visible ou objective mais aussi plus inconsciente, incorporée, et une dimension subjective. Maurice Merleau-Ponty, philosophe de la phénoménologie, définit le corps comme notre **moyen général d'avoir un monde** et explique dans *La Structure du comportement*[52] que l'esprit n'utilise pas le corps mais se fait à travers lui. Pour comparer les rapports au corps de nos deux traditions de sagesse, nous commencerons donc par comparer les notions de conscience, celles de Soi et enfin la notion de corps, à entendre comme **corps matérialiste** et pas forcément comme corps biologique ou esthétique. Nous terminerons cette partie par la mise en perspective de l'articulation de ces concepts, en yoga et dans le stoïcisme, autour de la question « Est-ce que mon corps m'appartient ? ». Cette question peut sembler redondante : quand je dis « mon corps », j'utilise un adjectif possessif, et par conséquent j'admets implicitement que le corps dont il est question m'appartient. Mais ce faisant, nous comprenons que nous devons nous interroger sur le corps humain, c'est-à-dire la partie matérielle d'un être humain, et plus particulièrement, c'est de « mon » corps dont il est question, c'est-à-dire du **rapport que le sujet pensant entretient avec son corps**.[53] Posé de cette manière, cela signifie que dans la langue, nous distinguons implicitement, en l'homme, deux choses : son corps et lui. Or, qui suis-je, que suis-je si je ne suis pas mon corps, ou « seulement » mon corps ? A qui, ou à quoi, appartiendrait ce corps ? C'est moi, mais qui est moi ? Spontanément, on serait tenté de répondre : la pensée, l'esprit ou encore l'âme. On distinguerait, de cette façon, en un seul être un sujet et un objet (car que signifie « appartenir

[51] Nagarjuna, Suhrlleka, « Lettre à un ami », trad. du tibétain Matthieu Ricard in L'art de la méditation, p. 112.
[52] MERLEAU-PONTY, Maurice, "La Structure du comportement », *PUF*, Paris, 1942
[53] http://laphilo.com/ressources/Plan-Mon-Corps-m-appartient-il.pdf

» sinon être un objet, un bien, une propriété?). Répondre à ces questions de société d'un revers de la main par l'affirmation sans appel « C'est mon corps, il m'appartient, je peux en faire tout ce que je veux » paraît un peu rapide… Nous analyserons donc 3 hypothèses : mon corps m'appartient, il ne m'appartient pas, il m'appartient en partie. Ceci permettra en dernière partie, d'examiner les apports pratiques et les apprentissages contemporains que nous pouvons en tirer.

1. La conscience

La conscience stoïcienne, la représentation et l'usage des idées

Pour les Stoïciens, le sage n'est pas quelqu'un retiré du monde, « c'est le savant dont les jugements sont appuyés sur la droite raison, le prêtre qui connaît les choses divines, le législateur qui possède la science du gouvernement, le bienfaiteur qui connaît les règles de l'amitié »[54]. Tous ces traits sont, selon eux, inséparables l'un de l'autre et **la vie spirituelle est indivisible dans son principe**. C'est l'unité profonde de la vie morale d'où jaillissent toutes les manifestations (art, science, religion, obligations sociales,…) qui prises isolément sont incomplètes et inachevées. Il existerait, dès l'âge de 7 ans où le **Logos** se développe, une **tendance innée** à apprécier les valeurs correspondant à sa nature rationnelle. Il ne s'agit pas d'idées innées, mais bien d'une tendance de l'être vivant à rechercher ce qui lui est utile pour maintenir son être, la raison lui apprend à **ne point séparer l'utile du bien**. C'est en ce point que coïncident spontanéité et science : « Est-ce que le soleil s'arroge le droit de tenir le rôle de la pluie ? ».

Les principes vivent tant que les **représentations** correspondantes (*phantasiae* en grec) existent. Donc ce qui est en dehors de l'intelligence propre, n'est rien pour son intelligence. Il faut mot pour mot, se rendre compte de ce que l'on dit et en toute action, de ce qui en résulte ; dans ce dernier cas, voir directement à quel but notre action se rapporte et dans le premier car, veiller à ce que les mots signifient. Epictère dit : « A toute idée (pénible), prends soin de dire : tu n'es qu'idée et tu n'es point ce que tu représentes. » Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses. Il nous invite à distinguer lucidement **ce qui dépend de nous** de **ce qui ne dépend pas de nous**. Si une idée se

[54] BRÉHIER, Emile, *Idem*

rapporte à ce qui ne dépend pas de nous, « sois prêt à dire : Cela ne me concerne pas. Borne-toi à tendre vers les choses ou à t'en éloigner, mais légèrement, avec réserve et modération. » Et d'ajouter : « accuser les autres de ses malheurs est le fait d'un ignorant, s'en prendre à soi-même est d'un homme qui commence à s'instruire ; n'en accuser ni un autre ni soi-même est d'un homme parfaitement instruit. »

Qu'est-ce qui donc dépend de nous ? **l'usage des idées**. Il faut donc faire usage d'idées conformément à la nature car alors nous userons d'un bien qui est à nous.[55] La maladie est une entrave pour le corps, mais non pour la volonté si elle ne le veut. A chaque accident qui te survient, recommande Epictète, souviens-toi de te demander quelle force tu possèdes pour en tirer usage. Tu seras plus sûr de toi si tu te dis : « je veux maintenir ma volonté dans un état conforme à la nature, je ne la maintiendrais pas si je m'irritais contre ce qui arrive. »

L'âme est un esprit qui nous est inhérent, elle est un corps et subsiste après la mort. L'âme des êtres vivants est corruptible tandis que **l'âme de l'univers** dont elles sont parties est incorruptible. D'après les Stoïciens, l'âme est un esprit chaud et c'est par lui que nous respirons et que nous nous mouvons. Elle est divisée en 8 parties : les 5 sens, les raisons séminales, la faculté de langage et celle de raisonner.[56] Les raisons séminales sont le **principe actif** qui est la loi de l'être et qui, ne faisant qu'un avec la matière, en est comme le germe, il en explique le premier mouvement puis toutes les formes.[57] La partie hégémonique est la partie principale de l'âme ; en elle ont lieu les **représentations** et les inclinations, cette partie est dans le **cœur**. L'affection provoquée dans les organes des **sens** (aisthêsis) par un mouvement extérieur est transmis par le **pneuma** à la partie maîtresse de l'âme ; ainsi s'effectue cette empreinte dans l'hégémonique, qu'est la représentation (phantasia). Il n'y a que des processus passifs, et c'est à ce moment que le **Logos** est amené à intervenir rapidement en donnant son assentiment (syncatathesis).

Cette définition de la conscience par une cartographie de l'âme s'inscrit dans la conception stoïcienne du monde. En existant par notre principe actif, nous avons des sens (physique), le cœur réceptionne nos expériences sensorielles et en fait des représentations (logos), sur base

[55] Manuel d'Epictète VI, p. 186, cité par BREHIER, Emile, idem.
[56] Diogène, Doctrine de l'âme, cité par BREHIER, Emile, idem.
[57] Sur cet aspect, voir la doctrine des *logoi spermatikoi* sur la substance de la semence. https://www.cairn.info/revue-d-histoire-des-sciences-2008-2-page-245.htm

desquelles nous faisons usage de nos idées (ethique). La conscience est une et existe à tous les niveaux indépendemment de notre volonté, la difficulté pour notre **volonté** est d'agir selon la nature. C'est pourquoi les stoïciens fondent leur apprentissage sur des exercices pratiques, à toujours avoir sous la main, qui permettent à la volonté d'agir conformément à la nature et à la vertu même lorsqu'une difficulté apparaît. Un des exercices phares hérité de Socrate est l'examen de conscience ou encore le dialogue socratique, nous y reviendrons.

Pour les stoïciens, et contrairement à leurs contemporains Sophistes, l'importance de la logique et de **l'éthique ne peut être distincte de physique, de la dialectique et de la rhéthorique**. Pour l'illustrer, Chrysippe écrit ce syllogisme : « Il existe une certaine tête ; or, tu ne possèdes pas cette tête-là ; de fait, il y a une certaine tête que tu n'as pas ; donc tu n'as pas de tête. »[58] Ou encore : « Si tu parles de quelque chose, cette chose sort de ta bouche ; or tu parles de char ; un char sort donc de ta bouche. » Et enfin, « S'il est une chose que tu n'as pas perdue, tu la possèdes ; or tu n'as pas perdu de cornes, tu as donc des cornes. »[59] Ces démonstrations logiques illustrent bien l'importance de l'éthique et du raisonnement des idées, au-delà de l'usage des mots.

En bref, la conscience stoïcienne se fonde sur **l'observation** des informations physiques et sensorielles, de leur analyse à savoir si elles dépendent de nous ou pas, et enfin aux idées que l'on se fait de nos représentations. Une bonne conscience étant une conscience conforme à la nature, au bien et à l'utile. « Ne mets ton plaisir et ton acquiescement qu'en un seule chose : passe d'une **action utile à la communauté** à une autre action utile à la communauté, en pensant à Zeus. » L'idée de **tension** (tonos) qui apparaît au moment de l'usage de nos idées notamment, est une notion centrale dans le stoïcisme, comme celle de détente (anesis) l'est dans l'épicurisme.

La conscience du Yogi et la compréhension intuitive

La conscience est le lieu, le ciel, tandis que nos pensées et nos émotions peuvent être apparentées aux nuages ou au temps qu'il fait. La conscience est toujours là et ne change pas. **L'omniscience** de la vision du sage sur la réalité des choses est distincte de l'idée de salut, puisque le sage est bien de ce monde et qu'il reste un homme agissant. La différence principale entre la conscience yogi de la conscience stoïcienne, est que la conscience yogique n'est pas

[58] Chrysippe, cite par cité par BREHIER, Emile, idem.
[59] Diogène, *Les sophismes ou raisonnements inexplicables,* cité par BREHIER, Emile, idem.

le résultat d'un processus intellectuel et qui, non seulement n'est pas un concept, mais se situe **au-delà du concept**. Cet état transcendental ne peut être réalisé que par la **connaissance intuitive**.

Chez les stoïciens, la compréhension des choses et des phénomènes repose sur la validation d'un schéma simple : perception, représentation, jugement/assentiment, et, éventuellement, action. En forçant le rapprochement de manière caricaturale, on pourrait dire que la vision stoïcienne de la conscience se limite au ***Samsara***. Littéralement, Samsara signifie « s'écouler ensemble », façon d'exprimer la vision d'êtres vivants ballottés par les vagues et à la merci du courant. En outre, le *samsara* est caractérisé par la répétition circulaire, cyclique, des existences conditionnées. La réalisation de l'inconditionnel exige donc un abandon du conditionné, se produisant précisément grâce à la compréhension intuitive du conditionné dont les trois marques universelles sont l'impermanence, la souffrance et le non-soi.

Dans le Samadhi Pada, Patañjali explique que lorsque les activités du mental cessent, notre centre se révèle en nous. En d'autres termes, la **distinction entre la réalité subjective et le Centre** (témoin immobile établi en nous, la conscience profonde) est fondamentale. Le raisonnement juste, la pensée erronnée, l'imagination, le sommeil et la mémoire, sont autant de modifications du mental auxquelles on risque de s'identifier au lieu de s'identifier à son Centre. Il faut donc toujours garder une distance entre son savoir, son vécu, son imagination et autres expériences mentales dont la nature d'objets du mental doit rester distincte du sujet qui en a fait l'expérience. Seulement lorsque la pensée s'est tue, notre Centre peut connaître immédiatement et dans sa totalité tout élément de la réalité. Le mental a pour but d'être transparent, c'est pourquoi il faut également lui appliquer le principe de **non-attachement**. Si l'on fait parfaitement ce que l'on doit faire, sans rechercher les fruits de son action, on est ici et maintenant, en équilibre, pour intégrer les contraires. Certaines postures l'explicitent d'ailleurs très bien dans les Séries d'Ashtanga : si en posture d'équilibre, on n'est pas dans la réalisation de la posture même mais déconcentré par son mental, on tombe. Le principe de détachement du mental permet de se libérer des projections dans le passé et dans l'avenir et la pratique intense contribue à cet établissement en soi-même et dans l'ici et le maintenant. Quoique difficile à atteindre, le lâcher-prise ultime consiste à se détacher de nos tendances naturelles (Gunas) à la **lumière**, à **l'activité** ou encore à **l'intertie**.

Le 16e Sutra explique que c'est la **conscience du Soi** (Purusha) qui permet ce mouvement de détachement et de prise de conscience. Pour Patañjali, le Purusha (conscience) est

inexprimable, inconnaissable, et surtout mêlé à la matière dynamique et créatrice au moyen de qualités ou de modités de la manifestation (Gunas). Etre sans Gunas (attribus, qualités), c'est donc **être libre de la manifestation et de l'ignorance existentielle inhérente à la matière**. Dans son ouvrage intitulé La marche vers l'Éveil, Shantideva, maître indien du VIIe siècle, écrit qu'un être pleinement éveillé, ne fait pas de distinction entre une personne qui lacère un côté de son corps avec un couteau et une autre personne qui enduit de parfum l'autre côté de son corps sacré. Bien que l'une des personnes nuise et l'autre aide, il n'y a pas de discrimination de la part de l'être éveillé. Il y a une compassion égale pour les deux personnes, celle qui blesse avec un couteau et celle qui offre du parfum.

Pour les stoïciens, si l'attachement doit être empêché, c'est que sa cause réside dans une erreur de jugement qui nous empêche de discerner que cette chose **ne dépend pas de nous**. Le motif justifiant le non-attachement prescrit par le yoga est différent : les choses étant imperceptibles en dehors du présent, l'erreur de jugement consiste à les qualifier, à les considérer comme **permanentes** ou encore, douées d'une existence propre.

D'après l'épistémologie de **Samkhya**, le réel se révèle de trois façons : empirisme ou perception, inférence ou logique, témoignage ou autorité. La dernière modalité de révélation du réel, propre au yogi, est **l'intuition**.[60] Elle permet l'union transcendentale entre l'esprit humain et l'esprit cosmique, de ne plus distinguer entre l'objet et le sujet. Lorsque le sentiment de « Je » s'estompe, un état pur de simplement « être » est ressenti sans aucune expression.

C'est notre esprit, notre éducation, qui nous fait « voir » le monde ainsi, qui nous fait penser le monde. Et c'est bien sûr un atout pour l'être humain. Mais c'est aussi ce qui nous empêche de vivre le monde sans pensées.

En résumé, la difficulté (tension) de la conscience pour les stoïciens est liée à **l'usage** des idées, tandis que pour les yogis, elle est davantage liée à la **nature** agitée de notre mental.

[60] HAESE, Pierre, *Idem*.

2. Le Soi

La subjectivité réflexive et l'appropriation à soi des Stoïciens

Sénèque écrit que « Le destin conduit celui qui acquiesce et entraîne celui qui refuse. »[61] Parler du soi dans le stoïcisme nécessite de revenir sur les différents aspects de la **subjectivité** stoïcienne et en particulier sur le **rapport soi-âme**. Pour Sextus Empiricus, l'âme se compose d'une part du pouvoir sustentateur qui assure l'unité et la cohérence du composé âme-corps, mais aussi d'une partie directrice (hēgemonikon). Tout en concevant l'âme humaine avec les mêmes caractéristiques et fonctions que celle des animaux, les stoïciens en accentuaient son caractère rationnel. On pourrait alors considérer le soi comme la **puissance rationnelle** propre à tous les êtres humains, partie du logos divin qui se manifeste dans l'hégémonique et se localise dans le coeur de l'homme. Cette puissance est **auto-transformatrice** et agit au niveau psycho-physique. En tant que manifestation du logos, elle est appelée à contribuer, à travers ses actes, à **l'harmonie cosmique**. Si le soi peut être identifié à l'âme, ce sera moins dans sa dimension de principe vital qu'en tant que principe rationnel. La volonté fait référence à un pouvoir (*dunamis*) ou une "faculté" en nous, qui est donné par les dieux. Mais, ce n'est pas une faculté comme les autres. On pourrait la caractériser comme une volonté libre propre à chacun, douée d'un **mouvement tensionnel** (tonikē kinēsis) continu, qui peut décider de la manière de penser et d'agir et même de la direction de son propre mouvement.[62] Le domaine de la **prohairesis** (volonté) est ce qui dépend de nous, c'est-à-dire ce qui se trouve dans la sphère de notre pouvoir, ce qui est à notre portée ou ce sur quoi nous pouvons exercer notre **contrôle**. Ainsi, les disciples sont exhortés à s'identifier toujours à la prohairesis, la seule sphère entièrement libre, qui nous appartient en propre, délimitée par les fonctions de notre principe directeur. C'est, en effet, la manière la plus sûre d'exercer un contrôle actif des représentations (phantasiai), d'en faire le meilleur usage en vue de l'accord avec la nature universelle.

Une **attention constante** doit être accordée aux phantasiai qui viennent de l'extérieur à travers le corps et ses organes sensoriels. Si le soi est logos, il est système de représentations. En outre, en tant qu'être vivant, l'homme possède une **capacité naturelle d'appropriation à soi-même** (oikeiosis). Par conséquent, il peut faire retour sur lui-même, il est **réflexif** et peut se transformer à partir de ce qu'il est, à savoir des représentations.[63] La transformation de soi a

[61] Sénèque, cité par cité par BREHIER, Emile, idem.
[62] Epictète, Entretiens ii, 23, 5-20, cité par HADOT, Pierre, *idem*
[63] JAFFRO, Laurent, « Système et subjectivité. Le soi stoïcien des Modernes. », 2008

le sens d'un perfectionnement de soi, écho de l'idéal éthique socratique. Selon les maîtres stoïciens, la **perfection éthique** dépend entièrement de nous et repose sur l'accord (homologia) avec la nature universelle. Cet accord consiste à s'inscrire – en acceptant ce qui arrive comme il arrive – dans le flux perpétuel des choses au sein duquel se déroule **l'activité incessante de Dieu.**

L'activité divine se manifeste dans l'enchaînement ininterrompu des causes et l'interaction continuelle des corps, appelée sympathie universelle. La théorie stoïcienne de la **sympathie universelle** est corrélative de celle de mélange total. Selon cette dernière, plusieurs corps peuvent occuper, en s'interpénétrant, le même lieu, sans perdre leurs qualités individuelles. La sympathie universelle fait référence au **système de relations** qui existe entre les corps et à travers lequel se maintiennent l'unité et l'organicité du tout cosmique. De cette manière, non seulement rien ne se trouve en dehors du logos universel ou de Dieu, mais encore, aucune partie du monde n'est étrangère à une autre. **Il y a une solidarité des parties du monde qui contribue à l'harmonie cosmique**. En effet, le monde est conçu comme une totalité unifiée très dense où les relations entre les parties sont extrêmement intenses, à un tel degré qu'il n'y a rien dans le monde qui reste exactement ce qu'il est dès qu'il se passe quelque chose dans le monde – et il se passe toujours quelque chose dans le monde". Le Portique atteste ainsi une immanence et une **impermanence du monde**. Le monde change continuellement par l'activité incessante et toujours actuelle de Dieu.

Selon la thèse stoïcienne de **l'appropriation à soi-même** (*oikeiosis*), il est tout à fait naturel pour le vivant de s'attacher à son intérêt propre afin de se conserver dans son être. Tout ce qui pourrait entrer en conflit avec son intérêt deviendrait un objet de haine et de répulsion. Il appartient ainsi à la nature profonde du vivant, d'avoir un **souci de soi**. Ayant compris un tel danger (l'attachement), Epictète met en garde quant au **choix de l'objet** du souci de soi. L'être vivant penche nécessairement du côté où se trouve le moi et le mien ; si c'est dans le corps, c'est le corps qui domine; si c'est dans la volonté, c'est la volonté ; si c'est dans les choses extérieures, ce sont les choses extérieures.

Si, de par son inclination naturelle, l'homme choisit de se tourner vers autre chose que la volonté, alors le danger devient manifeste. Car, il place hâtivement son intérêt et s'identifie de manière erronée à quelque chose qui ne lui appartient pas en propre ou qu'il n'est pas véritablement : choses extérieures (des biens, des rôles dans la cité, etc.), corps, souffle vital. A quoi l'homme devrait-il alors s'identifier ? Marc-Aurèle exprime cela dans les termes

suivants: « Tu es composé de trois choses: **le corps, le souffle vital et l'intelligence**. Les deux premières sont tiennes dans la mesure où il faut s'en occuper ; mais seule la troisième est essentiellement tienne… Si tu sépares de cette faculté directrice tout ce qui s'y est joint en conséquence des passions, tout ce qui est au-delà du présent et tout le passé ; tu t'exerceras à vivre dans le seul moment où tu vis, dans le **présent** ; et tu pourras passer le temps qui te reste jusqu'à ta mort sans trouble, noblement et d'une manière agréable à ton propre démon. »[64]

Dans ce fragment, il est clairement question d'un exercice de **délimitation de soi**, d'une véritable "ascèse de détachement" qui implique une transformation intégrale de la vision que l'individu a de lui-même. Par la **dissolution de l'erreur** qui consiste en une identification de soi trop hâtive, le philosophe se tient à l'écart des choses sans importance et s'efforce de suivre la voie de l'accord avec la nature. Marc-Aurèle parle d'introduire un écart, une distance entre la pensée et tout ce qui vient la troubler. L'homme doit se détacher de ce qu'il n'est pas véritablement, à savoir son corps physique, son souffle vital, ses fonctions politiques, ses biens, etc. Toutes ces choses n'appartiennent pas au domaine où notre liberté se manifeste sans entrave, elles ne sont pas en notre pouvoir et, par conséquent, il n'est possible de s'identifier à elles que de manière erronée. En tant qu'elles sont données par la providence, il est naturel d'en prendre soin, pour leur assurer une bonne santé. Il est nécessaire aussi de jouer le mieux possible le rôle social attribué par le destin : mari, père, consul, soldat, mendiant, etc. Mais surtout, il faut prendre soin de son daïmon, qui a été donné lui aussi, précisément, en tant que pouvoir libre et rationnel.

La notion de **daïmon** qui, dans les poèmes homériques, évoque un "destin individuel et, d'une manière générale, un principe divin diffus" nous est mieux connue sous l'acception que lui donnait Socrate, celle de voix intérieure, qu'il disait lui servir de **guide**. Platon lui-même parle du daïmon comme d'un don de Dieu à chacun de nous et il l'identifie avec **la partie de l'âme la plus haute**. Chez Marc-Aurèle, le daïmon est un prolongement du logos divin en nous. En tant qu'il est gardé sans souillure, il est un refuge où chacun peut se mettre à l'abri de tout malheur, comme dans une forteresse. Prendre soin de son daïmon ne signifie pas qu'il aurait besoin d'un quelconque soin car étant de nature divine, il est **incorruptible**. Prendre soin signifie plutôt <u>révéler cette nature divine et s'identifier à elle</u>. Il faut constamment actualiser l'identification

[64] MARC-AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, XII, 3

avec le daïmon car c'est ainsi que l'on touche soi-même au divin. Pour cela, l'homme doit faire **retour sur soi** ou, comme l'écrit Marc-Aurèle, se retirer continuellement en soi-même, afin de se transformer selon le bon ordre et la vertu. La vertu ou la fin suprême pour les stoïciens est de **vivre en accord (homologia) avec la nature**, la Loi commune de toutes choses ou le logos universel. C'est la nature elle-même qui conduit les hommes à vivre selon la vertu. Or, vivre selon la vertu n'est rien d'autre que vivre en conformité avec l'expérience des événements naturels, car notre nature est celle de l'univers.

En pratiquant le retour sur soi, le disciple ne s'isole pas en lui-même, mais au contraire, il prend conscience du tout cosmique auquel il est étroitement lié. Toutes ses actions sont alors orientées dans le sens de la **préservation** de l'harmonie universelle. Le retour sur soi n'a donc pas une dimension égoïste ou égocentrique. Profondément imprégnée de compassion, cette pratique oriente l'agir et la pensée en vue du bien de tous les êtres.[65]

Le Soi yogique

La prise de conscience permet de se lier d'amitié avec la partie invisible et inconsciente du Soi. En être reconnaissant, chaque jour, aura des répercussions profondes le jour où nous lui demandons un effort. Il importe de faire connaissance avec son Soi tout en évitant de donner des ordres ou des suggestions à son mental inconscient.[66]

Le soi est correspond dans le Yoga à un ensemble d'agrégats psycho-physiques qui se déterminent seulement de manière interdépendante ; leur individuation surgit des relations très complexes qui sous-tendent la réalité. Le soi est, comme tout le reste de la réalité, en **perpétuel changement**. Mais, le changement perpétuel de toutes choses cache, en quelque sorte, la constance du changement dans le changement lui-même, son ainsité. Faire du Yoga, c'est s'apprendre soi-même. S'apprendre soi-même, c'est s'oublier. S'oublier, c'est être attesté par tous les dharmas. Être attesté par tous les **dharmas**, c'est dépouiller corps et esprit, pour soi-même et pour les autres. C'est voir disparaître toute trace d'éveil, et faire apparaître constamment cet éveil sans trace.[67] En quoi peut consister le fait de s'apprendre soi-même ?

Patañjali écrit (I.17) que la conscience s'exerce sur un support et fait donc appel à la réflexion et au raisonnement. Cette direction de la pensée crée un sentiment de joie et d'harmonie

---

[65] MARC-AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, ix, 23

[66] VAN LYSEBETH, André, « Encyclopédie du Yoga », *Flammarion*, Paris, 2016, p.17

[67] HAESE, Pierre, *idem*

entre l'esprit et son objet. Il n'y a aucune différence entre pratique et éveil, entre corps et esprit, entre sujet et objet. Quand cesse toute activité du mental, alors cet état s'établit sans support, même si les mémoires accumulées du Karma demeurent. Le **retour sur soi** se présente comme un rapport à soi qui manifeste en même temps un rapport au monde. Il s'agit, en effet, de chercher, à travers une pratique diligente, la convergence ou l'accord avec un principe qui est propre à chacun et commun à l'existence dans son ensemble.

Dans les Yogasūtra, **l'identité entre le soi et le principe** n'est pas à faire car elle est toujours déjà manifeste. Mais il faut en prendre conscience et l'actualiser en permanence par **l'activité présente**. Le présent, seul temps de l'action, est le moment favorable pour accomplir ses actes de manière conforme au destin. L'activité quotidienne la plus banale est la bonne occasion pour actualiser l'accord avec la nature, accord qui se manifeste aussi par la **compassion** pour les autres êtres. L'accent est donc mis sur la nécessité de la pratique, il ne suffit pas de *savoir* que nous sommes de la même nature que la réalité dans sa totalité, il est également indispensable de pratiquer ou **d'actualiser constamment ce savoir**.

Ce qui connaît, c'est le Soi, le Drashtar, la **conscience profonde**, et ce qui est connu c'est le monde extérieur à soi, mais aussi le mental et l'égo, au moyen de la conscience périphérique. La conscience périphérique une fois apaisée peut alors s'apparenter au Soi et permettre la fusion entre la conscience et l'objet. (I.41) L'activité mentale n'est plus nécessaire et grâce au **déconditionnement**, un état de paix et de clarté advient. Le Soi est le pur, le permanent, le bonheur, mais la recherche de sa situation en soi ou à l'extérieur de soi n'a pas d'importance. Sa révélation est naturelle lorsque le mental est calmé, lorsque les désirs et la peur de souffrir, l'instinct de conservation, le sentiment que l'on a de son importance, et autres causes de souffrances ont disparu. (II.9) La loi du Karma ne permet pourtant pas d'échapper à la douleur : seule la **pratique spirituelle** peut nous donner la connaissance et supprimer la douleur, car la vraie nature du Soi est imperceptible pour notre mental. (II.15) La cause première de la souffrance de la condition humaine d'après Patañjali, est la soumission à l'ignorance du réel et de la relation entre le Soi (Purusha) et la matière (Prakriti, monde manifesté).

Pour Bouddha, **la matière est dépourvue de Soi**. Si la matière était le soi, le corps ne croîtrait pas et l'on ne sentirait pas la douleur. Si la matière était le soi, on devrait exercer sa volonté sur elle sans obstacle, prendre telle forme qu'on désirerait ou laisser telle autre qui déplairait. Il en va de même des sensations, des perceptions, des compositions mentales et de la

conscience. Le Samyutta nikaya résume **la chaîne des douze nidana** de la façon suivante : En raison de l'ignorance, l'action ; en raison de l'action, la conscience ; en raison de la conscience, le nom et la forme ; en raison du nom et de la forme, les six organes des sens ; en raison des six organes des sens, le contact ; en raison du contact, les sensations ; en raison des sensations, le désir insatiable ; en raison du désir insatiable, la prise de possession ; en raison de la prise de possession, le devenir ; en raison du devenir, la naissance ; en raison de la naissance, la vieillesse, la mort, la tristesse, les lamentations, le chagrin et le désespoir.

La plupart des commentateurs s'accordent pour désigner le premier maillon – celui de l'ignorance (avidya) – comme étant le plus important, sinon le plus faible, ce qui explique l'importance accordée par toutes les écoles à **l'acquisition de la connaissance** qui seule peut mener à la sagesse, autrement dit à l'éveil, la **libération du samsara**. La chaîne des douze nidana est donc un moyen commode et pratique pour illustrer la réalité des **lois de cause à effet** et en tirer un enseignement pratique. Elle met en avant la valeur éthique des actions du corps, de la parole et de l'esprit, au point que la notion de Karma attribue aux actions intentionnelles une valeur qui a permis de construire un système de rétribution/punition, ou plutôt de mérite/démérite. La notion de karma est indissociable de celle de **renaissance** (ce qui semble évident dans la mesure où les effets des karmas peuvent se manifester dans des vies futures). Le "karma", c'est donc **l'intention**, un mouvement de l'esprit qui se produit à chaque fois que nous réfléchissons, parlons ou agissons.

Chez les stoïciens, la conservation de soi (oikeiosis) de tout être vivant est spontanée au sens où le vivant a une **connaissance instinctive de son intérêt**, étant naturellement accordé à soi-même et à ce qui l'entoure. L'homme, en tant qu'être doué de raison, recherche l'accord aussi de manière rationnelle. Il érige en souverain bien l'accord avec la nature qui s'accomplit par l'acquiescement au destin, l'acceptation des "évènements comme ils arrivent". Si, dans le stoïcisme et dans le yoga, on peut observer la présence d'un **rapport soi-nature sous la forme d'un rapport à terme unique**, demeure néanmoins la question de savoir à quel soi les deux doctrines font référence.

Le soi stoïcien, en rapport avec la nature ou le logos, présente-t-il des similitudes avec le soi yogique? Il est possible d'esquisser quelques éléments de réponse. L'intelligence divine est coextensive au monde dans son ensemble. Le souffle divin sous forme de feu artisan parcourt l'univers en l'animant. Le logos engendre et ordonne l'existence entière. **Le dieu stoïcien n'est**

jamais hors du monde mais le forme et le structure de l'intérieur, il lui est identique, il est le corps du monde. On peut l'appeler : Zeus, raison, destin, nature, noms qui expriment ses multiples aspects. En outre, la dualité âme-corps est dépassée dans la doctrine stoïcienne par la thèse du mélange total qui suppose **l'interpénétration intégrale des deux corps**. Or, l'âme, qui ne survit pas au corps physique après la mort, est un corps parmi d'autres. Ceci rappelle le refus stoïcien de l'argument paresseux. Selon ce dernier, si tout est ordonné par la loi du destin, alors il ne nous reste plus rien à faire. Les stoïciens ont pourtant soutenu que même si nous sommes naturellement recommandés à la sagesse, il nous incombe d'accomplir, par la philosophie comme art de vivre, le passage à la sagesse. Plutôt qu'essence immuable de l'individu, il se caractérise par son activité qui va dans le sens de l'accord avec le principe. Or, "la **substance** stoïcienne se définit essentiellement par son **activité**". A l'origine de toutes choses se trouve une unique cause motrice (le logos) caractérisée par une activité ininterrompue au sein-même du monde. Le sage, qui a une manière d'agir conforme au logos, n'est jamais inactif : ses actions, comparées à la danse ou au jeu d'acteur, contiennent leur fin (télos) en elles-mêmes, indépendamment d'un but (skopos) extérieur.

En résumé, dans les deux cas, le retour sur soi prend la forme d'une présence à soi, d'une **attention constante à soi**, c'est-à-dire à sa vraie nature. Ce qui ne revient pas à se résoudre à une préoccupation autocentrique ou égocentrique. Mais, par une transformation de soi radicale, réintégrer et réaliser la réalité en tant que telle. Le retour sur soi est un retour à l'harmonie réelle. Ce retour est un exercice, une pratique qui, dans le stoïcisme, prend la forme d'un art de vivre selon l'idéal de la sagesse et, dans le yoga, d'une actualisation de sa véritable nature, par le désintéressement et l'inapplicabilité de la loi de cause à effet. (I.24)

3. Le corps

Chez les Stoïciens, la physique comme ordre régulier et le souffle comme principe actif

Le centre du système de Zénon est la **physique** : logique, dialectique et rhétorique ne sont que des annexes. Zénon fait de la Nature un « feu artiste » qui par sa **force ordonnatrice**, maintient le monde et ses parties, et lui donne sa beauté. Pour Zénon, on reconnaît l'**être** à sa capacité d'**agir** sur les éléments corporels. C'est des corps agissants que l'Ecole distinguera les **qualités**, les manières d'être et les **relations**.

Les Stoïciens soulignent **l'unité profonde** des organismes et l'action unifiante du souffle qui peut traverser tout obstacle. C'est **l'atomisme** : les parties, indéfiniment divisibles, exercent les unes sur les autres une action réciproque. A terme, on arrive aux notions d'universelle sympathie et de mélange totale. De manière analogue, la morale fait s'intervertir les vertus. Partout est à l'œuvre un **principe actif**, qui rassemble et maintient, qualifie et dynamise la matière, faisant d'un être un tout. Ainsi s'unissent la conception d'un souffle pénétrant l'univers et la conception scientifique de la physique qui fait du monde un **ordre régulier**.

Vivre selon la vertu veut dire la même chose que vivre selon l'expérience des événements qui arrivent selon la nature, car notre nature fait partie de celle de l'univers. Vivre selon la nature et vivre selon sa propre nature est donc la même chose car « la droite raison circule à travers toute chose et est identique à Zeus, chef du gouvernement de l'univers ».[68] Au départ, c'est donc **la maîtrise de soi, la vertu et l'étude des sciences** qui lie le stoïcisme au corps.

La physique stoïcienne est divisée en plusieurs thèmes : le corps, les principes, les éléments, les dieux, les limites, le lieu et le vide. Et il y a deux principes à l'univers : le **patient**, la <u>matière</u>, et **l'agent**, la <u>raison</u> qui est en elle, Dieu ou la nature. Dieu, qui est éternel, crée chaque chose à travers <u>toute</u> la matière. La matière est ce dont n'importe quoi est fait et elle porte deux noms : **substance et matière**. On distingue la matière de toutes les choses et celle des êtres particuliers : la première n'augmente ni ne diminue, mais la seconde peut être plus grande ou plus petite.

Le corps est une <u>substance</u> comprise entre ces deux limites. Celle-ci est **passive**, elle se modifie sans quoi ce qui vient d'elle ne viendrait pas, et pour la même raison, elle est divisible à l'infini. Mais, la division ne va pas à l'infini, puisqu'il n'y a pas d'infiniment petit à quoi aboutisse la division, elle ne cesse jamais. De la même manière, **les mélanges sont totaux** et ne se font pas selon les limites ou par juxtaposition des corps mélangés. On pourrait voir un rapprochement entre la conception stoïcienne de la substance et l'énergie yogique, toutes deux se concevant dans un mouvement de mise en abîme sans fin.

Epictète nous transmet dans son manuel que notre corps fait partie des choses qui ne dépendent pas de nous et ne nous appartiennent pas, tout comme la richesse, la célebrité et le pouvoir, car ce qui dépend de nous est par essence libre (la pensée, l'usage des idées), le reste étant servile et étranger. « Le seul moyen de se laisser mener, c'est par les oreilles. Si tu

[68] Diogène de Laërce, Vies et opinions des philosophes, Nature et vertu, cité par BREHIER, Emile, *idem*

emploies la violence, mon corps sera près de toi mais sans mon âme. (…) Voilà pourquoi nous avons deux oreilles et une seule bouche, pour écouter plus et parler moins ».

Chez les yogis: l'identité ultime de l'esprit et de la matière

Pour Krisnamurti, l'instrument majeur de notre compréhension est nous-mêmes. Le Yoga nous permet d'aiguiser cet instrument pour pouvoir mieux l'utiliser et le comprendre à la fois. Dans notre Culture matérialiste et physique nous avons besoin des asanas pour ramener notre esprit dans notre corps, commencer un premier niveau d'intégration, car nous pourrions être ennuyés de seulement nous assoir pour méditer. Cet apprentissage de la coordination corps - respiration – concentration est une première étape fondamentale.

Si l'on admet que l'homme est en réalité un **esprit** incorporé à la **matière**, une union complète avec la Réalité exige l'unité de ces deux aspects.[69] L'homme doit extraire le meilleur de ces deux mondes (esprit-matière) et il n'existe aucune incompatibilité entre les deux, pourvu que l'action soit conforme aux lois universelles de la manifestation. Le bonheur ici-bas et la bénédiction de la Libération peuvent être atteints en faisant de chaque acte humain un acte d'adoration. Toutes les activités de la vie doivent être conçues comme une part de **l'action sublime de la Nature**. Négliger ou ignorer les nécessités du corps, le tenir pour une chose non divine, c'est négliger et nier la plus grande partie de la Vie. C'est falsifier la doctrine de l'Unité et de l'identité ultime de la matière et de l'esprit. Par les techniques du hatha Yoga, l'adepte cherche à acquérir un corps parfait qui devient l'instrument adéquat pour le fonctionnement harmonieux de l'activité mentale. Le yogi désire acquérir un corps solide comme l'acier, sain, exempt de souffrances et à même de vivre longtemps.

Le Yoga est une « discipline psychosomatique » et les **postures** (asanas) ne sont pas seulement la porte d'entrée du Yoga dit corporel, elles ouvrent la voie d'accès à tous les développements **psychophysiologiques** du Yoga :

- Les sensations de contact cutané
- Les muscles
- La respiration
- Les organes profonds
- L'étirement musculaire et la limite de la contraction

[69] SIVANANDA, Swami, *Idem*, p. 12

- La limite d'élasticité : la détente, le temps nécessaire, la protection de tout mouvement brusque

Dans les séries d'Ashtanga, la phase dynamique (les salutations au soleil, les viniyasa) se déroule dans les limites d'élasticité habituelle des muscles. Cette phase prépare l'asana qui permet lui l'étirement du muscle. L'asana est la phase **d'immobilisation**, esssentielle, où il faut ôter de l'esprit l'idée de « faire » quelque chose. Tout ce que le yogi peut prétendre « faire », c'est de se placer dans une attitude telle que l'asana puisse « se faire ». L'absence d'effort est la condition de la prolongation de l'immobilité. Si les muscles sont contractés, l'asana ne pourra être maintenu dans la durée. De même, le **centre de gravité** joue un rôle fondamental dans le maintien d'une posture. Une âsana doit être vécue intérieurement. Il faut s'absorber dans l'écoute de son corps, rétablir la symétrie gauche-droite et équilibrer le souffle : « Chaque jour, à chaque âsana il faut prendre possession de son territoire corporel, y penser, s'y absorber, l'écouter. »

Le **souffle** doit être équilibré dans le temps, mais aussi dans l'espace. Il faut s'efforcer de prendre conscience de l'ouverture du thorax, pour ne pas laisser un poumon prédominer l'autre. **L'agitation du mental** est ce qui met à mal le maintien dans la durée des asanas. Le mental voudrait s'occuper, faire bouger le corps, et voilà qu'on exige l'immobilité. Mais le mental, tout comme le singe, est rusé. Alors il triche !

Le monde matériel se manifeste dans l'immobilité, l'activité ou la clarté (cfr supra, les Gunas). Les raisons de la manifestation du corps par les éléments naturels et les organes sensoriels sont pour Patañjali de pouvoir en jouir ou de s'en libérer. Tout comme la raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu (II.21), la raison d'être du monde manifesté est d'en permettre son **observation**. Pour certains, il sera possible de se libérer du rôle même d'observateur. Lorsque l'identification du spectateur au spectacle a disparu, le spectacle n'a plus d'existence et il n'y a plus de confusion entre les deux. (II.25) Les moyens de développer sa faculté de discrimination sont les 8 branches du Ashtanga Yoga. Le Soi étant intégré à notre réalité charnelle, une pratique intense et la **culture de la générosité et de la non-violence** permettent un état d'intériorisation qui permet l'union avec le divin. Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi.

La **conception karmique** permet de bien comprendre que le corps individuel, n'est rien d'autre qu'une partie de l'ensemble des corps vivants. La **conception stoïcienne**, de la même manière

ne fait pas de différence entre la matière totale et la matière corporelle. Les deux approches diffèrent en ce poins que la conscience yogique permet de **sortir du cercle du samsara** et ce faisant, de détendre le karma, tandis que la conscience stoïcienne fait de la pureté de l'âme, le **lien libérateur entre la matière et la substance**.

4. De la possession du corps à l'appartenance au corps

Avec les notions de conscience, de soi et de corps, que vous avons détaillées plus haut chez les yogi et les stoïciens, abordons à présent la question de l'appartenance du corps en explorant les trois lieux majeurs de l'être humain, à savoir le corps, la parole et l'esprit ou pour le dire autrement, le biologique, le rationnel, et l'éthique. Du point de vue **physique**, puis-je user de mon corps comme je le souhaite ? Du point de vue **épistémologique**, est-il pertinent de distinguer le sujet de son corps ? et du point de vue **moral**, est-il légitime de considérer son propre corps comme sa propriété ?

Mon corps m'appartient ? Oui mais…

De nos jours, nous faisons spontanément la distinction entre l'esprit et le corps, ce dernier appartenant au premier comme instrument. Néanmoins, cette distinction pose de nombreux problèmes car elle revient à poser une hiérarchie de valeurs entre l'esprit et le corps, et, si elle correspond à la manière de parler et de penser, elle ne correspond pas à la manière de vivre son corps. En réalité, mon corps et moi formons **un seul tout indissociable**. Les conséquences éthiques sont que je dois à mon corps du respect et que je ne dois pas en user et en abuser comme je l'entends. Je dois en respecter la dignité et l'intégrité. Lorsque l'on parle du « soi », nous parlons d'une force indissociable du corps que l'on pourrait décrire comme le **corps énergétique**. Or il y a là aussi une forme de déterminisme inné et une partie qui est acquise des interactions avec l'environnement. Dès la naissance, nous n'avons pas tous le même caractère, la même capacité de résilience, les mêmes facteurs génétiques, et ce sont ces aspects aussi qu'il faut s'approprier.

L'appartenance du corps au sujet n'est pas un fait, mais plutôt **un idéal à atteindre**. Merleau-Ponty : il faut en revenir à l'expérience du corps-propre, de la chair : le corps est un « être en deux feuillets », à la fois objet et sujet, à la fois ce qui voit et qui touche et ce qui est vu et touché. Loin de pouvoir distinguer un sujet-conscience d'un corps-chose (attitude réflexive), je

ne peux comprendre ce que je suis qu'en vivant, c'est-à-dire en comprenant que mon existence est à la fois une pensée et un corps. C'est pourquoi il ne faudrait pas dire « j'ai un corps » mais « je suis mon corps », et même « je suis corps ». De même, il ne faudrait pas dire « Mon corps m'appartient » mais « Je suis mon corps ».

Je ne peux légitimement accepter, par contre, que mon corps soit au service des désirs de l'autre. Je ne peux non plus vouloir être réduit à mon corps (exemple du sexisme ou du racisme), ce serait une **aliénation**. Ainsi, dire que mon corps est ma propriété revient à dire que je peux en disposer comme d'un objet distinct du sujet que je suis. "Mon corps m'appartient!" a été un slogan des années 1960 pour les droits contraceptifs et sur ces matières, il ne s'agit pas de dénoncer les droits acquis, loin de là. Mais comme tout slogan, il est imparfait car il a un but à atteindre, en l'occurrence celui du droit des femmes à la contraception. Néanmoins, en disant cette phrase, une femme pourrait penser qu'elle peut contrôler son corps ou que c'est un but à atteindre dans sa quête de liberté et d'égalité. D'autres ont complété ce slogan de la façon suivante pour dénoncer les dérives patriarchales : "Mon corps m'appartient, il n'est l'honneur de personne." On comprend bien que dans ce contexte précis, cette phrase a tout son sens, bien qu'elle contienne fondamentalement un risque d'aliénation. En disant que mon corps n'est l'honneur de personne, même pas mon honneur prore, le lien entre le sujet, son corps et la valeur honneur est brutalement rompu. Si l'on voulait intégrer les principes stoïciens et yogis à cette maxime, on pourrait probablement reformuler cette phrase de la façon suivante : « Nous sommes notre corps, honorons-le. ».

Mon corps ne m'appartient pas ? En effet, donc…

Considérer que mon corps ne m'appartient pas, qu'il n'est pas un objet, m'oblige à devoir le **respecter** et à lutter contre ceux qui voudraient s'en servir. D'après Kant, je suis libre de faire usage de mon corps uniquement dans la mesure où je le respecte, c'est-à-dire je le considère comme partie intégrante de ma personne. « L'autonomie » ce n'est pas avoir tous les droits, mais c'est suivre une loi que l'on se fixe à soi-même. Pour Épictète, aucune des choses extérieures n'est ma propriété, jusqu'à mon corps et ses parties que je dois considérer comme des choses « étrangères ». Ces choses sont mises temporairement à ma disposition par la nature. Nous sommes nés pour **coopérer**, comme les pieds, les mains, les paupières, ou les deux rangées de dents, celle du haut et celle du bas. Il est contre nature de s'opposer les uns aux autres : et c'est s'opposer à eux que de s'irriter ou se détourner d'eux. Une place

importante est accordée à la **discipline** qui comprend à la fois une dimension corporelle et une dimension psychique. Mon corps ne m'appartient donc pas : **je suis mon corps**. Cette affirmation ne doit pas aboutir à une forme de réaction contre la libération du corps au prétexte de principes moraux rigides. Elle doit aboutir à **repenser** l'économie et la politique : comment inventer une manière d'être en société qui permette le respect de chacun et l'auto-détermination de son corps, comme de sa volonté ? Et comment passer du « chiffre » au « nombre », c'est-à-dire du corps individuel au corps politique ?

Mon corps m'appartient en partie ?

Le brahmanisme professait la transmigration de l'âme (atman) dans une nouvelle enveloppe charnelle après la mort (cette transmigration était alors souvent assimilée à une « **ré-incarnation** » – de l'âme). Des cinq niyama, tous considérés comme des lois naturelles, le Karma est le seul à être chargé d'une valeur morale, favorable ou défavorable selon l'intention qui l'anime. Chaque intention momentanée laisse une **trace karmique** (vasana) qui rejoint les traces innombrables des intentions passées, et constitue un groupe de « tendances » créant des automatismes d'action, les samskara, ou facteurs de composition. Les fruits de ce karma mûrissent et se manifestent soit au cours de cette vie, soit dans une vie future.

D'autre part, une partie du corps énergétique prend forme avec le temps. L'éducation, le vécu, l'intelligence créée, la **volonté et l'effort** impactent également notre corps vers plus ou moins d'énergie. Le corps serait une synthèse délicate du mouvement circulaire qui existe entre inné et acquis, entre karma et samsara, entre notre nature propre et la nature universelle. Et cela se passe tant au niveau du corps physique que du corps énergétique que nous pourrions appeler le « moi ». Alors concrètement, comment fait-on pour « **être son corps** » et réaliser cette transformation de l'intérieur ?

5. Les lieux de l'humain et exercices pratiques

Nous avons vu à plusieurs reprises que tant le Yoga que les stoïciens répartissent le monde accessible à l'humain en trois lieux : biologique (le corps), logique (la parole), éthique (l'esprit). Et dans ces trois lieux, nos deux traditions proposent des exercices pratiques qui rendent cette transformation possible.

Les Pensées de Marc-Aurèle comportent trois thèmes d'exercices, correspondant aux **trois actes de l'âme**, et qui se rapportent aux **trois formes de la réalité,** et qui correspondent, au final, aux trois parties de la philosophie :

1) Le Destin : la physique ;
2) La faculté de jugement et d'assentiment de l'individu : la logique ;
3) La communauté des êtres raisonnables : l'éthique.

Dans le stoïcisme, chacun des trois éléments est une partie indissociable d'un seul et même système. S'il y eut des divergences sur l'ordre hiérarchique de ces trois parties et sur l'ordre pédagogique à suivre dans leur enseignement, tous les stoïciens admettent que le sage possède, indissolublement liées, **logique, physique et éthique**, en sorte que ces auteurs ne jugeaient "qu'aucune de ces parties avait la première place, mais que toutes étaient solidaires" et les mélangeaient dans l'enseignement. Ils n'adoptent pas seulement une thèse conciliatrice: ils introduisent la **méthode d'enseignement** qui caractérise cela même qu'il s'agit d'enseigner. Ainsi, par exemple, la dialectique qui appartient au champ de la logique, se rapporte à l'éthique dans la mesure où elle est la science du dialogue juste, et à la physique en ce qu'elle a pour fonction, dans les demandes et les réponses, à dire la science du vrai et du faux.[70] La sagesse des stoïciens serait un absolu si elle était absolument inaccessible, or par l'enseignement et la pratique, elle devient *relativement* accessible.

Patañjali, lui, indique que le Yoga de l'action se pratique selon trois modalités inséparables : **l'effort soutenu**, la **conscience intérieure de soi** et **l'abadon au Seigneur**.

Le biologique, le corps et l'ascèse

Pour le sens commun, le corps semble être un **instrument au service de la volonté**. Le corps permet de recevoir des informations du **monde extérieur** (sensation) puis de réagir en fonction de ces informations. Le corps est aussi un instrument de **survie** et un instrument de **communication** (je transmets par des signes visibles ou audibles mes pensées invisibles ou inaudibles). Le corps est ce qui obéit aux ordres (volonté) : le bras ne « décide » pas de se tendre de lui-même : c'est moi qui lui en donne l'ordre. Dans son *Essai sur les fondements de la psychologie* (1812), Pierre Maine de Biran explique que c'est par le **sentiment de l'effort** que je prends conscience d'une **dualité** entre le moi qui est la cause du mouvement et le corps

[70] HADOT, Pierre, *Idem*

propre qui est vécu comme une résistance. L'effort est justement une tension entre la volonté et les muscles et les nerfs. **Je prends conscience de moi-même dans ce « jeu » entre la volonté et son exécution**. Il faudrait donc distinguer le corps (instance d'exécution) de l'esprit (instance de décision). La méthode principale pour atteindre cette transformation de la volonté est l'ascèse.

L'ascèse

Dans le stoïcisme, l'ignorance est d'abord définie comme l'« assentiment inconstant et faible », d'où résultent des jugements faux : « les opinions que l'on a sur les matières rendent la volonté bonne quand elles sont dans la ligne droite, et mauvaises quand elles s'en écartent ». Épictète désigne l'homme entraîné dans la passion comme celui qui a perdu la vue. L'aveugle est celui qui est dans l'erreur sur le bien et le mal (et l'ignorance désigne le mal). À cause de sa cécité, il se trompe sur la direction de sa volonté, et au lieu de poursuivre le bien, il poursuit les choses indifférentes.

Marianne Benetatou insiste sur l'aspect négatif et l'aspect positif que revêt l'ignorance. Négativement, elle est la nescience de la nature de l'existence qui, dans le Yoga, correspond à l'interdépendance des processus psychiques et, dans le Stoïcisme, correspond à la structure de l'univers. Positivement, elle engendre des idées et croyances fausses qui créent un mode de vie et une mentalité conventionnelle et superficielle. Dans les deux doctrines, l'ignorance va donc dans le sens de **l'agrément et de la compensation**, suivant ainsi la direction de la soif et fournissant les fondements de la passion. Et vice-versa, soif et passion plongent l'individu dans l'erreur. L'idéal sera alors un **état de parfaite harmonie** entre la sensibilité et l'intelligence, les deux s'unissant, dans le cas du Stoïcisme dans le concept de raison. Dans le Yoga, la fin échappe à toute catégorie notionnelle (*samadhi*). Dans le Stoïcisme, elle est l'honnête, la vertu. Elle est atteinte par le détachement.

En Yoga, si une personne organise une vie disciplinée, garantissant une évolution progressive, les empreintes des actions (des vies antérieures, de la dernière vie, et de la vie présente) seront diminuées, déconditionnées. Dans le 16e Sutra, Patañjali recommande de ne pas créer de douleur, ou de plaisirs liés à de la douleur car chaque action laisse une empreinte dans la **mémoire**, qui devra être affronté dans cette vie ou une suivante. Il faut au contraire créer des habitudes porteuses de liberté. C'est, par exemple, l'indifférence aux choses indifférentes, la **maîtrise de soi**, l'accomplissement des devoirs de la vie sociale. Un principe très simple est

toujours recommandé dans ce genre d'exercices : commencer à s'exercer dans les choses plus faciles pour acquérir peu à peu une habitude stable et solide.

Patanjali recommende à cet égard d'éliminer les causes de souffrance légère en les prenant à contre-courant (II.10), non pas en tentant de les atténuer par la réflexion mais bien par le **lâcher-prise** afin d'inverser le processus habituel par lequel le mental nous entraîne dans des raisonnements basés sur le passé. Seul le **présent** est le lieu d'expérimentation du lâcher-prise. Par exemple, la non-violence implique le respect de l'autre dans sa différence. Si dès lors, par diverses formes, on exige d'un autre qu'il soit différent de ce qu'il est, en essayant de la réduire à soi-même, on peut méditer sur le contraire pour rétablir l'équilibre (II.33) et entrer dans la modération (II.38). Par une pratique intense, on peut même détruire l'impureté (II.43).

Le logique et la parole, l'examen de conscience et la méditation

Quand nous disons « **mon corps** », nous sommes victime d'une illusion du langage : nous pensons que, parce que nous distinguons grammaticalement le sujet et l'objet, ils sont en eux-mêmes deux choses différentes. Derrière le « je » ou le « moi », qui n'est qu'une manière de parler, se cache un système de valeurs morales dans lequel le corps est dénigré au profit de l'esprit doté d'un libre-arbitre. Pour Nietzsche, au contraire, il faut interroger « les entrailles de l'esprit », la conscience n'est pas cause, ou instance autonome, mais effet des « pulsions » ou « instincts de vie », autrement dit la conséquence de fonctions physiologiques. La méditation et l'examen de conscience permettent permettent de nous déconditionner de la logique impulsive.

La concentration, l'attention et le dialogue comme outil de transformation

L'exercice de mémorisation (mnemè) et de **méditation** (meletè) de la règle de vie est préconisé par les stoïciens. En fait meletè et son correspondant latin meditatio désignent des « **exercices préparatoires** », notamment ceux des rhéteurs. Pierre Hadot se résigne pourtant à adopter la traduction « méditation » parce que l'exercice désigné par meletè correspond assez bien finalement à ce que les modernes appellent méditation : un effort pour assimiler, pour rendre vivants dans l'âme une idée, une notion, un principe. Mais il ne faut jamais oublier l'ambiguïté du terme : par exemple la « préméditation » de la mort est « préexercice » de la mort ; la cottidiana meditatio citée à la note suivante est « exercice quotidien ».

L’exercice quotidien de la méditation permet d'être prêt au moment où une circonstance inattendue, et peut-être dramatique, surgira. On se représentera à l'avance les **difficultés de la vie** : la pauvreté, la souffrance, la mort ; on les regardera face à face en se rappelant que ce ne sont pas des maux, puisqu'elles ne dépendent pas de nous ; on fixera dans sa **mémoire** les maximes frappantes qui, le moment venu, nous aideront à accepter ces événements qui font partie du cours de la Nature. On aura donc ces maximes et ces sentences « sous la main » : ce seront des formules ou des argumentations persuasives que l'on pourra se dire à soi-même dans les circonstances difficiles, pour arrêter un mouvement de crainte ou de colère ou de tristesse. Chez les stoïciens, la méditation consiste donc essentiellement en un **exercice de concentration** visant à s'imprégner des principes essentiels de la **doctrine**, pour qu'en quelque sorte elle devienne une **seconde nature**.

Dès le **matin**, on examinera à l'avance ce que l'on doit faire dans le cours de la journée et on fixera à l'avance les principes qui dirigeront et inspireront les actions. Le **soir**, on s'examinera à nouveau pour se rendre compte des fautes ou des progrès accomplis. On examinera aussi ses **rêves**. Comme on le voit, l'exercice de la méditation s'efforce de maîtriser le discours intérieur, pour le rendre cohérent, pour l'ordonner à partir de ce principe simple et universel qu'est la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous, entre la liberté et la nature. Cet exercice de la méditation et de la mémorisation demande à être alimenté. On s'habituera par exemple à définir les objets et les événements dans une perspective « physique », à les voir donc tels qu'ils sont situés dans le Tout cosmique. Ou bien encore, on les divisera pour reconnaître les éléments auxquels ils se réduisent.

Pour guérir l'âme, il faut, non plus comme le veulent les Stoïciens l'exercer à se tendre, mais au contraire l'exercer à se **détendre**, comme le recommandent les Epicuriens. Au lieu de se représenter les maux à l'avance, pour se préparer à les subir, il faut au contraire détacher notre pensée de la vision des choses douloureuses et **fixer nos regards sur les plaisirs**. Il y a là un exercice spirituel bien déterminé : non plus la vigilance continuelle du Stoïcien, s'efforçant d'être toujours prêt pour sauvegarder à chaque instant sa liberté morale, mais le choix délibéré, toujours renouvelé, de la détente et de la sérénité, et une gratitude profonde envers la nature et la vie qui, si nous savons les trouver, nous offrent sans cesse le plaisir et la joie.

Cette pratique du dialogue avec soi-même qu'est la méditation semble avoir été en honneur chez les disciples de Socrate. On demandait ainsi à Antisthène quel profit il avait retiré de la

philosophie : « Celui de pouvoir converser avec moi-même », répondit-il. Cette intime liaison entre le dialogue avec autrui et le dialogue avec soi a une signification profonde. Seul celui qui est capable d'une **vraie rencontre avec autrui** est capable d'une **rencontre authentique avec lui-même** et l'inverse est également vrai.

C'est la figure de Socrate qui le fait émerger dans la conscience occidentale, parce que cette figure a été et reste l'appel vivant qui éveille la **conscience morale**. Alcibiade rapport d'ailleurs à son propos : « Il me contraint à m'avouer à moi-même que, alors que j'ai tellement de défauts, je persiste à ne point me soucier de moi-même... Il m'a mis plus d'une fois dans un tel état qu'il ne me semblait pas possible de vivre en me comportant comme je me comporte »

Se connaître soi-même, c'est ou bien **se connaître comme non-sage** (c'est-à-dire non comme sophos, sage, mais comme philo-sophos, comme en marche vers la sagesse), ou bien se connaître en son être essentiel (c'est-à-dire séparer ce qui n'est pas nous de ce qui est nous-mêmes), ou bien se connaître en son véritable état moral (c'est-à-dire examiner sa conscience). Les Stoïciens, par exemple, le déclarent explicitement : pour eux, la philosophie est un **exercice**. L'examen de conscience est un exercice réflexif dont la finalité est l'amélioration de notre comportement futur. Chez les Grecs, cet exercice spirituel n'est pas spécifiquement stoïcien. On peut même dire qu'il est une application pratique du dialogue socratique, qui se mue ici en un dialogue avec soi-même, en accord avec le fameux « Connais-toi toi-même ».

Mais si les Grecs conseillaient de concentrer chaque soir notre attention sur la journée écoulée, l'examen d'une seule journée n'est qu'un exercice de débutant pour le yogi. La mémoire joue ici encore un grand rôle, et il est recommandé de n'oublier aucun détail de ce qui a été vécu, du plus insignifiant aux plus importants. Et, « après un entraînement dont la durée varie, selon les aptitudes de ceux qui les pratiquent, l'examen embrasse successivement deux journées, une semaine, un mois, comprenant, parfois, non seulement les incidents enregistrés à l'état de veille, mais les rêves qui se sont succédés pendant le sommeil. Certaines récapitulations générales des phases de la vie écoulée peuvent englober plusieurs années et remonter jusqu'aux premiers jours de l'enfance ».

Grâce à Philon d'Alexandrie[71], nous possédons deux listes d'exercices qui ont le mérite de nous donner un panorama assez complet d'une **thérapeutique philosophique** d'inspiration stoïco-

[71] HADOT, Pierre, *Idem,* p.7

platonicienne.[72] Ces listes nous permettent de faire une brève description des exercices spirituels stoïciens en étudiant successivement les groupes suivants : tout d'abord **l'attention**, puis les méditations et le « souvenir de ce qui est bien », ensuite les exercices plus intellectuels que sont la lecture, l'audition, la recherche, l'examen approfondi, enfin les exercices plus actifs que sont la maîtrise de soi, l'accomplissement des devoirs, l'indifférence aux choses indifférentes. L'attention (*prosochè*) est l'attitude spirituelle fondamentale du Stoïcien. C'est une vigilance et une présence d'esprit continuelles, une conscience de soi toujours éveillée, une tension constante de l'esprit. Grâce à elle, le philosophe sait et veut pleinement ce qu'il fait à chaque instant.

On peut encore définir cette vigilance comme la **concentration sur le moment présent** : « En toutes choses et continuellement, il dépend de toi de te réjouir avec piété de ce qui arrive présentement, de te conduire avec justice avec les hommes présents et d'examiner avec méthode la représentation présente, pour ne rien admettre dans la pensée qui soit inadmissible »[73]. La concentration sur le moment présent **délivre de la passion** qui est toujours provoquée par le passé ou l'avenir qui ne dépendent pas de nous ; elle facilite la vigilance en la concentrant sur le minuscule moment présent, toujours maîtrisable, toujours supportable, dans son exiguïté ; elle ouvre enfin notre conscience à la conscience cosmique en nous rendant attentifs à la valeur infinie de chaque instant, en nous faisant accepter chaque moment de l'existence dans la perspective de la loi universelle du cosmos.[74]

Il s'agit de s'imprégner de la règle de vie (kanon) en l'appliquant par la pensée aux diverses circonstances de la vie, comme on s'assimile par des exercices une règle de grammaire ou d'arithmétique en l'appliquant à des cas particuliers. Mais ici, il ne s'agit pas d'un simple savoir, il s'agit d'une **transformation de la personnalité**. L'imagination et l'affectivité doivent être associées à l'exercice de la pensée. Tous les moyens psychagogiques de la rhétorique, toutes les méthodes d'amplification doivent être ici mobilisés. Par le dialogue avec soi-même ou avec autrui, par l'écriture aussi, celui qui veut progresser s'efforce de « conduire par ordre ses pensées » et de parvenir ainsi à une **transformation totale de sa représentation du monde**, de

---

[72] L'une de ces listes énumère : la recherche (zetesis), l'examen approfondi (skepsis), la lecture, l'audition, l'attention (prosochè), la maîtrise de soi (enkrateia), l'indifférence aux choses indifférentes. L'autre nomme successivement : les lectures, les méditations (meletai), les thérapies des passions, les souvenirs de ce qui est bien, la maîtrise de soi (enkrateia), l'accomplissement des devoirs.

[73] MARC-AURELE, *Idem*, VII, 54

[74] HADOT, Pierre, *Idem*

son climat intérieur, mais aussi de son comportement extérieur. Ces méthodes révèlent une grande connaissance du pouvoir thérapeutique de la parole.

L'éthique, l'esprit, le retour sur soi et l'exercice spirituel

Pour le Yogi, il existe une liste de cinq préceptes qui sont énumérés de manière négative : ne pas prendre la vie des êtres sensibles, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, s'abstenir de méconduite sexuelle, ne pas dire le faux, s'abstenir de consommer des substances enivrantes. Ces cinq ordres de processus (niyama) opèrent dans le monde physique et mental. Chacun de ces cinq ordres constitue un système de lois naturelles à part entière. Le pendant positif existe également : s'engager à respecter la vie de tous les êtres selon le principe de la non-violence, cultiver la générosité, pratiquer une sexualité respectueuse, tenir des propos salutaires et harmonieux, respecter et purifier son corps par des actions bienveillantes. Ces recommandations s'inscrivent donc bien dans la répartition : physique, logique, éthique.

Le retour sur soi et l'exercice spirituel

L'exercice d'introspection serait donc la voie du bien et du bonheur : « Regarde en toi-même! En toi est la source du bien qui toujours peut jaillir si tu creuses toujours. »[75]

Pour les stoïciens, la philosophie ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite, encore moins dans une exégèse de textes, mais dans un **art de vivre**, dans une **attitude concrète**, dans un style de vie déterminé, qui engage toute l'existence. L'acte philosophique ne se situe pas seulement dans l'ordre de la connaissance, mais dans **l'ordre du « soi » et de l'être** : c'est un progrès qui nous fait plus être, qui nous rend meilleurs.[76] C'est une conversion qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit. Elle le fait passer d'un état de vie inauthentique, obscurci par l'inconscience, rongé par le souci, à un état de vie **authentique**, dans lequel l'homme atteint la conscience de soi, la vision exacte du monde, la paix et la liberté intérieures.

Ce qui ne dépend pas de nous, correspond à **l'enchaînement nécessaire des causes et des effets qui échappe à notre liberté**. Il doit nous être indifférent, c'est-à-dire que nous devons l'accepter tout entier comme voulu par le destin car c'est le domaine de la nature. Ce changement de vision est difficile. C'est précisément là que doivent intervenir les exercices spirituels, afin d'opérer peu à peu la **transformation intérieure** qui est indispensable. A travers

[75] MARC-AURÈLE, *Idem*
[76] HADOT, Pierre, *Idem*

des pratiques spécifiques, qui visent sa subjectivité et son rapport avec le reste de la réalité, le disciple stoïcien est exhorté à faire **retour sur soi**, afin d'agir sur soi, d'acquérir une certaine maîtrise de soi et de **modifier sa vision de la réalité**. Pour le Stoïcien, **philosopher**, c'est donc s'exercer à « vivre », c'est-à-dire à **vivre consciemment et librement** : consciemment, en dépassant les limites de l'individualité pour se reconnaître partie d'un cosmos animé par la raison ; librement, en renonçant à désirer ce qui ne dépend pas de nous et qui nous échappe, pour ne s'attacher qu'à ce qui dépend de nous : l'action droite conforme à la raison. C'est que pour Épicure comme pour les Stoïciens, la philosophie est une **thérapeutique** : « Notre seule occupation doit être notre guérison ». Mais cette fois la guérison consistera à ramener l'âme des soucis de la vie à la simple **joie** d'exister. « Grâces soient rendues à la bienheureuse Nature qui a fait que les choses nécessaires soient faciles à atteindre et que les choses difficiles à atteindre ne soient pas nécessaires ». Marc-Aurèle écrit: « Pour le dire en somme, du corps tout est fleuve qui coule ; de l'âme tout est songe et fumée ; les choses de l'âme ne sont que songe et fumée, la vie est une guerre et un séjour étranger ; la renommée posthume c'est l'oubli. Qu'est-ce donc qui peut nous servir de guide ? Une seule et unique chose : la **philosophie**.[77] Et la philosophie consiste en ceci: veiller à garder son démon intérieur à l'abri des outrages, innocent, et au-dessus des plaisirs et des peines ; à ce qu'il ne fasse rien au hasard, sans feinte ni mensonge ; à ce qu'il ne s'attache point à ce que les autres font ou ne font pas. Et, en outre, à **accepter** ce qui arrive et ce qui lui est dévolu, surtout, à attendre la mort avec une âme sereine sans y voir autre chose que la dissolution des éléments dont est composé chaque être vivant. Si donc pour ces éléments eux-mêmes, il n'y a rien de redoutable à ce que chacun se transforme continuellement en un autre, pourquoi craindrait-on le changement et la dissolution totale ? Car c'est conforme à la nature; or nul mal n'est conforme à la nature. »

Dans les Yoga Sutras (I.44), « l'état de fusion (Samadhi) permet d'appréhender la réalité subtile des choses, même sans activité mentale ». Cela permet donc d'aller d'une perception grossière au niveau de la réalité physique, vers une perception relevant plutôt du domaine de l'énergie. En cela, l'état d'unité permet de **pratiquer l'indifférence**, même si là encore, des imprégnations passées peuvent encore provoquer des réactions. La connaissance, pourtant recommandée, qui découle de l'enseignement des **textes sacrés** et de l'exercice de l'intelligence est différente

[77] MARC-AURÈLE, *Pensées*, II, 17

de celle du Samadhi. Ce dernier est différent du savoir et de l'expérience quotidienne car pour l'atteindre, il faut encore (I.50) atteindre l'état déconditionné et de pure conscience.

La relation aux autres et le vivre ensemble

Nous avons vu que pour les méthodes stoïciennes, la **dimension de l'interlocuteur** est capitale. Elle empêche le dialogue d'être un exposé théorique et dogmatique et le contraint à être un exercice concret et pratique, parce que, précisément, il ne s'agit pas d'exposer une doctrine, mais de conduire un interlocuteur à certaine attitude mentale déterminée : c'est un combat, amical, mais réel. Il ne suffit pas d'exposer la vérité, il ne suffit même pas de la démontrer, il faut persuader, donc utiliser la **psychagogie**, l'art de séduire les âmes ; et encore, non seulement la rhétorique qui cherche à persuader, pour ainsi dire, de loin, par un discours continu, mais surtout la **dialectique**, qui exige, à chaque moment, l'accord explicite de l'interlocuteur.[78]

Dans le **dialogue socratique**, la vraie question qui est en jeu n'est pas ce dont on parle, mais celui qui parle : « Quand on approche Socrate de très près et que l'on entre en dialogue avec lui, même si l'on a commencé d'abord à parler avec lui de tout autre chose, il est nécessaire que l'on ne cesse d'être entraîné par le fil du discours en toutes sortes de détours, jusqu'à ce que l'on en vienne à devoir **rendre raison de soi-même**, aussi bien quant à la manière dont on vit présentement qu'à celle dont on a vécu son existence passée. Quand on en est arrivé là, Socrate ne vous laissera pas partir avant d'avoir, bien à fond et de la belle manière, soumis tout cela à l'épreuve de son contrôle... Je ne vois aucun mal à ce que l'on me rappelle que j'ai agi ou que j'agis d'une manière qui n'est pas bonne. Celui qui ne fuit pas cela sera nécessairement plus prudent dans le reste de sa vie ». Le principe méthodologique du dialogue socratique est que l'interlocuteur de Socrate n'apprend rien et que Socrate n'a pas la prétention de lui enseigner quelque chose: il répète d'ailleurs à qui veut l'entendre que la seule chose qu'il sait, c'est qu'il ne sait rien. Mais Socrate interroge ses interlocuteurs de questions qui les mettent en question, qui les obligent à faire attention à eux, à prendre souci d'eux-mêmes (la conscience): « Quoi ! cher ami, tu es Athénien, citoyen d'une ville qui est plus grande, plus renommée qu'aucune autre pour sa science et sa puissance, et tu ne rougis pas de donner tes soins à ta fortune, pour l'accroître le plus possible, ainsi qu'à ta réputation et à tes honneurs ;

[78] HADOT, Pierre, *Idem*, p. 25

mais quant à ta pensée (phronesis), à ta vérité (aletheia), à ton âme (psyché), qu'il s'agirait d'améliorer, tu ne t'en soucies pas, tu n'y songes pas ! ». La mission de Socrate consiste, via le dialogue, à inviter ses contemporains à **examiner leur conscience**, à se soucier de leurs progrès intérieurs. Et en cela, le stoïcisme, jusqu'à Epictète conserve son héritage socratique.

Les stoïciens ne renieraient sans doute pas ce passage du Majjhima Nikaya : « Il est impossible pour une personne qui n'est pas maîtresse d'elle-même, disciplinée et satisfaite, de maîtriser, discipliner ou satisfaire quelqu'un d'autre. Mais il est assurément possible pour une personne maîtresse d'elle-même, disciplinée et satisfaite, d'aider les autres à le devenir aussi ». C'est dans l'acquisition d'un rapport à soi pur et authentique que la qualité et la pureté du rapport aux autres peut être acquis.

Conclusion

« The health and relaxation that folks are experiencing is just the beginning. A prelude for a much greater learning process. Yoga and meditation are capable of taking us to the moon. But if we stay at the level of Frozen Yoga and McMindfulness, it is like we are using a rocket launcher to light a candle. »[79]

Un syncrétisme Orient-Occident

Ce travail nous a permis de mettre en évidence de nombreux points communs entre stoïcisme et Yoga. Nous les avons appelés tantôt des courants, des mouvements ou encore des paradigmes, tantôt des pratiques, des traditions ou même des héritages culturels. Le mot « philosophie » étant d'origine grecque, on peut se demander si la philosophie ne représente pas un phénomène aussi typiquement qu'exclusivement occidental, un phénomène profondément ancré dans l'héritage hellénique formant la base de la culture occidentale et de nulle autre. Il pourrait dès lors être plus approprié de parler de « **traditions de sagesse** », qui peuvent désigner tant le Yoga que le stoïcisme, ce dernier pourrait même plus précisément s'apparenter à une « tradition de pensée », tant le rationnel et l'usage des idées est au centre de ses conceptions. En juxtaposant nos deux paradigmes de sagesse, on peut y trouver une opposition entre la « Raison Universelle » stoïcienne et « la recherche de l'unité non duelle » yogi.[80] Mais le Yoga nous enseignant que toutes les dualités, les conflits, le différentes formes et énergies sont autant d'expressions de Soi, le but de la vie étant de dissoudre ces oppositions ultimement dans un état d'unité non duelle et de paix, nous nous proposons d'appliquer ce principe à ce travail et d'en retirer des éléments de **réconciliation** entre les deux traditions. C'est pourquoi nous allons parler de **syncrétisme** entre ces deux courants qui remontent aux racines de nos civilisations actuelles et qui continuent de vivre actuellement. On pourrait dire que ces mouvements contribuent notre **identité civilisationnelle actuelle globalisée**, même s'il conviendrait de la définir, exercice auquel nous ne nous soumettrons pas ici.

[79] Citation de NEALE, 2010
[80] BJONNES, Ramesh, *Idem*, p. 45

Il était intéressant de s'arrêter à l'histoire des origines du Yoga et du Stoïcisme car dans beaucoup de cas, le rapport au corps est une **norme sociale**, culturellement imprégnée. Mettre en evidence les racines et les contenus de nos deux traditions permet de les envisager l'une et l'autre comme des **pratiques de réconciliation et de transformation**. Pour notre question du rapport au corps, nous pouvons conclure que dans les deux courants, notre corps ne se résume pas au corps physique, mais qu'il comporte bien les deux autres dimensions : la parole et l'esprit. Dès lors, la subjectivité faisant fusion avec son objet dans la question de savoir si notre corps nous appartient, la réponse adéquate est bel et bien : « **je suis mon corps** ». Cette affirmation n'est toutefois pas une réalité objective tant qu'elle n'est pas vécue intérieurement.

Nous avons vu que les deux doctrines reconnaissent le **rôle central du corps** dans ses trois dimensions - physique, logique et éthique - en tant que **médiateur** entre la pensée (moi) et le soi absolu. Puisque le corps constitue le point de départ de tout **processus relationnel** au sens large, aussi bien avec moi-même qu'avec autrui et le monde, la recherche de liberté ne peut donc pas s'arrêter à la surface de notre épiderme ou à notre psychologie et devrait être une **recherche universelle**, parce que tout à la fois existentielle, humaniste et cosmique. Nous avons aussi vu les processus permettant d'en faire une réalité subjective dont, pour le Yoga, l'ultime résultat est le **Samadhi**, et pour les stoïciens, la **liberté de la volonté**. Si le Yoga va « plus loin » que le stoïcisme dans cette recherche **énergétique** de l'absolu (du Soi), la théorie de la connaissance stoïcienne n'a rien de symbolique ou de mystique et se fonde sur l'usage de la raison. Néanmoins, de par son influence aristotélicienne, le stoïcisme a des apports très intéressants sur la façon de **penser la communauté**. Comme nous avons vu que le corps-matière tout comme le corps-substance ne sont parties d'un tout unique, la question du **corps collectif** peut se poser. Les énergies subtiles connues par le Yoga depuis des millénaires sont un domaine qui reste encore relativement inexplorée par la science moderne. Il est encore difficile de trouver une instrumentation capable de montrer les centres d'énergie, les chakras, et le flux d'énergie, Nādī. **Connections, union, intégration** sont sûrement des remèdes à beaucoup de maux de notre système actuel pourtant dit "hyper-connecté". Mais cette **hyper connection** n'est que la mise à disposition d'une information désincarnée et donc dénuée de sens.

Sur base de ces constats, les extrapolations sont nombreuses qui pourraient nous aider à construire un meilleur vivre ensemble et réduire les maux de notre temps : les modèles de gouvernement, le rapport actuel de l'homme à la nature qu'il est en train de saccager, les rapports entre homme et femmes, voire même l'éducation de nos enfants. Shandideva nous dit : « Tous les bonheurs du monde viennent de la **recherche du bonheur d'autrui** ; toutes les souffrances du monde viennent de la recherche de son propre bonheur. » Mais cette recherche du bonheur d'autrui ne peut se faire sans passer par une **reconnexion à son centre** (soi) et par un **mode de vie vertueux**.

L'espace-temps, l'âge d'or et le juste gouvernement

Dans la Vie d'Alexandre de Plutarque, le sophiste indien Calanos veut expliquer à Alexandre qu'il doit se mettre au centre de son empire pour le gouverner. Mais comme la différence des langues empêche la communication entre eux, Calanos va mimer son propos à l'aide d'une peau de boeuf : « C'est, paraît-il, Calanos qui proposa à Alexandre un **modèle imagé du gouvernemen**t. Il étendit à terre une peau toute sèche et racornie et foula aux pieds l'une des extrémités. Pressée sur un point, la peau se redressa dans ses autres parties. Il fit ainsi le tour de la peau et montra que le même effet se produisait chaque fois qu'il la pressait, jusqu'au moment où, se plaçant au milieu, il tint ainsi toute la peau immobile. Il voulait démontrer par ce symbole qu'Alexandre devait faire sentir son poids surtout au **centre de son empire** et non pas s'égarer aux extrémités. Si cette conception centralisatrice peut être inspirante pour nos démocraties parfois éclatées, ce modèle centralisé ne suffit pas à éviter les dérives autoritaires voire tyranniques…

Il ne s'agit pas ici de décrier notre époque contemporaine, sous prétexte qu'un âge d'or antique aurait offert davantage. D'ailleurs, nos traditions grecques et védiques ont toutes deux une **conception évolutive, voire cyclique du temps**. Le brahmane de Taxila, Calanos, explique à l'envoyé d'Alexandre, Onésicrite, que l'espace dans lequel nous vivons évolue avec le temps : « Autrefois, dit Calanos, tout était plein de farine d'orge et de froment comme maintenant de poussière. Les sources elles aussi faisaient couler les unes de l'eau, les autres du miel, d'autres du vin et quelques-unes de l'huile. Mais sous l'effet de la satiété et de la mollesse, les hommes tombèrent dans la démesure. Zeus indigné de cette situation, supprima tout cela et imposa à la vie humaine un pénible labeur. Or la sagesse et les autres vertus ayant fait leur apparition, il y eut à nouveau abondance de biens. Mais à présent, le monde est proche de la satiété et de

la démesure, et la disparition des biens existants risque de se reproduire ». Cette image du 3e siècle avant notre ère peut aisément être interprétée à la lueur de notre actualité écologique. Nous n'allons pas détailler davantage les représentations de l'espace et du temps de ces deux traditions, ni leurs cosmologies spécifiques, mais simplement souligner qu'ici encore, la **constance du changement** se rejoint et qu'elle peut aller vers un mieux ou vers un pire selon les attitudes humaines.

Le plaisir sublime comme alternative à la dualité trauma-passions

L'environnement est tantôt bénéfique, tantôt hostile. Il nous appartient de s'approprier les événements extérieurs de façon à ce que le corps physique reste en contact avec le corps énergétique. Cela peut se faire dans une dynamique poussant à **l'inertie** (je ne supporte pas, je ne peux plus, je vais mal, etc) ou dans une dynamique poussant à **l'action** (je vais me battre, apprendre de mes erreurs, réessayer, etc). Est-il possible, loin du seuil de la sagesse, de retirer certains bienfaits en s'engageant dans la doctrine ? En d'autres termes, à défaut d'être totalement libérés de la souffrance ou pouvons-nous au moins en être soulagés ?[81] Si la sagesse et le samadhi sont les fins ultimes du stoïcisme et du Yoga, peut-on dire qu'elles en sont les seules fins ? Elles ne sont en effet accessibles qu'à quelques uns seulement. Quels bénéfices peut alors espérer l'« homme ordinaire » qui s'engage sur le chemin en sachant qu'il n'a que peu de chances d'arriver à destination ? Peut-il en tirer des bienfaits à court terme, sans pour autant être philosophe ou moine ?

Par la recherche de plaisir et la notion de Karma, tous les bonheurs relatifs sont inclus dans le fait du **malheur universel** qui désigne à la fois les conflits, l'impermanence, la non-substantialité, l'insatisfaction de la vie et de la transmigration dite **samsara**. A con trario, l'**ataraxie** est un état intérieur d'absence de trouble. C'est donc un état de sérénité intérieure, de bien-être psychologique. On accède à l'ataraxie par l'ascèse qui consiste à apprendre à se rendre maître de soi-même, à **ne considérer comme biens et comme maux que des choses qui dépendent de nous**. Celui qui est parvenu à avoir finalement accès à lui-même est, pour soi, un objet de plaisir. Non seulement on se contente de ce qu'on est et on accepte de s'y borner, mais on "se plait" à soi-même. Ce plaisir pour lequel Sénèque emploie en général les termes

[81] HAESE, Pierre, p. 20

de **gaudium** ou de **laetitia** est un état qui n'est ni accompagné ni suivi par aucune forme de trouble dans le corps et dans l'âme ; il est défini par le fait de n'être provoqué par rien qui soit indépendant de nous et qui échappe par conséquent à notre pouvoir ; il naît de nous-même et en nous-même. Sur le chemin vers le souverain bien, une sorte d'état de repos bienfaisant qui se fait de plus en plus présent à mesure de la progression voit le jour. Il ne faut pas croire cependant qu'il soit facile d'accéder à cet état de conscience : il s'agit, ici et là, du résultat d'un long et dur travail sur soi, d'une discipline quotidienne et assidue. Lorsque toute joie de méditation est éliminée, il ne reste qu'un **plaisir sublime** le méditant éprouve quand il est un avec la vérité. Cette tranquillité est insurpassable. Elle équivaudrait à ce que la philosophie grecque, comme thérapeutique des passions, appelle ataraxie, imperturbabilité du mental et du corps, le but de la vie humaine. Par les préceptes de participation à la vie de la communauté (stoïciens) et de transmission énergétique émanent du lâcher-prise (Yoga), il serait alors possible d'améliorer notre vivre-ensemble vers la fin des passions et un **état de paix**. L'atteinte de ces idéaux dépendrait donc de l'effort de chacun dans **l'identification** de son rapport au Soi (au centre) et de son rapport aux corps comme parties intégrante de la totalité de la matière.

Pour retrouver l'identité fondamentale, qui est l'identité corps-parole-esprit, seule la quête de la **liberté** par la voie de la **conscience** est utile. L'attachement est le piège de cette démarche, de l'attachement à la matière à l'attachement à l'ascèse, ou encore l'attachement à soi et à l'autre. Pour autant, il existe deux types de corps humains : le corps féminin et le corps masculin, et on ne peut faire un travail sur le corps sans se pencher sur cette distinction fondatrice de nos cultures et sociétés actuelles. Les rôles des femmes, leurs modes d'habillement, leur langage corporel et la signification qu'on y attribue ne sont pas les mêmes que ceux perpétrés envers les hommes. Ni les textes yogis ni les stoïciens ne se sont penchés sur cette question du corps genré. Pourtant, dans bien des situations contemporaines, il est de mise de se poser la question de savoir si le corps des femmes appartient aux hommes. Est-ce que les racines tantriques de nos civilisations ont été supprimées ou est-ce qu'elles ont été enfouies, telles un tabou qui transpire à travers nos us et coutumes ?

Lien avec la pratique personnellle du Yoga

Etant donné qu'en tant qu'Occidental, il est parfois difficile de s'approprier l'enseignement du Yoga au-delà de **l'apprentissage des postures** car la langue Sanskrite et les différences de codes

culturels peuvent parfois sembler éloignées et donc étrangères à nos us et coutumes. Pour autant, la voie posturale et la discipline de l'Ashtanga peut permettre de trouver de quoi « alimenter son âme », tout en disciplinant son corps. Pour cette raison, et parce que les enseignements de l'Ashtanga Yoga où d'emblée la pratique posturale n'est présentée que comme la troisième de huit branches, cela a fait écho à mon éducation occidentale, imprégnée de philosophie de par les valeurs enseignées depuis l'école. D'ailleurs, n'oublions pas que le mot même d'école, nous vient des stoïciens…

Quand je suis sur mon tapis, bien entendu, je fais du Yoga. Mais quand c'est fini, ma tête revient souvent à ses **structurations plus profondes** qui sont occidentales et européennes. J'ai souvent éprouvé des difficultés à percevoir le message des traditions yogis tant elles sont différentes de nos enseignements classiques et la non-connaissance du sanskrit y est pour beaucoup. C'est pourquoi, comparer la philosophie yogi au Stoïcisme m'a permis de me plonger réellement dans les textes du Yoga et dans la pratique du Yoga « hors tapis », en partant d'un terrain qui m'est plus familier, celui de la Grèce Antique et des fondements de la pensée occidentale.

Dans ce travail, j'ai tenté de synthétiser ce que d'autres ont peut-être également ressenti : ce besoin de faire le lien entre ce que nous apprenons sur les bancs de l'école, ce que nous observons de notre monde, et ce qui se passe ou ne se passe pas sur notre tapis de Yoga. J'en arrive à la timide conclusion, après les recherches de ce travail, que c'est la même chose qui anime ces trois moments : **la difficile quête de liberté**. Cette dernière passe par la recherche de Soi, l'appropriation du corps dans ses climats interne et externe à soi et enfin, le fil conducteur (le Sutra si l'on peut se permettre l'usage de ce mot) qui est **la compréhension de la matière et de l'esprit**.

Si nous ne parvenons pas à faire telle ou telle posture, bien souvent ce n'est pas parce que notre corps n'en est pas capable. Une professeure d'Ashtanga nous rappelait d'ailleurs souvent en formation que durant l'anesthésie, le corps fait tous les mouvements qui lui sont possibles. En éveil, il ne les fait plus. Comment expliquer cela ? Pourquoi donc mon corps est-il capable de faire une posture alors que mon esprit n'est pas capable de le laisser faire ? Pour reprendre l'expression de Jean-Claude, notre tapis de Yoga est comme un laboratoire, c'est le laboratoire de notre vie. C'est là que tout se passe et **accepter nos blocages**, puis se les approprier sont vraisemblablement la voie pour unifier l'agent et le patient, le corps et l'esprit, la nostalgie du passée et l'angoisse du futur. Pour ce faire, la **pratique intensive de la volonté** dans un **mouvement vertueux** semble la réponse commune à nos auteurs stoïciens et à Patanjali.

J’ai eu par le passé de grandes difficultés à accepter mon corps : petite, j’étais trop bronzée, adolescente, j’étais trop mince, enceinte, mon ventre était trop gros, jeune adulte, je paraissais trop jeune. Mon corps m’a toujours semblé être en décalage avec mon esprit, et il est vrai que nous vivons dans un **monde de l’image**, du contenant, et que le contenu en est bien souvent dissocié. Néanmoins, cette réconciliation est essentielle et existentielle, et c’est via le Yoga que j’ai trouvé, par hasard, ce chemin. Il y en a certainement d’autres, mais j’affectionne celui-ci particulièrement pour sa méthode simple et intuitive, sa bio-mécanique, et l’ouverture sur les philosophies orientales. Je reste par ailleurs fidèle aux philosophes grecs, fondateurs de la pensée occidentale et rationnelle…

Le but de notre recherche n’était pas l’analyse comparative de ces traditions de recherche, ce qui demanderait un travail à lui seul, ni d’établir une hiérarchie. A travers la question du corps, ce travail a été davantage une recherche au plus profond de mes connaissances et de moi-même à **chercher du lien et du sens** dans la continuité de ma formation commencée il y a cinq ans pour le Yoga, et sur les bancs de l’école pour ce qui est de la pensée occidentale...

Sous leurs formes actuelles, philosophie et Yoga se présentent comme des **forces de proposition** face aux nouveaux défis de l'humanité et dans l'esprit du convivialisme.[82] Se défaire du joug et réaliser l’union des contraires. Finalement, tout peut être résumé par cette syllabe « om » qui désigne le commencement et la fin.

ॐ शान्तिः

[82] TERESTCHENKO, Michel, “Stoïcisme et bouddhisme, une réflexion des origines à nos jours », Introduction

Bibliographie

- ANDREI, Laurentiu, « Quel soi ? Une réflexion comparative sur l'idée de soi dans le stoïcisme et dans le bouddhisme zen », *Thèse de doctorat*, Université de Clermont-Ferrand, 2016
- BENETATOU, Marianne, « Le statut du désir dans le bouddhisme ancien et dans le stoïcisme », *Thèse universitaire*, Paris Sorbonne, 1985
- BJONNES, Ramesh, « A brief history of Yoga », *Inner World Publications*, Puerto Rico, 2018.
- BREHIER, Emile, « Les stoïciens », *Bibliothèque de la Pléiade,* Paris, 1962, 1504 p.
- BRUNSCHWIG, Jacques, « Sur deux notions de l'éthique stoïcienne, de la "réserve" au "renversement" », *Les Stoïciens, Vrin*, Paris,2005, pp. 356-380.
- DETIENNE, M, « Les maîtres de vérité dans la Grèce archaïque », Paris, 1967, p. 124 sq. et « De la pensée religieuse à la pensée philosophique, La notion de Daimon dans le pythagorisme ancien », Paris, 1963 ;
- DODDS, Robertson, « Les Grecs et l'irrationnel », Paris, 1965, p. 135-174
- FERRAIOLO, William, « Roman Buddha », *Western Buddhist Review*, Vol. 5, 2010
- GERNET, Louis, « Anthropologie de la Grèce antique », Champs histoire, Paris, 1968, p. 423-425;
- GOURINAT, Jean-Baptiste, « Les stoïciens et l'âme », PUF, Paris, 1996
- HADOT, Pierre, “Exercices spirituels et philosophie antique”, Collections Histoires, Paris, 1981
- HAESE, Pierre, « Sagesse et nirvana dans le stoïcisme et le bouddhisme. », 2015
- HAESE, Pierre, « Stoïcisme et bouddhisme, une réflexion des origines à nos jours. »
- HEGEL, Georg Wilhelm Friedrich, « Leçons sur l'histoire de la philosophie », trad. G. Marmasse, *Vrin*, Paris, 2004
- ILDEFONSE, Frédérique. « La multiplicité intérieure chez Marc Aurèle », *Rue Descartes*, Paris, 2004/1 n° 43, pp. 58-67.
- ISNARDI PARENTE, Margherita. « La notion d'incorporel chez les stoïciens », *Les*
- IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja, « Core of the Yoga Sutras: The Definitive Guide to the Philosophy of Yoga », *Harper Thorsons*, 2012, 314 p.
- JAFFRO, Laurent, « Système et subjectivité. Le soi stoïcien des Modernes. », 2008

- JOLY, H. « Le renversement platonicien », Paris, 1974, p. 67-70.
- LAURENTIU, Andrei, « Le retour sur soi Stoïcisme et bouddhisme zen »
- MALLINSON, James et SINGLETON, Mark, « Les racines du Yoga », Almora, 1980, 476p.
- MERLEAU-PONTY, Maurice, “La Structure du comportement *», PUF*, Paris, 1942
- MUCKENSTURM-POULLE, Claire, “L’espace des gymnosophistes”. *Regards croisés en anthropologie de l'espace*. Actes du Colloque "Anthropologie indienne et représentations grecques et romaines de l'Inde", Besançon 4-5 décembre 1992. Besançon: Université de Franche-Comté, 1995. pp. 113-124.
- PANIKKAR, Raimon, « Le silence du Bouddha, Une introduction à l'athéisme religieux », *Actes Sud,* Paris, 2006 (pour la trad. française).
- PATAÑJALI, Traduction de MAZET, Françoise, « Yoga Sutra », *Albin Michel*, Paris, 1991, 222 p.
- ROSI, Mauro G. A., « Bouddhisme et Stoïcisme. » dans ROMMELUÈRE, Éric, « Un Zen occidental » 2005 http://www.zen-occidental.net/articles1/rosi1.html
- VAN LYSEBETH, André, « Encyclopédie du Yoga », *Flammarion*, Paris, 2016, 416 p.
- VERNANT, J.-P., « Mythe et pensée chez les Grecs », Paris, 1971, p. 94 -108
- VOELKE, André-Jean, « L’idée de volonté dans le stoïcisme », *PUF*, Paris, 1973

Annexes

1. Traduction des Yoga-Sutras

SAMADHI PADA

1. Maintenant, le Yoga va vous être enseigné, dans la continuité d'une transmission sans interruption.
2. Le Yoga est l'arrêt des perturbations du mental.
3. Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.
4. Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec cette agitation du mental.
5. Les modifications du mental sont au nombre de cinq, douloureuses ou non.
6. Ce sont le raisonnement juste, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la mémoire.
7. Les raisonnements justes s'appuient sur la perception claire, la déduction, la référence aux textes sacrés.
8. L'erreur est une connaissance fausse parce qu'elle n'est pas en relation avec la conscience profonde.
9. L'imagination est vide de substance, car elle s'appuie sur la connaissance verbale.
10. Le sommeil est une agitation du mental, fondée sur un contenu fictif.
11. La mémoire consiste à ne pas dépouiller l'objet dont on a fait l'expérience de ce caractère d'expérience.

12. L'arrêt des perturbations du mental s'obtient par une pratique intense, dans un esprit de lâcher-prise.
13. En l'occurrence, cette pratique intense est un effort énergique pour se centrer.
14. Mais elle n'est une base solide que si elle est pratiquée avec ferveur, persévérance, de façon ininterrompue, et pendant longtemps.
15. Le lâcher-prise est induit par un état de conscience totale, qui libère du désir face au monde qui nous entoure.
16. Le plus haut degré du lâcher-prise consiste à se détacher des Gunas, grâce à la conscience du Soi.
17. Le Samâdhi Samprajnâta, où la conscience est encore tournée vers l'extérieur, fait appel à la réflexion et au raisonnement. Il s'accompagne d'un sentiment de joie et de la sensation d'exister.
18. Quand cesse toute activité mentale, grâce à une pratique intense, s'établit le Samâdhi Asamprajnàta, sans support. Cependant, demeurent les mémoires accumulées par le Karma.
19. De naissance, certains êtres connaissent le Samâdhi; ils sont libres des contraintes du corps physique, tout en étant incarnés.
20. Les autres le connaissent grâce à la foi, l'énergie, l'étude et la connaissance intuitive.
21. Il est accessible à ceux qui le désirent ardemment.
22. Même dans ce cas, il y a une différence, selon que la pratique est faible, moyenne, ou intense.
23. Le Samâdhi peut s'établir aussi grâce à l'abandon au Seigneur.
24. Ishvara est un être particulier, qui n'est pas affecté par la souffrance, l'action et ses conséquences.
25. En lui est le germe d'une conscience sans limites.
26. Echappant à la limite du temps, il est le maître spirituel, même des anciens.
27. On le désigne par le Om.
28. La répétition de ce Mantra permet d'entrer dans sa signification,
29. Grâce à cela, la conscience périphérique s'intériorise, et les obstacles disparaissent.
30. La maladie, l'abattement, le doute, le déséquilibre mental, la paresse, l'intempérance, l'erreur de jugement, le fait de ne pas réaliser ce qu'on a projeté, ou de changer trop souvent de projet, tels sont les obstacles qui dispersent la conscience.
31. La souffrance, l'anxiété, la nervosité, une respiration accélérée accompagnent cette dispersion du mental.
32. Pour éliminer cela, il faut centrer sa pratique sur un seul principe à la fois.
33. L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient le mental; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous convient, comme vis-à-vis de ce qui ne nous convient pas.
34. L'expir et la suspension de la respiration produisent les mêmes effets.
35. La stabilité du mental peut venir aussi de sa relation avec le monde sensible.
36. Ou bien de l'expérience d'un état lumineux et serein.
37. On peut également le stabiliser en le dirigeant sur un être qui connaît l'état sans désir.
38. Ou en restant vigilant au cœur même du sommeil et des rêves.
39. Ou encore, en se concentrant sur un objet qui favorise l'état de méditation.
40. La force de celui qui a expérimenté cela va de l'infiniment petit à l'infiniment grand.
41. Les fluctuations du mental étant apaisées, comme un cristal reflète le support sur lequel il est posé, le mental est en état de réceptivité parfaite, vis-à-vis du connaissant, du connu, et du moyen de connaissance. Cet état de réceptivité est Samâpatti.
42. Samâpatti Vitarka (ou réceptivité parfaite avec raisonnement) n'est pas encore dégagé des constructions mentales, liées à l'usage des mots, à leur signification et à la connaissance qui en découle.
43. Quand la mémoire est purifiée, comme vide de sa substance, le Samâpatti Nir-vitarka, sans raisonnement, nous met en relation avec l'objet lui-même, libre des connotations mentales.
44. Cet état de fusion permet alors à la conscience d'appréhender la réalité subtile des choses, avec ou sans activité mentale.
45. En atteignant la nature subtile des choses, le Samâdhi participe de l'indifférencié.
46. Mais ces Samâdhi eux-mêmes comportent des graines.
47. L'expérience du Samâdhi sans activité conduit à un état intérieur de paix et de clarté.
48. Là est la connaissance de la réalité.
49. La connaissance qui découle de l'enseignement des textes sacrés et qui participe de la déduction logique est différente de celle du Samâdhi, parce que son champ d'expérimentation est différent.
50. L'imprégnation qui résulte de ce Samâdhi s'oppose à la formation d'autres types d'imprégnations.
51. Quand toutes les mémoires énergétiques sont supprimées, on atteint le Samâdhi Nirbïja (sans graine).

SADHANA PADA

1. Le Kriya-Yoga (ou pratique du Yoga) se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon à la volonté divine.
2. Le Kriya-Yoga est pratiqué en vue d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le Samâdhi.
3. Les causes de souffrance sont l'aveuglement, le sentiment de l'ego, le désir de prendre, le refus d'accepter, l'attachement à la vie.
4. L'Avidya (ou ignorance de la réalité) est à l'origine des autres causes de souffrance, qu'elles soient développées, ou en sommeil.
5. L'ignorance de la réalité, c'est prendre l'impermanent, l'impur, le malheur, ce qui n'est pas le Soi, pour le permanent, le pur, le bonheur, le Soi.
6. Le sentiment de l'ego vient de ce que l'on identifie le pouvoir de voir et ce qui est vu.
7. Le désir de prendre est lié à la mémoire du plaisir.
8. Le refus, à la peur de souffrir.
9. L'attachement, à la vie est lié au sentiment que l'on a de son importance, qui est enraciné en soi, même chez l'érudit.
10. Quand ces causes de souffrance sont légères, on peut les éliminer en les prenant à contre-courant.
11. Les perturbations mentales qu'elles entraînent peuvent être éliminées par la méditation.
12. La loi du Karma, que l'on expérimente au cours de naissances successives, trouve ses racines dans nos afflictions.
13. Tant que la racine est là, le développement des causes de souffrance se fait au cours de naissances, de vies et d'expériences différentes.
14. En raison de leur caractère juste ou non, ces expériences produisent la joie ou la peine.
15. Pour le sage, tout est douleur, parce que nous sommes soumis aux conflits nés de l'activité des Gunas, et à la douleur inhérente au changement, à l'effort, aux forces de l'habitude.
16. La douleur à venir peut et doit être évitée.
17. L'identification entre celui qui voit et ce qui est vu est la cause de cette douleur que l'on peut éviter.
18. Ce qui est vu se manifeste par l'immobilité, l'activité ou la clarté. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent et le révèlent. La raison de cette manifestation est d'en jouir ou de s'en libérer.
19. L'activité des Gunas se manifeste à des niveaux différents, sur des éléments grossiers ou subtils, manifestés ou non.
20. Le Drashtar (celui qui voit) est seulement faculté de voir. Bien que pur, il est témoin de ce qu'il regarde (et donc altéré par le spectacle du monde manifesté).
21. La raison d'être de ce qui est vu est seulement d'être vu.
22. Pour l'éveillé, cela devient inutile, mais continue d'exister pour ceux qui sont dans l'ignorance.
23. Le Samyoga permet de comprendre la nature propre de ces deux facultés, celle de voir et celle d'être vu.
24. La non-connaissance du réel est cause de cette confusion entre les deux.
25. Quand elle disparaît, disparaît aussi l'identification du spectateur et du spectacle. Alors le spectacle n'a plus de raison d'être; c'est la libération du spectateur.
26. Le discernement, pratiqué de façon ininterrompue, est le moyen de mettre fin à la non-connaissance du réel.
27. La connaissance de celui qui pratique le discernement devient graduellement sans limites.
28. Quand les impuretés du mental sont détruites par la pratique du Yoga, la lumière de la connaissance donne à l'esprit ce discernement (ou discrimination).
29. L'Ashtanga Yoga, ou les huit membres du Yoga :
    — Yamas : les règles de vie dans la relation aux autres ;
    — Niyamas : les règles de vie dans la relation avec soi-même ;
    — Asana : la posture ;
    — Prânâyama : la respiration ;
    — Pratyâra : l'écoute sensorielle intérieure ;
    — Dhâranâ : le pouvoir de concentration ;
    — Dhyâna : la méditation ;
    — Samâdhi : l'état d'unité.
30. Les Yamas sont la non-violence, la vérité, le désintéressement, la modération, le non-désir de possessions inutiles.
31. Ils constituent une règle universelle, car ils ne dépendent ni du lieu, ni de l'époque, ni des circonstances.
32. Etre clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, tels sont les Niyamas.
33. Quand les pensées perturbent ces attitudes, il faut laisser se manifester le contraire.
34. Ces pensées, comme la violence, qu'on la pratique, la provoque ou l'approuve, sont causées par l'impatience, la colère et l'erreur.
35. Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît.
36. Quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés.
37. Lorsque le désir de prendre disparaît, les joyaux apparaissent.
38. Etre établi dans la modération donne une bonne énergie de vie.
39. Celui qui ne se préoccupe jamais de l'acquisition de biens inutiles connaît la signification de la vie.
40. Lorsqu'on est dans un état de pureté, on est détaché de son corps et de celui des autres.
41. Le fait d'être pur engendre la bonne humeur, la concentration d'esprit, la maîtrise des sens et la faculté d'être en relation avec la conscience profonde.
42. Se contenter de ce que l'on a constitue le plus haut degré de bonheur.
43. Grâce à une pratique soutenue, qui entraîne la

destruction de l'impureté, on améliore considérablement le fonctionnement du corps et des sens.

44. L'état d'intériorisation permet l'union totale avec la divinité d'élection.
45. Par l'abandon à Dieu, on parvient à l'état de pure conscience.
46. La posture, c'est être fermement établi dans un espace heureux.
47. Grâce à la méditation sur l'infini et au renoncement à l'effort volontariste.
48. A partir de là, on n'est plus assailli par les dilemmes et les conflits.
49. La cessation de la perturbation de la respiration caractérise le Prànâyâma, et intervient quand on a maîtrisé Asana.
50. Les mouvements de la respiration sont l'expir, l'inspir et la suspension. En tenant compte de l'endroit où se place la respiration, de son amplitude et de son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil.
51. Une quatrième modalité de la respiration dépasse le plan de conscience où l'on distingue inspir et expir.
52. Alors ce qui cache la lumière se dissipe.
53. Et l'esprit devient capable des diverses formes de concentration.
54. Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi.
55. Alors les sens sont parfaitement maîtrisés.

VIBHUTI PADA

1. Dhâranâ, la concentration, consiste à porter son attention vers un espace déterminé.
2. Dhyâna, la méditation, est le fait de maintenir une attention exclusive sur un seul point.
3. Quand la conscience est en relation avec Cela même qui n'a pas de forme, c'est le Samâdhi.
4. L'accomplissement des trois est Samyama.
5. La pratique du Samyama donne la lumière de la connaissance.
6. Son application se fait par étapes, d'un territoire conquis à un autre.
7. Ces trois aspects du Yoga sont plus intérieurs que les précédents.
8. Mais encore plus extérieurs que le Samadhi Nirbija (sans graines).
9. Nirodha Parinâma, ou étape de la suspension, se produit ou non, selon qu'apparaissent ou s'apaisent les conditionnements que nous lègue notre passé.
10. En fonction de son imprégnation, le flot du mental s'apaise.
11. A ce stade de l'évolution de la conscience, ce ne sont encore que des moments d'attention exclusive.
12. Dans la phase d'évolution que l'on appelle Ekâgrata Parinâma, il y a encore alternance égale d'activité et d'apaisement de la conscience, face à l'objet d'expérience.
13. Cela explique les modifications intrinsèques, qu'elles soient essentielles ou périphériques, modifications qui se manifestent dans les éléments constitutifs et les organes des sens.
14. Toute manifestation participe de l'êtreté, que celle-ci se révèle ou non.
15. La diversité des lois naturelles est la cause de la diversité dans le changement.
16. Grâce au Samyama, on a la connaissance du passé et du futur.
17. Il y a confusion entre le mot, la chose et l'idée qu'on s'en fait, car on les prend l'un pour l'autre. Grâce au Samyama, on comprend le langage de tous les êtres vivants.
18. Par la vision claire des imprégnations latentes en nous, on a la connaissance des vies antérieures.
19. On connaît les pensées des autres.
20. Mais on ne connaît pas le Centre : l'essence de l'être ne peut être objet d'investigation.
21. Par le Samyama sur l'apparence formelle du corps, on le rend invisible en supprimant la faculté d'être vu, grâce à la dissociation de la lumière qu'il réfléchit et de l'œil qui le regarde.
22. Ce qui précède explique la suppression du son, ainsi que des autres manifestations corporelles.
23. Le Karma peut être proche de son terme ou non. On connaît le moment de la mort grâce au Samyama exercé sur cela, ou grâce à l'étude des signes et des présages.
24. Samyama sur la bienveillance développe les pouvoirs correspondants.
25. On acquiert aussi la force de l'éléphant.
26. En dirigeant le regard intérieur vers le Centre, on connaît le subtil, l'invisible, l'inaccessible.
27. Le Samyama sur le soleil donne la connaissance de l'univers.
28. Sur la lune, il permet de connaître l'ordre cosmique.
29. Sur l'étoile Polaire, le cours des planètes.
30. Sur le Chakra du nombril, la physiologie du corps.
31. Sur celui de la gorge, on supprime la faim et la soif.
32. Sur la Kûrma Nâdi, on obtient la stabilité.
33. Sur Sahasrâra Chakra, la vision spirituelle des êtres réalisés.
34. Cette connaissance de toutes choses peut être aussi connaissance intuitive naturelle.
35. Par Samyama sur le cœur, on a la connaissance parfaite du mental.
36. Les sens, tournés vers l'extérieur, ne distinguent pas l'objet et le sujet, et on confond complètement le Purusha et le Sattva. Grâce au Samyama sur le Centre, on connaît le Purusha.
37. De là, naissent des facultés subtiles au niveau de l'audition, de la perception, de la vision, du goût et de la sensation.
38. Ces perceptions paranormales sont un obstacle sur la voie du Samâdhi quand leur pouvoir s'écarte du Soi-

39. Quand on relâche l'attachement aux lois de causalité et qu'on a la connaissance des fonctionnements du mental, la « possession » d'autrui devient possible.
40. Grâce à la maîtrise de l'Udàna, on peut s'élever au-dessus de l'eau, de la boue et des épines, et ne pas en être affecté.
41. Grâce à la maîtrise de Samâna, on obtient le rayonnement du corps.
42. En établissant, grâce au Samyama, une relation entre le ciel et l'ouïe, celle-ci devient supranormale.
43. En établissant une relation entre le corps et l'espace et une osmose avec le léger, on peut se déplacer dans l'espace.
44. Quand on est au-delà des activités corporelles, on dissipe ce qui cache la lumière.
45. On obtient la maîtrise des cinq éléments en faisant Samyama sur le but, la fonction et la relation entre leur apparence grossière, leur forme et leur essence subtile.
46. Grâce à cela, on acquiert la manifestation de pouvoirs tels que celui de réduire le corps à la dimension d'un atome, de le rendre parfait et incorruptible.
47. Un corps parfait a la beauté, le charme, la vigueur et l'invulnérabilité du diamant.
48. Grâce au Samyama sur leur pouvoir de perception, leur substance propre, le sentiment d'exister qu'ils procurent et la relation entre ces caractéristiques et leur fonction, on obtient la maîtrise des sens.
49. Alors on peut se déplacer comme la pensée, sans véhicule corporel, et on connaît le sens de l'univers.
50. Connaître seulement la différence entre la Guna Sattva et le principe absolu suffit à donner le pouvoir sur toutes les manifestations et la connaissance de toute chose.
51. C'est le détachement par rapport à tout cela, quand toute semence d'erreur a été détruite, qui mène à l'état d'unité.
52. Car ces pouvoirs sont l'occasion d'un nouvel attachement indésirable.
53. Par le Samyama sur le temps et la marche du temps, on a la connaissance née de la discrimination.
54. Cette faculté de discrimination permet de connaître deux choses identiques qu'on ne peut pas distinguer par l'observation ordinaire portant sur le caractère distinctif et la localisation.
55. La connaissance née de la discrimination est intemporelle, totale, et induit la délivrance.
56. Quand la Guna Sattva est aussi pure que le principe absolu, c'est l'état d'unité.

KAIVALYA PADA

1. Les pouvoirs sont innés ou engendrés par l'utilisation de plantes, de mantras, par la pratique du Yoga et le Samâdhi.
2. La renaissance dans une forme d'existence différente est une modification due à l'exburérance de la manifestation.
3. Comme le paysan rompt la digue qui empêche l'eau de s'écouler sur ses terres, l'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation.
4. Les différents états de conscience ne sont que la création de l'ego.
5. Dans la diversité des états de conscience, un seul en entraîne d'innombrables.
6. Celui qui naît de la méditation est libre des constructions mentales.
7. Le Karma du Yogi n'est ni blanc ni noir, celui des autres est mélangé.
8. Car nous sommes influencés par nos souvenirs subconscients liés à des impressions antérieures.
9. Les impressions latentes et la mémoire ont un fonctionnement similaire, même s'il s'exprime différemment selon le lieu et le moment.
10. Il n'y a pas de commencement à leur existence car leur besoin de se manifester est là, depuis toujours.
11. Parce qu'elles sont liées à la cause et à l'effet du terrain qui les nourrit, quand ces derniers disparaissent, ces latences disparaissent également.
12. Le temps existe dans sa nature propre en raison de la différence des chemins et de leurs caractéristiques.
13. Ces phénomènes, manifestés ou subtils, sont de la nature des Gunas.
14. Mais même ce qui est changeant porte en soi le principe unique.
15. Deux choses étant semblables, c'est à cause des différents états de conscience qu'on les perçoit différemment.
16. Un objet n'est pas l'œuvre du seul mental. Si c'était le cas, que deviendrait-il, quand il n'est pas perçu?
17. Un objet est perçu ou non, selon que sa coloration répond à l'intérêt que manifeste le mental.
18. L'agitation du mental est toujours perçue par la conscience profonde, toute-puissante, en raison de son immuabilité.
19. Le mental n'a pas d'éclat en soi, puisqu'il est l'objet de perception.
20. Et il n'a pas conscience de l'objet et de lui-même en tant qu'instrument de connaissance parce qu'ils sont confondus.
21. Si le mental pouvait être connu par une intelligence plus subtile, cela créerait un excès de consciences mentales et une confusion de leurs mémoires.

22. Le mental a une connaissance parfaite de sa propre intelligence quand il ne passe pas d'un objet à un autre et qu'il rejoint la forme de la conscience profonde.
23. Le mental coloré par le Soi devient conscience totale.
24. Le mental, bien qu'il soit coloré par d'innombrables imprégnations, dépend du Soi, auquel il est associé dans son activité.
25. Pour celui qui est capable de discrimination, cessent les doutes et les interrogations sur l'existence et la nature du Soi.
26. Alors, en vérité, le mental orienté vers la discrimination est porté vers le détachement de tous les liens.
27. Mais en raison des impressions latentes, des pensées parasites ont accès à la conscience.
28. Celles-ci disparaissent de la même façon que les causes de la souffrance.
29. Le Samâdhi Dharma-Mégha est possible si on est désintéressé dans la pratique du discernement sous tous ses aspects, même dans la méditation à son plus haut niveau.
30. Grâce à cette forme de Samâdhi, cessent les causes de souffrance et le Karma.
31. Et, en regard de l'immensité de la connaissance libre de toute obscurité et de toute impureté, le domaine du savoir est insignifiant.
32. Alors le processus de transformation des Gunas arrive à son terme, leur raison d'être ayant été réalisée.
33. Ce processus de changement, qui se fait d'instant en instant, devient perceptible quand il s'achève.
34. La réabsorption des Gunas, privées de leur raison d'être, par rapport au Purusha, marque l'état d'isolement de la conscience dans sa forme originelle.

2. L'Hymne à Zeus de Cléanthe

O toi qui reçus mille noms, Dieu tout-puissant, maître du ciel,
De la nature illimitée ordonnateur universel,
Salut! C'est à nous, les mortels à chanter ta bonté féconde,
Car de tous les êtres vivants peuplant la terre, l'air et l'onde,
L'homme, lui seul, est de ta race, et peut seul parler devant toi.
J'exalterai ta force immense et veux magnifier ta loi,
Autour de nous, sous ton regard le firmament et tous les mondes
Suivent d'un vol obéissant la ligne tracée à leurs rondes.
C'est dans ton invincible main que, prête à semer la terreur,
Dort comme un glaive étincelant, la foudre, elle dont la fureur
Fait jusque dans ses fondements tressaillir la terre ébranlée.
Sublime sagesse, c'est toi, c'est ton haleine, à tout mêlée,
Qui fait tout vivre, et tout anime, et tout gouverne, et soutient tout.
Âme du monde omniprésente, en qui tout germe et se résout,
Rien sur la terre ou dans les cieux, sans ton vouloir rien ne peut être,
Et rien n'arrive, hors le mal, le mal que l'insensé fait naître.
Mais encor là, ta main se montre, et tirant l'ordre du chaos,
Ramenant l'informe à la forme et dégageant les biens des maux,
Des haines tu fais de la paix, et des discorde une harmonie,
En sorte que ta loi toujours régit la nature infinie.
Téméraire, pour son malheur, un être seul la méconnaît.
Aveugle il poursuit, il convoite un bonheur grand, profond, complet
Et l'incorruptible gardien qui veille en loi pour le défendre,
La loi divine au fond du cœur, il ne sait la voir ni l'entendre,
Mal inspiré par sa folie il a fait choix de l'imparfait…
Infortuné! c'est vainement que tu veux donner à ta vie
Un but moins haut que la beauté ton âme reste inassouvie.
Qu'on s'entre pour la renommée, ou qu'on s'use pour s'enrichir,
Qu'on se gorge de voluptés, le dégoût suivra le plaisir.
Dispensateur de tous les biens, Roi des éclairs et du tonnerre,
Sauve les hommes du péril et que ta bonté les éclaire,
Que le jour se fasse en leur âme, et que resplendisse à leurs yeux
Ta loi, cette immuable loi, raison des mortels et des dieux.
Père, alors réunis à toi, par le malheur rendus plus sages,
Nous pourrons, ainsi qu'il est bien, répandre à tes pieds nos hommages;
Car la chaîne d'or qui relie ensemble la terre et le ciel,
Dieu souverain, c'est ta justice, — elle est pour tous l'ordre éternel.

Traduction de Henri-Frédéric Amiel
(http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/cleanthe/hymne.htm)

3. Le discours de Swami Vivekananda (1893)

Message de Bienvenue, Adressé à Chicago Au Parlement du Monde de Religions, Chicago, le 11 septembre 1893

« Soeurs et les Frères de l'Amérique,

Il remplit mon coeur de la joie ineffable pour monter en réponse à l'accueil chaleureux et chaud que vous nous avez donné. Je vous remercie au nom de l'ordre le plus antique de moines dans le monde; je vous remercie au nom de la mère de religions; et je vous remercie au nom des millions et des millions du peuple hindous de toutes les classes et des sectes. Mes remerciements, aussi à certains des orateurs de cette plate-forme qui référant aux délégués de l'Orient, vous ont dit que ces hommes de nations éloignées peuvent bien revendiquer l'honneur de comportement aux pays différents et l'idée de tolérance.

Je suis fier d'appartenir à une religion qui a enseigné le monde tant la tolérance que l'acceptation universelle. Nous croyons non seulement en la tolérance universelle, mais nous acceptons toutes les religions comme vraies. Je suis fier d'appartenir à une nation, qui a abrité les persécutés et les réfugiés de toutes les religions et toutes les nations de la terre. Je suis fier de vous dire que nous avons rassemblé dans notre cœur le reste le plus pur des Israélites, qui sont venus en Inde du sud et se sont refugiés avec nous dans l'année même dans laquelle leur temple saint a été brisé aux pièces par la tyrannie romaine. Je suis fier d'appartenir à la religion, qui a abrité et favorise toujours le reste de la grande nation zoroastrienne.

Je vous citerai, des frères, quelques lignes d'un hymne que je me rappelle avoir répété de mon enfance toute première, qui est chaque jour répétée par des millions d'êtres humains : « Comme les courants d'eau différents ayant leurs sources en endroits différents tous mélangent leur eau en mer, O Seigneur, les chemins que les hommes prennent par des tendances différentes sont divers et quoiqu'ils vous apparaissent, courbes ou droits, tous avancent ». Cité de Siva Mahimnah Stotram 7.

La convention présente, qui est un des assemblées les plus augustes jamais tenues, est en soi une revendication et une déclaration au monde de la merveilleuse doctrine prêchée dans le Gita : « qui me vient, par n'importe quelle forme je l'atteins ; tous les hommes luttent par les chemins qui me mènent à la fin ». Cité de Geeta 4:11. Le sectarisme, la bigoterie et son descendant horrible, le fanatisme, ont longtemps possédé cette belle terre. Ils ont rempli la terre de la violence, l'ont trempé top souvent de sang humain, ont détruit la civilisation et ont envoyé des nations entières au désespoir. S'il n'avait pas été pour ces démons horribles, la société humaine serait beaucoup plus avancée que cela est maintenant. Mais leur temps est venu.

J'espère ardemment que la cloche qui a sonné ce matin dans l'honneur de cette convention peut être le glas de tout le fanatisme, de toutes les persécutions avec l'épée ou avec le stylo et de tous les sentiments peu charitables entre des personnes allant de leur façon au même but. »

https://ramakarmayoga.wordpress.com/2017/07/29/swami-vivekananda-full-audio-et-text-description-en-francais/