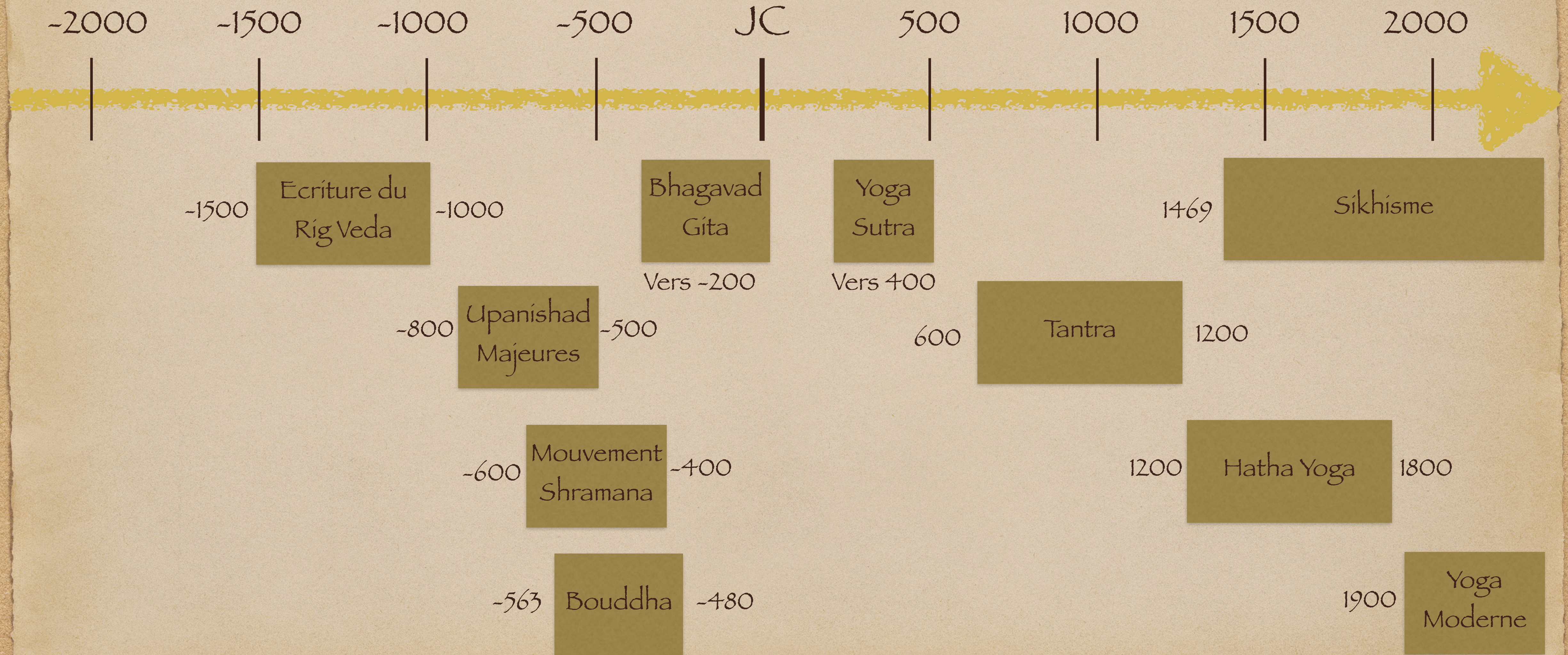




Aux racines du Yoga

Qu'est ce que le Yoga ?

Une brève histoire de l'Inde...



La civilisation de l'Indus-Sarasvatí



- ◆ -2 800 à -1 800 avant JC, certains sites archéologiques sont datés à - 4 000
- ◆ Ils se nomment eux-mêmes les Aryens (r = se mouvoir en direction de, rejoindre, avancer)
- ◆ Culture littéraire, techniques de transmission orale sans perte d'information



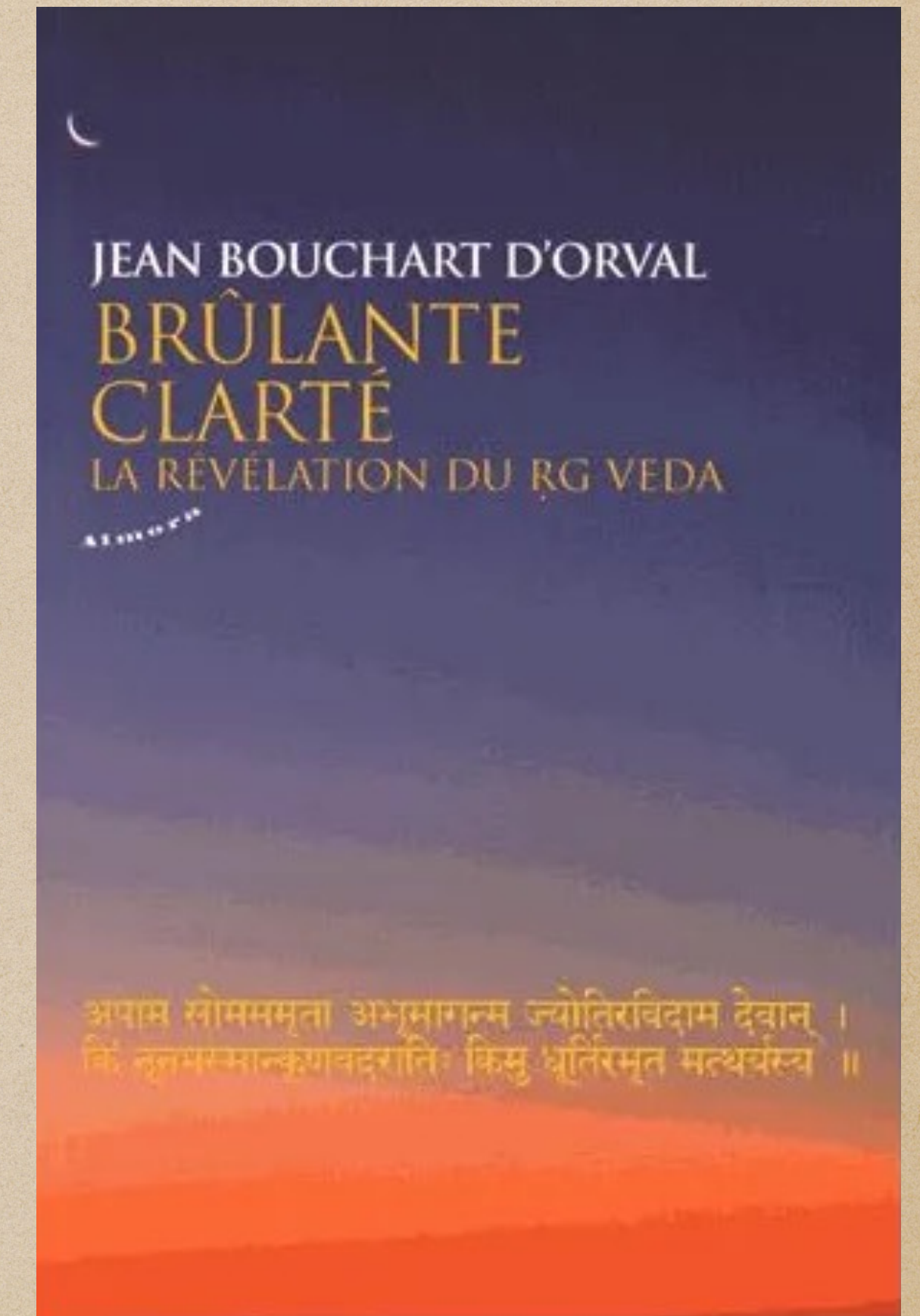
Les Ríshí (Sages Védiques) et la Vibration

- ◆ Les sages védiques ont entrepris de découvrir la totalité de l'Univers à travers l'écoute de la vibration de chaque chose
- ◆ Les ríshí sont des visionnaires et des poètes (rish = s'engouffrer, se ruer avec force)
- ◆ Ils perçurent le nom de leur démarche : ved (Vid = savoir, connaissance)
- ◆ L'ensemble harmonieux des sons fut appelé Samskrítam « achevé, complet en soi, porté à la perfection », sanskrít = langue parfaite

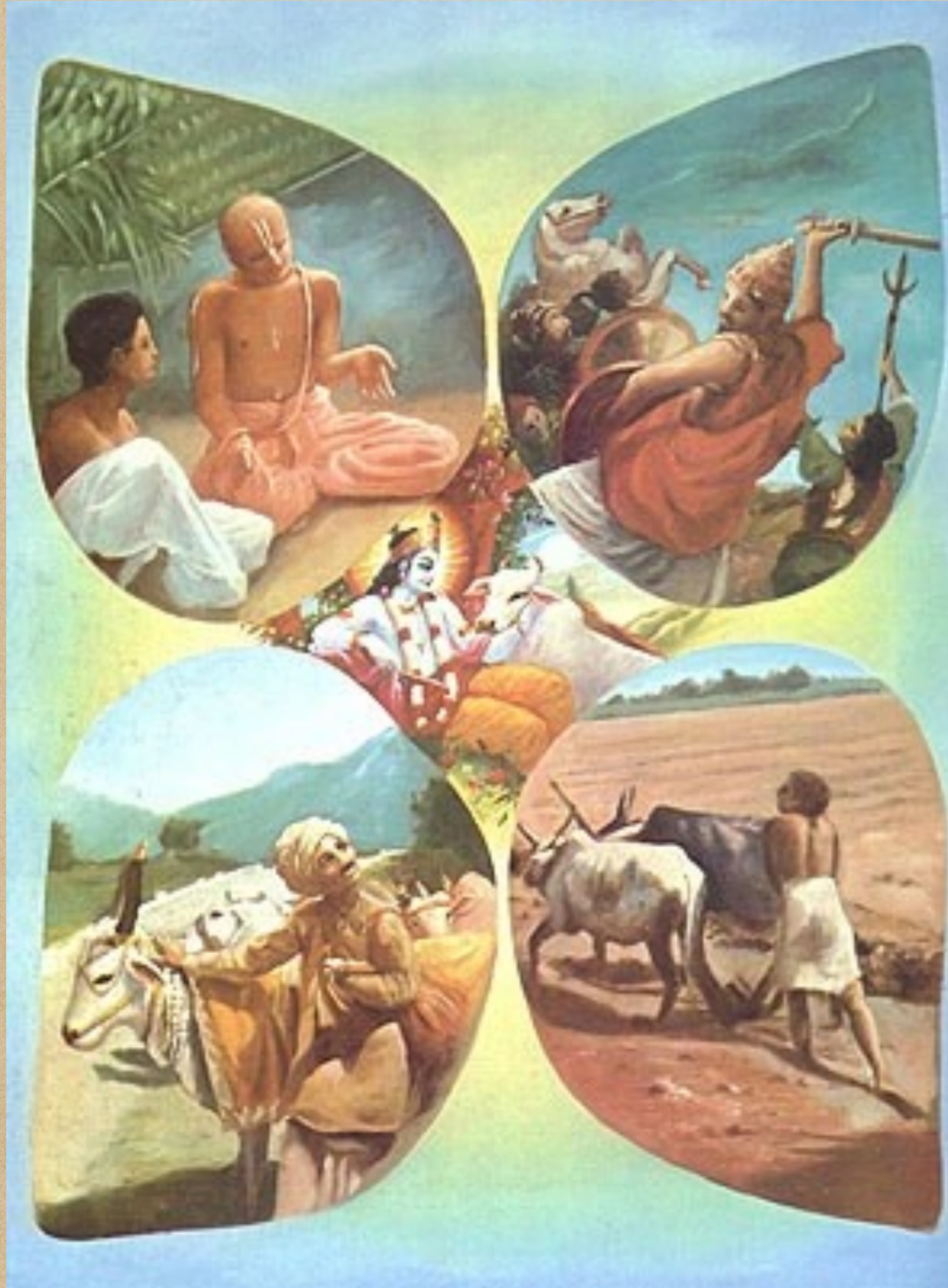


Les Veda

- ♦ Corpus de texte le plus ancien de l'hindouïsme, couche la plus profonde du Sanatana Dharma
- ♦ Ils font partie de la shruti, « ce qui a été entendu, révélé par l'écoute et la méditation » (inverse de smriti, ce qui a été retenu, mémorisé)
 - ♦ Rîg Veda : 1 028 hymnes, rîg = appel, invocations des forces personnifiées de la Nature (composé de -1 500 à -1 200)
 - ♦ Sama Veda : chants, mantra du rîg veda réorganisés de manière poétique
 - ♦ Yajur Veda : vénération, livre des rituels (-1 200 à -900)
 - ♦ Atharva Veda : mental stable, livre du quotidien



Varnashrama (le système des « castes »)



- ◆ Brahmane : prêtres, enseignement, apprentissage, recherche de la vérité
- ◆ Khsatriya : guerriers, leaders, ordre, organisation
- ◆ Vaishya : commerçants, artisans, abondance
- ◆ Shudra : les serviteurs, travail manuel

Les Dieux et le Rítuel Védique

- ◆ Indra : foudre, le Dieu des dieux
- ◆ Agni : le feu
- ◆ Vayu : le vent
- ◆ Varuna : l'océan
- ◆ Surya (Savitar) : le soleil
- ◆ Rudra : la tempête, le tonnerre, « celui qui rugit »



Yajna, le rítuel du feu

La Quête existentielle de l'humanité

- ◆ Face à l'immensité du monde et la fragilité des hommes :
 - ◆ Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Pourquoi le monde existe t-il ? Qu'est ce que la mort ?
 - ◆ Quête de l'immortalité, de la « lumière immense et sans peur »
 - ◆ Lutte des puissances de la lumière contre l'obscurité, de la connaissance contre l'ignorance



7 - Gāyatrī

om bhūh tatsaviturvareṇīyam |

om bhuvah bhargō devasya dhīmahi |

om suvah dhiyo yo nah pracodayāt |

om bhūh tatsaviturvareṇīyam bhargō devasya
dhīmahi |

om bhuvah dhiyo yo nah pracodayāt |

om suvah tatsaviturvareṇīyam bhargō devasya
dhīmahi dhiyo yo nah pracodayāt |

om bhūrbhuvassuvah |

tatsaviturvareṇīyam bhargō devasya dhīmahi dhiyo yo
nah pracodayāt ||

om bhūh |

om bhuvah |

om suvah |

om mahah |

om janah |

om tapah |

om satyam |

om tatsaviturvareṇīyam bhargō devasya dhīmahi dhiyo
yo nah pracodayāt |

omāpo jyoti raso mṛtaṁ brahma
bhūrbhuvassuvarom ||

|| mahānārāyaṇāya upaniṣad VI. 3:



L'aboutissement du Veda : le Vedanta, les Upanishad

- ◆ Les veda sont composés de quatre « strates » historiques :
 - ◆ Samhita : collection des hymnes et des mantra
 - ◆ Brahmana : indications sur les rituels
 - ◆ Aranyaka : traités forestiers, réflexions sur le renoncement
 - ◆ Upanishad : traités philosophiques
- ◆ Les Upanishad vont prendre une place primordiale au 8ème après JC grâce au grand penseur Adi Shankaracharya et son école de pensée, l'Advaita Vedanta



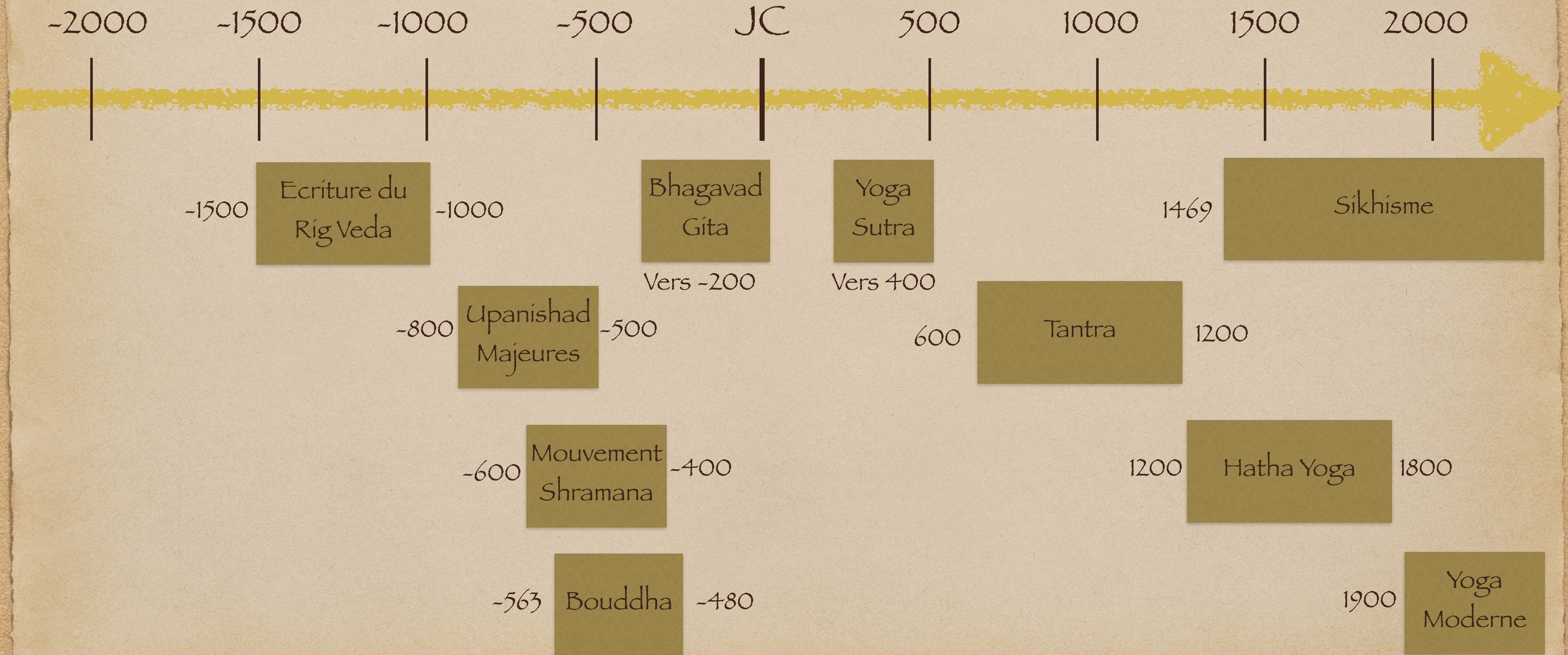
Les points clef

- ◆ Les Veda composent la couche spirituelle et culturelle la plus ancienne de l'Inde et continuent de nos jours à en être la base
- ◆ Ils décrivent sous forme de poèmes, de chants et de rituels la place de l'homme dans l'univers et son identification avec l'absolu, tout est un, lumière éternelle et sans peur
- ◆ Ils se sont transmis de manière orale pendant des siècles et des millénaires de manière ininterrompue et sans faute avant d'être rédigés
- ◆ Il n'existe aucune description du yoga dans les Veda ; cependant, la quête spirituelle du yogi s'ancre dans ce mouvement du fond des âges



Le mouvement Shramana

Une brève histoire de l'Inde...



Du Védisme au Brahmanisme

- ◆ L'harmonie de la société aryenne repose sur les sacrifices et offrandes faites aux dieux, manifestations de l'unique Brahman, par la caste dominante des brahmanes
- ◆ Ceux-ci commencent à se faire payer pour exécuter les rituels et réciter les textes, ils se réservent l'accès aux textes, restreignent l'accès aux lieux saints
- ◆ Des pans entiers de la société sont quasiment exclus de toute vie religieuse

Stratification et rigidification

- ◆ La société urbaine se développe grâce au surplus de l'agriculture qui permet de développer le commerce et la monnaie
- ◆ La société se stratifie, se spécialise, ce qui permet d'aller plus loin dans l'art et la culture...
- ◆ ... mais dégrade la qualité de vie dans les cités en expansion : maladies, problèmes sanitaires, souffrance, corruption des structures sociales

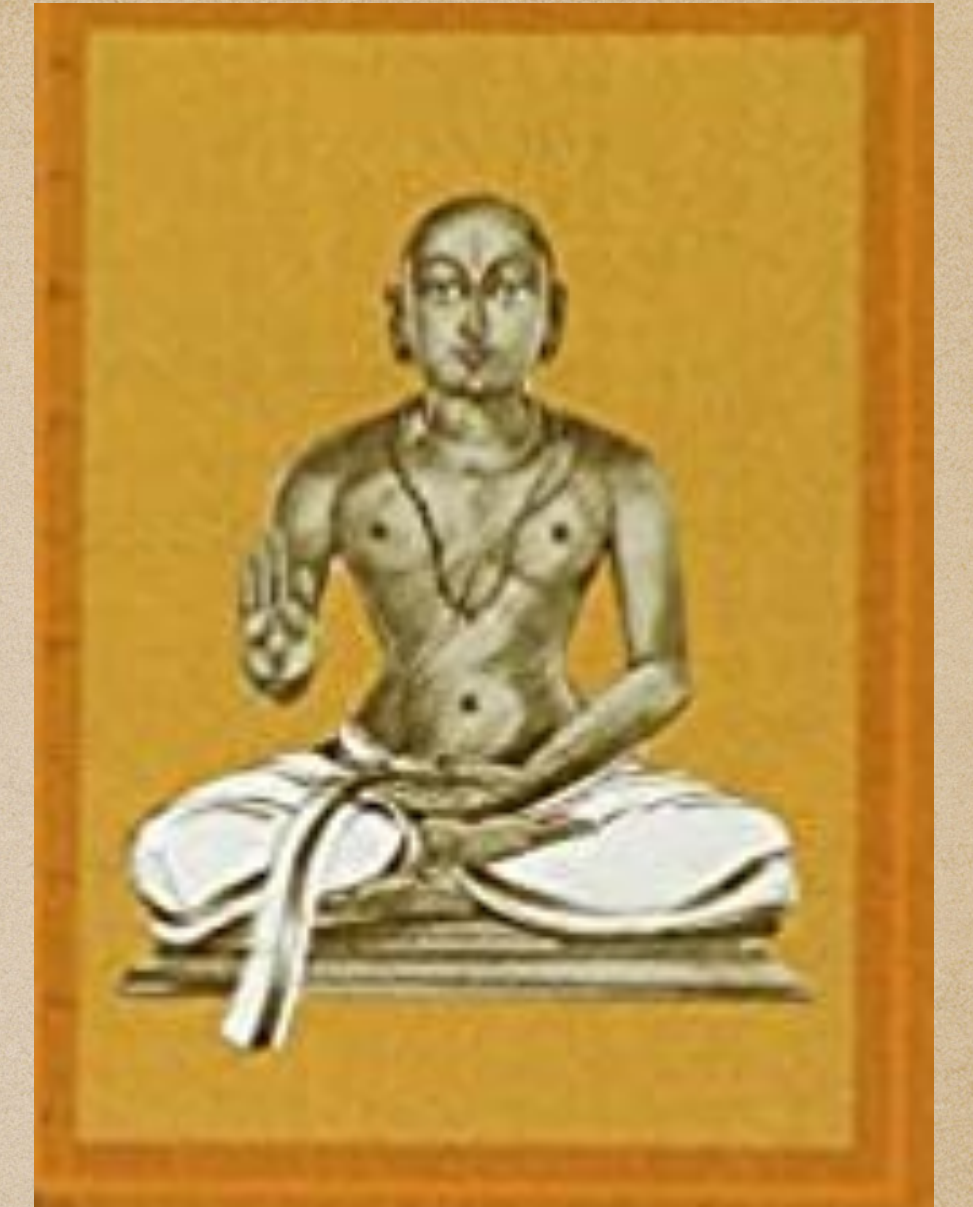
Shramana, un mouvement de rébellion

- ◆ Vers ~ 600 av. JC : mouvement de contre-culture, critique de la société, retour à la nature, rejet du ritualisme
- ◆ Des communautés se créent à l'extérieur des villes : ashram (shram = s'efforcer à la vérité)
- ◆ Jeunes zélés (il faut beaucoup de prana !), passionnés, déterminés à trouver la vérité, quête spirituelle
- ◆ Célibat, cheveux rasés (mundaka) ou en dreadlocks (jata), guenilles raccommodées teintées au safran



Les pratiques Shramana

- ◆ Porter le regard à l'intérieur de soi, pas à l'extérieur
- ◆ Restrictions alimentaires sévères
- ◆ Expérimentation avec des pratiques corporelles extrêmes : rester immobile très longtemps, la tête en bas, sur une jambe, les pieds en l'air, etc.
- ◆ Travail sur la respiration, interface entre le corps et l'esprit
- ◆ La méditation assise, silencieuse devient primordiale, yukta est celui qui est connecté à son être intérieur, discipliné, qui contrôle ses sens, n'est pas l'esclave de son esprit
- ◆ Pratiques pour garder l'esprit éveillé pour les longues méditations : détendre le corps (bīḍaśana - bīṭīśana : chat-vache) et respirations énergétiques (kapalabhatī - faire briller le crâne)



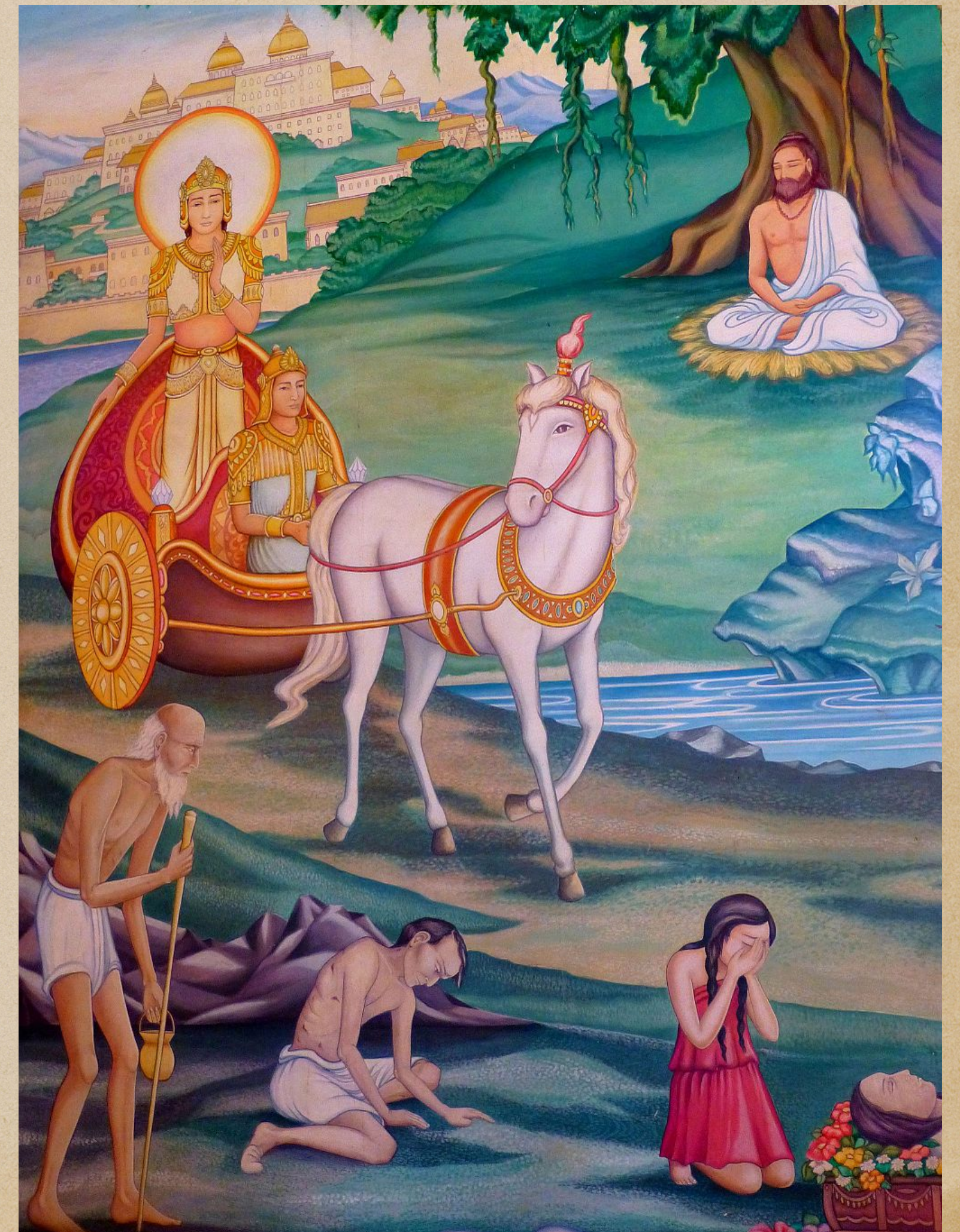
Quel est le plus connu des Shramana ?



Siddhartha Gotama
Bouddha Shakyamuni

Siddhartha Gautama

- ◆ Vécut au 6ème siècle av. J.-C
- ◆ Né à Lumbini situé dans l'actuel Népal
- ◆ Protégé des douleurs du monde extérieur par sa famille riche, clan des Shakya
- ◆ Marié, père de famille, son fils deviendra plus tard son disciple
- ◆ Est confronté un jour à la maladie, la vieillesse, la mort et la discipline spirituelle (les 4 signes)
- ◆ Illumination au pied d'un arbre après l'abandon d'une terrible ascèse
- ◆ Moine itinérant jusqu'à sa mort à 80 ans



Les 3 caractéristiques de l'existence

1. Anitya : non-éternité, impermanence, tous les phénomènes sont impermanents, tout est en perpétuelle transformation (samsara = flux, flot)
2. Anatman : le non-soi, il n'existe pas de Soi permanent
3. Duhkha : le monde phénoménal génère la souffrance et l'insatisfaction à cause des 3 poisons (klesha) que sont avidya (ignorance, aveuglement), raga (désir, convoitise), dvesha (aversion)

Les 4 Nobles Vérités (catvāri ārya satyāni)

1. Duhkha : la souffrance et l'insatisfaction sont au coeur de l'existence conditionnée

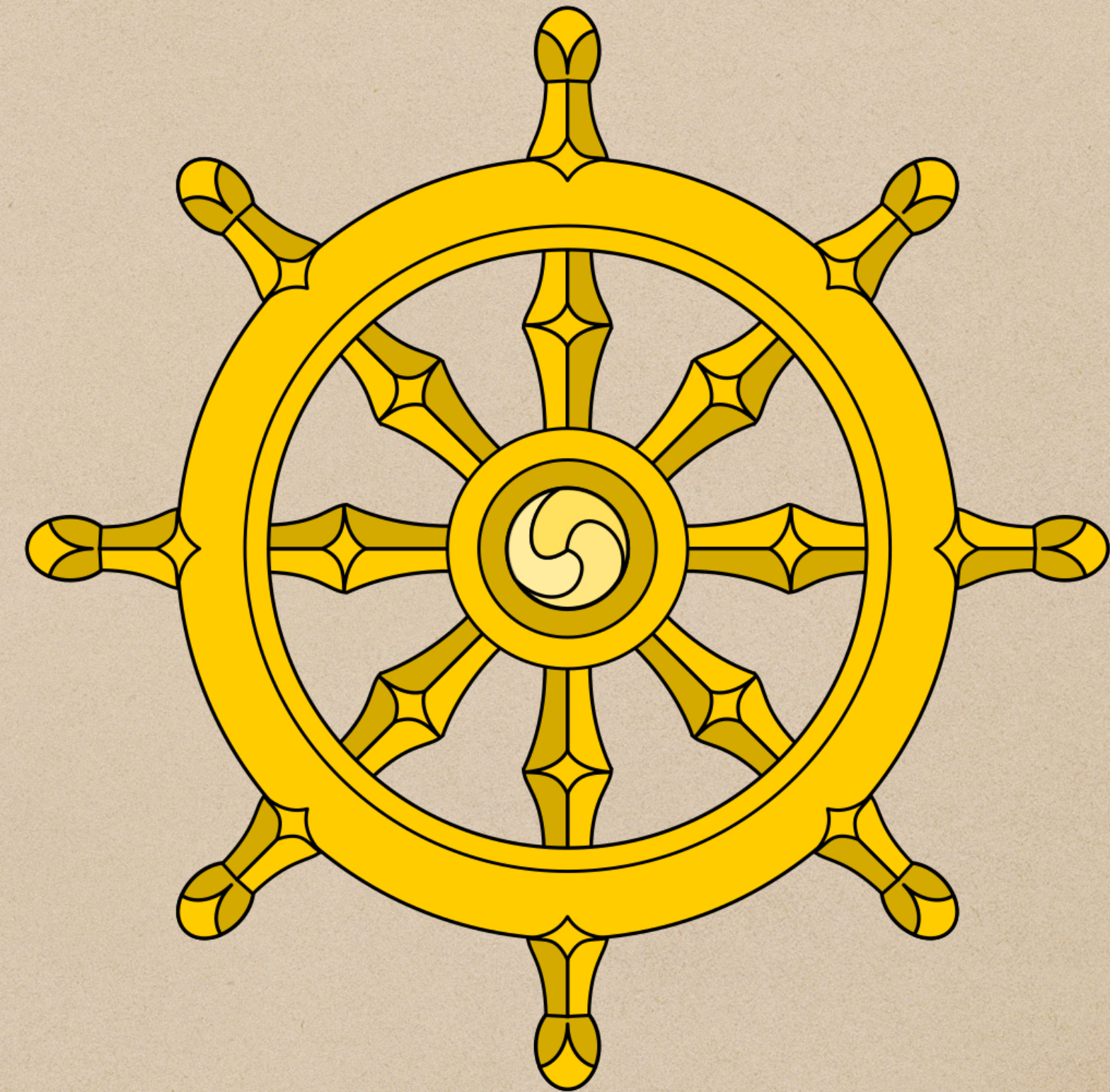
2. Samudaya : les causes de duhkha sont la soif, l'attachement, l'ignorance

3. Nirodha : il existe un moyen de faire cesser dukkha

4. Marga : ce moyen est le noble sentier octuple

Le Noble Sentier Octuple (arya ashtanga marga)

1. Vision, compréhension juste : samyag drishti
2. L'intention, pensée juste : samyak samkalpa
3. Parole juste : samyag vāc
4. Action juste : samyak karmānta
5. Moyens de vie justes : samyag ājīva
6. Effort juste : samyag vyāyāma
7. Attention juste : samyak smṛitī
8. Concentration juste : samyak samādhi





Vers le Yoga classique de Patanjali...