

# Compte-rendu du stage des Automnales 2021



*« LE DEVOILEMENT DE SOI » AVEC FRANCOIS LORIN*

L'IFYM a donné rendez-vous à ses adhérents les 6 et 7 novembre 2021 dans le magnifique cadre cévenol du mas de l'Euzière pour son traditionnel week-end des « Automnales ».

## Le soi peut-il être dévoilé ?

La reconnaissance de soi est une faculté humaine, cognitive : le soi n'a de faculté cognitive selon le yoga que d'Être. Ce qu'on reconnaît quand on voit quelqu'un est apparence, forme. Donc, ce n'est pas le soi.

Alors ? Reconnaissance de soi ? Rencontre avec soi ? Que nenni ! Si conscience il y a, la conscience est singulière, une. Donc, la rencontre avec soi, en tant que « cela » qui en chacun de nous est conscient, advient sans distinction possible entre une conscience et une autre.

## Yoga, Jug : arrêt et repos

Dans cette quête de connaissance de soi, le yoga propose swadhyaya, un des cinq nyama's, l'étude de soi par l'observation, l'introspection (Yoga.Sūtra II-44).

Se connaître soi-même ce n'est pas s'intéresser à ses propres mécanismes psychologiques, ses stratégies, l'origine de ses comportements répétitifs. Le yoga invite à mettre fin à ce processus, à arrêter de s'intéresser au personnage que l'on est persuadé d'être. Sinon, il y a risque de perpétuer et de renforcer la structure égotique.

Dans le Sūtra I-2, « Yogah citta vrtti nirodhah » le terme « nirodha » doit être pris dans le sens de « stopper, arrêter, mettre au repos » le processus d'identification. Le yoga propose comme voie d'accès

au repos, le « samādhi » traduit par « enstase », l'entrée en « soi », un état d'intégrité, de complétude. État que l'on ne peut atteindre ni par la connaissance, ni par l'action.

*Et si le dévoilement de soi n'était pas plus de connaissance, d'introspection mais bien au contraire la confrontation au fait qu'ici, en ce lieu même où je me sens exister il n'y avait : personne  
Et que cette absence de soi était la présence de tout ?*

Nous ne pouvons donc être complet, entier que quand on est vide de « moi » et de l'identification au moi. Ce vide-là est le seul non-lieu, non événement où le repos existe..

## Voir et penser

**Y.S I-3 « *tada drastuh svarupe avasthanam* »** : Alors ce qui en moi voit s'établit dans sa vraie forme.

Pourquoi le terme « voir » ? Quel en est le vrai sens ?

Il s'agit de prendre conscience que *voir* ce n'est pas *penser* et *penser* ce n'est pas *voir*. Quand « je » pense, la pensée est vue, c'est un objet de perception qui n'est pas cela qui voit. C'est une pensée égocentrée, un objet de perception dans un champ de conscience qui voit. Toute pensée qu'elle soit de nature subjective ou objective, ne peut être cela qui voit, elle est vue. Il y a bien en nous un espace qui voit mais qui n'est pas la pensée.

Notre démarche en yoga est donc d'arrêter de se regarder le nombril, de chercher sans cesse en nous cela qui voit et qui est établi dans sa vraie forme, et non de s'identifier à ce qui est vu.

Le compte rendu complet du stage sera publié dans le prochain numéro de Regard à paraître au mois de mars 2022.

Najia Begny