



## Programme 2022-2023 avec Colette POGGI, indianiste

### « Le yoga comme pratique et philosophie »

Rencontre avec quelques figures remarquables

Les dimanches de 14h30 à 16h00

**25 septembre :** **Arjuna, le yogin-archer de la Bhagavad Gîtâ - agir avec détachement**  
Lumières sur le commentaire (inédit) **d'Abhinavagupta**,  
tântrika shivaïte X<sup>e</sup>-XI<sup>e</sup> s.

« Celui qui perçoit l'agir dans le non agir et le non agir dans l'agir, il est le plus sage des hommes.  
Tout en agissant en toute liberté, il demeure établi en yoga. »

**23 octobre :** **Patañjali et le Râjayoga - huit étapes vers la réalisation selon les Yoga-sûtra**  
Lumières sur le commentaire du roi mécène **Bhoja** XI<sup>e</sup>-XII<sup>e</sup> s.

« Vivre dans un état de recherche, contempler au dedans la sérénité, c'est être comme un fleuve qui  
trouve sa source dans la joie. Cela génère une inébranlable stabilité/fermeté. »

**27 novembre :** **Abhinavagupta, tâtrika shivaïte X<sup>e</sup>-XI<sup>e</sup> s. - vers la plénitude du je suis**  
et la théorie de la Vibration cosmique selon le Shivaïsme du Cachemire

« Si grâce à la compréhension intuitive de la réalité, l'ignorance disparaît, alors on connaît la  
délivrance, dès cette vie, comme un fruit dans la paume de la main. »

**4 décembre :** **Le yoga de la conscience selon Shântideva VII<sup>e</sup>-VIII<sup>e</sup> s. - plénitude et vacuité**  
Cultiver la compassion et la sagesse selon la philosophie bouddhiste Mahâyâna

« Quand on veut agir ou parler, il faut d'abord examiner son esprit, le mettre en état de stabilité,  
et n'agir qu'ensuite. »

**22 janvier :** **Goraksha / Goraknath XII<sup>e</sup> s. - le yoga comme alchimie interne**  
Selon la lignée des Nâthayogin, aux sources du Hathayoga

« La pensée est le maître des sens, mais le maître de la pensée, c'est le souffle. »

**05 février :** **Lallâ Yogeshvarî XIV<sup>e</sup> s., yoginî poétesse du Tantra shivaïte**  
La quête ardente de sa véritable nature, par-delà tous les dogmes

« Tout acte que j’accomplis est offrande *poujâ*, toute parole *mantra*, toute action *yoga*,  
le monde même m’apparaît comme trame vibrante *tantra*. »

**12 mars :** **Rabindranâth Tagore XIX<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> s. - art du yoga, yoga de l’art**  
Exprimer l’harmonie du yoga dans tous les aspects du quotidien

« Par notre sens de la beauté, nous percevons l’harmonie dans l’univers. »

**26 mars :** **Vimala Thakar XX<sup>e</sup> s. - être en yoga : vivre avec simplicité, profondeur, liberté**

« L’être humain est encore à naître. »

**02 avril :** **Ramana Maharshi XIX<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> s., le sage d’Arunachala, montagne de l’aube**  
Discernement et ouverture du Cœur-conscience selon les *Upanishad*

« Découvrez d’abord ce que vous êtes maintenant ! [...] La vraie réponse viendra d’elle-même,  
comme un courant de conscience dans le Cœur. »

**18 juin :** **Thich Nhat Hanh XX<sup>e</sup> s - la pratique de la paix et de la pleine conscience**

« Notre pratique est de vivre notre vie quotidienne de manière à ce que chaque moment,  
chaque acte, devienne un acte d’amour. »