

Université de Montréal

*Repenser la conscience collective et la transformation sociale  
à travers la pratique du yoga*

Par

Nasim Behrouz Mehr

Département de littératures et de langues du monde  
Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté  
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts  
en littérature comparée

Février 2023

© Nasim Behrouz Mehr, 2023

Université de Montréal

Département de littératures et de langues du monde, Faculté des arts et des sciences

---

Ce mémoire intitulé

***Repenser la conscience collective et la transformation sociale  
à travers la pratique du yoga***

Présenté par

**Nasim Behrouz Mehr**

a évalué par un jury composé des personnes suivantes

**Joyce Boro**

Présidente du jury

**Livia Monnet**

Directrice de recherche

**Diana Dimitrova**

Membre du jury

## Résumé

La conscience et les structures mentales collectives d'une société sont ancrées dans des normes et des cadres sociopolitiques, culturels et historiques dont certains l'orienteraient vers des conditions produisant de la violence et de l'inégalité. Il est donc nécessaire d'examiner minutieusement ce qui a conduit à un ensemble de normes qui provoquent l'inégalité sociale et l'injustice dans une société. L'une des hypothèses de ce mémoire est que la pratique du yoga pourrait contribuer à une transformation sociale menant à la justice. En outre, une transformation vers la justice sociale peut se produire en remontant la séquence d'événements causés par ces structures mentales afin de problématiser l'injustice à ses racines. Une telle transformation doit reconditionner les cadres de pensée et permettre une conscience inconditionnelle, où l'inégalité et les structures binaires n'existent plus. Ainsi, la question principale de cette recherche est la suivante: comment la pratique du yoga peut-elle contribuer à identifier et à réformer les structures mentales et les normes sociales de telle sorte qu'elle mène à l'égalité et à la justice sociale? La pratique du yoga qui transforme les individus par l'identification, le déconditionnement et le reconditionnement de leurs structures mentales est un affinement progressif de la conscience individuelle - qui fait aussi partie de la conscience collective - qui rend la conscience collective plus sensible aux structures sociopolitiques qui doivent être refondées en direction de la justice sociale. Ceci sera discuté en relation avec la perspective holistique du yoga qui est à la base de la philosophie yogique. Pour aborder cette question, ce mémoire s'appuie sur les points spirituels et pratiques du *Yoga Sutra* de Patanjali, les enseignements de B.K.S. Iyengar sur la pratique du yoga, et les perspectives socio-politiques de *The Force of Nonviolence* de Judith Butler.

Mots-clés: yoga, transformation collective, approche holistique, "défaire/refaire", normes sociales, égalité "radicale", justice sociale

## **Abstract**

In a society the collective consciousness and mental structures are rooted in cultural and historical norms as well as in socio-political frameworks. Some of these norms can shape mental structures in such ways that they produce violence and inequality. It is therefore necessary to scrutinize what has led to a set of norms that cause social inequality and injustice in a society. One of the hypothesis in this thesis, is that the practice of yoga could contribute to a social transformation that leads to justice. In addition, a transformation towards social justice may occur by tracing back the sequence of events caused by these mental structures in order to problematize injustice at its roots. Such transformation has to recondition thought frames and enable an unconditional consciousness, in which inequality and binary structures no longer exist. Thus, the main question of this research is: how can yoga practice contribute to identifying and reforming mental structures and social norms in such ways that it leads to equality and social justice? The yoga practice that transforms individuals through the identification, deconditioning, and reconditioning of their mental structures is a progressive refinement of individual consciousness - as part of the collective consciousness - that makes the collective consciousness more sensitive to socio-political structures that need to be transformed toward social justice. This will be discussed in relation to the holistic perspective of yoga that is the basis of yoga philosophy. To approach its main question, this thesis draws on the spiritual and practical points of Patanjali's *Yoga Sutra*, B.K.S. Iyengar's teachings on yoga practice, and the socio-political perspectives of Judith Butler's *The Force of Nonviolence*.

Keywords: yoga, collective transformation, holistic approach, "undoing/redoin", social norms, "radical" equality, social justice

## Table des matières

Résumé .....	2
Abstract .....	3
Table des matières .....	4
Remerciements .....	7
Introduction .....	8
<b>1. Réexaminer les cadres non-violents et violente à l'origine des inégalités sociale .....</b>	<b>18</b>
1.1. La définition de la non-violence et ses possibles écueil.....	20
1.2 La critique de la violence : étape préalable à la compréhension de la non-violence ....	23
1.3. La nécessité d'identifier le cadre conceptuel qui permet d'attribuer le nom de "violence" ou de "non-violence" à un acte donné .....	24
1.4. Une ligne directrice d'"égalité radicale" .....	28
1.5. Deux formes différentes de débats moraux sur la non-violence .....	30
1.6. Un examen plus approfondi des termes "sauvegarder" et "préserver" selon Butler .....	32
1.7. La nécessité d'un engagement collectif contre la violence et l'hostilité .....	34
1.8. La relation de la psyché collective avec les conditions sociales violentes et non-violentes .....	36
1.9. La non-violence en pensée, en parole et en acte .....	41
1.10. Repenser la pratique de la non-violence dans un cadre différent des cadres présupposés et fixes .....	44
<b>2. De la transformation individuelle à la transformation sociale à travers la lecture des     ouvrages de Patanjali et B.K.S. Iyengar .....</b>	<b>51</b>
2.1. La perspective holistique de l'écosystème .....	54
2.2. La perspective holistique selon la philosophie du yoga .....	57
2.3. L'identification des dysfonctionnements et leur transformation.....	59

2.4. Le voyage transformateur et circulaire du “je” .....	62
2.5. La définition du yoga selon Patanjali .....	64
2.6. La pratique évolutive et la voie involutive dans le yoga .....	67
2.7. La relation entre le monde intérieur et extérieur de l'humain .....	70
2.8. Lorsque la vérité commence à se dévoiler .....	71
2.9. De la transformation individuelle à la transformation sociale.....	72
<b>3. Perspectives sur la transformation sociale dans la pratique contemporaine du yoga .....</b>	<b>75</b>
3.1. La vitesse du mode de vie moderne et le yoga comme remède .....	76
3.2. La transformation ‘radicale’ .....	78
3.3. Le mode de vie mécanique de la vie moderne et le yoga comme remède .....	85
3.4. Le rôle des cours et des associations de yoga au sein de la société moderne .....	93
Conclusion .....	96
Bibliographie .....	99

**À ceux dont le cadre de vie n'offre pas une vie conviviale**

## Remerciement

J'aimerais d'abord témoigner toute ma reconnaissance à ma directrice de recherche, Rodica-Livia Monnet. Ce mémoire n'aurait jamais vu le jour sans son soutien continu et sa générosité intellectuelle et humaine. Merci Infiniment !

Je tiens à remercier Ian Whicher, professeur d'hindouisme au département de religion de l' "University of Manitoba", de m'avoir acceptée comme étudiante invitée dans son cours dont la richesse a grandement nourri mon travail.

Je tiens également à remercier Marie Masson, pour ses relectures et les conversations inspirantes. Sans son aide, ce mémoire n'aurait pas atteint la clarté qui le caractérise.

Je tiens à remercier tous mes professeurs du département de littérature comparée, en particulier Najat Rahman, qui m'a fait découvrir les œuvres de Judith Butler et m'a familiarisée avec les pensées et les points de vue de cette penseuse qui sont devenus un pilier important de ce mémoire.

Je remercie tous mes professeurs de yoga, en particulier Prashant Iyengar qui a ouvert des fenêtres dont j'ignorais l'existence.

Je tiens à remercier l'Université de Montréal qui m'a offert la Bourse de Fin d'Études de Maîtrise, opportunité qui a facilité le processus de finition de ce travail.

Je remercie mes parents, Jila et Manouchehr, ainsi que mon frère Kiarash, pour leur soutien constant et leur gentillesse.

Enfin, Shahab, je tiens à t'exprimer ma plus profonde gratitude pour m'avoir non seulement accompagnée tout au long de ce processus, mais aussi pour tes points de vue inspirants qui ont certainement alimenté les réflexions contenues dans ce travail.



## **Introduction**

Une société comprend par principe un certain nombre d'individus qui cohabitent en suivant des règles et des normes sociales. Ces citoyens partagent aussi des structures mentales qui conditionnent leur façon de percevoir le réel. Il serait ainsi cohérent de supposer que ces normes et structures favorisent le bien-être de tous et assurent des conditions de vie en société permettant l'harmonieux épanouissement des tous les individus. En ce sens, nous pouvons aussi imaginer qu'à une plus grande échelle, celle du monde, ces structures permettent aux humains et à tous les éléments constitutifs de l'environnement de cohabiter de manière conviviale. Cependant, force est de constater que nos sociétés contemporaines ne sont pas exemptes d'inégalités et de violence. Il est d'ailleurs surprenant d'observer que, plus les tensions augmentent, plus une multitude de solutions visant à résoudre ces problèmes sont proposées. L'un des remèdes au mal proposé est la pratique du yoga. Communément défini comme une source de bien-être, de plénitude et un moyen de se trouver et d'entrer en relation avec les autres et l'environnement dans son ensemble, la pratique du yoga comprendrait des éléments permettant de résoudre nos divers conflits sociétaux en transformant la conscience individuelle et collective. Cela peut se faire en aiguisant la sensibilité de la conscience collective aux structures injustes du monde. Après avoir analysé et identifié l'inégalité et les réalités injustes du monde, le processus vers la transformation de ces réalités peut avoir lieu. Ces inégalités peuvent se retrouver même dans des cadres et des définitions apparemment équitables s'ils ne sont pas remis en question et examinés selon des inégalités existantes. Peut-être qu'une fois les cadres sociaux remis en question et défaits, l'imagination et la pensée égalitaires pourront trouver la place qui leur revient en menant le monde vers une société qui accorde un statut égal aux humains, aux non-humains et à l'environnement tout entier.

La question qui se pose a trait aux causes de ces problèmes de société. Selon Angela Davis, essayiste et activiste contemporaine, la transformation sociale doit être “radicale”, c'est-à-dire qu'elle doit voir et rechercher les racines des problèmes. En effet, comme elle nous le rappelle, “radical” signifie étymologiquement “racine”. Donc la question principale de ce travail s'exprime de la manière suivante : comment la pratique du yoga peut-elle concrètement fournir des éléments pour identifier et réformer les structures et les normes qui doivent être changées dans le sens de la justice sociale? Peut-elle constituer l'un des moyens de s'attaquer concrètement aux ‘racines’ de l'inégalité et de la violence en tant que cause et origine des problèmes? En vue de répondre à ce questionnement, plusieurs hypothèses sont à formuler.

La première suppose que la psyché collective serait imposée par les normes sociales. Cette hypothèse fera l'objet du chapitre un. Ce mémoire se concentre donc sur l'identification des structures mentales imposées ou inconsciemment intériorisées qui sont finalement devenues des normes qui produiraient des inégalités et des injustices. L'important est d'examiner en premier lieu dans quelles circonstances et dans quels contextes les normes et cadres sociétaux qui influencent la conscience collective ont été qualifiés d'injustes ou de justes, de violents ou de non-violents.

Dans le premier chapitre, nous examinerons des cadres non violents et violents dans des contextes sociopolitiques, et ce uniquement à titre d'exemple, afin de montrer comment ces cadres peuvent avoir des significations différentes. Ces derniers varient, en effet, selon le type de pouvoir, l'époque, ainsi que selon l'influence de telle ou telle idéologie ou cadre de pensée dominant une société donnée. Ce sont ces paramètres qui étiquettent le cadre comme violent ou non violent.

Concrètement, cette approche se justifie par le fait que, dans nos sociétés et à l'époque où nous vivons, les définitions comme celle de la violence peuvent être détournées politiquement et utilisées stratégiquement afin de qualifier certaines situations de "violentes". Cette interprétation volontairement détournée de la notion de violence permettrait ainsi de justifier une violence étatique sous prétexte de garantir l'ordre et la sécurité sociale. Les mouvements sociaux qui résistent à la violence comme les manifestations contre le racisme constituent l'un des exemples qui peuvent être étiquetés par les pouvoirs politiques comme une action violente qui menace la sécurité sociale. Dans cette optique, juger un acte comme violent dépend donc du cadre conceptuel auquel nous nous référons. Donc de ce point de vue, les exemples de conditions violentes sont convoqués au cœur de ce chapitre uniquement pour montrer l'importance de l'influence des cadres conceptuels à la racine des actes violents.

Il est à noter que ce chapitre ne se concentre pas principalement sur la définition de la non-violence. Cela nécessiterait une approche historique différente, et il va de soi qu'un chapitre ne serait pas suffisant. Cela pourrait, en revanche, faire l'objet d'un autre mémoire. En effet, ce premier chapitre nous invite à réfléchir à une nouvelle approche pour identifier l'exemple des cadres non-violents. Ce sera l'occasion de faire le point sur l'exemple en question, sur les cadres violents et non-violents et de souligner la nécessité de remonter le temps pour réexaminer la violence à l'origine des inégalités sociales. Ainsi, cela nous encourage à questionner, d'une part, les pensées construites selon des structures fixes et prédéfinies imposées par le pouvoir sociopolitique, mais aussi, d'autre part, de questionner les pensées s'enracinant dans les mythes et récits religieux ou quasi-religieux. Il est donc important de voir comment nous intériorisons non seulement les idées et les normes sociales qui peuvent conduire à des injustices, mais aussi l'impact de ces idées qui façonnent notre conscience collective.

Pour ce faire, nous procéderons à cette étude en convoquant des perspectives autant traditionnelles que contemporaines. Nous prendrons le parti de nous appuyer sur deux références principales que sont *les Yoga Sutra* de Patanjali et *The Force of Nonviolence* de Judith Butler.

En effet, étant donné que nous avons choisi les cadres violents et non violents comme cadres à examiner, ainsi, dans le premier chapitre, nous discuterons brièvement du terme de l'*ahimsa*, soit de sa traduction littérale qu'est la "non-violence", dans les philosophies jaïn, hindoue et bouddhiste dans lesquelles ce terme s'enracine. Nous présenterons également la perspective de Gandhi en tant que modèle contemporain dont les écrits "show that he was deeply influenced by the Jain, Buddhist, and Yogic emphasis on the *dharma* of nonviolence" (Howard 86) et la résistance non-violente ont eu une grande influence sur les mouvements contemporains de justice sociale en Inde et les mouvements des droits civiques en Occident, comme aux États-Unis.

La raison pour laquelle nous nous pencherons surtout sur les idées de Butler réside principalement dans le fait qu'elle se concentre sur le réexamen et la remise en cause des définitions, des présupposés et des exceptions de ces définitions afin de voir si elles sont toujours alignées sur une égalité et une justice conçues et appliquées pour tous. En effet, selon elle, nous devons nous pencher sur les questions fondamentales qui appartiennent à notre époque. Parmi ces dernières, la définition de la non-violence ne fait pas exception. C'est ce que l'auteure souligne dans son ouvrage, *The Force of Nonviolence*, où elle "challenge[s] some major presuppositions of nonviolence" (Butler 20).

Ainsi, c'est dans cette perspective que ce chapitre apporte un certain nombre d'éléments de réponse à la problématique de ce mémoire. Dans cette optique, et seulement à titre d'exemple, les définitions de la non-violence autant traditionnelle que contemporaine doivent être examinées

en vue de vérifier si les nuances de ces définitions sont encore valables selon la conception actuelle de la justice sociale. Il convient également de se demander si cette même justice sociale actuelle est aussi guidée par des structures de pensée qui prennent en compte la justice et l'égalité pour tous les types d'êtres. Il s'agit en effet de constamment passer au crible les notions en usage.

Suite à cette première étape d'identification des structures à l'œuvre, le chapitre deux se consacre à la seconde hypothèse. Cette dernière suppose que le yoga serait un moyen de déconstruire puis reconstruire les structures mentales imprégnant nos sociétés. En effet, ce chapitre présente ce en quoi consiste la pratique du yoga et la propose comme l'un des moyens pratiques ayant le potentiel de transformer la conscience individuelle et collective. Cette transformation est nécessaire à l'élaboration d'une société fondée sur une vision offrant un système de valeurs ouvrant la voie à une manière de vivre différente qui soit en relation avec l'environnement global. Plus précisément, ce mode de vie doit se fonder sur la prise en compte de tous les êtres vivants dans le monde. Cela entend de revenir sur le système destructeur actuellement en place selon lequel, afin de soutenir un groupe – notamment un groupe d'humains blancs et issus d'un pays économiquement développé- les *autres*, humains et non-humains, doivent être exclus. Pour ce faire, nous avons donc besoin d'un imaginaire partagé et d'une conscience collective fondée sur l'égalitarisme et l'interconnexion des liens sociaux.

Selon cette optique, la pratique du yoga apparaît comme un allié de choix : nous permettant de penser et de concevoir au-delà des possibilités et des solutions déjà connues de notre cadre mental, le yoga constitue un outil approprié à même de dénouer sur les plans physique et mental ce qui semble bloqué. Ainsi, la confiance acquise au cours de cette pratique nous permet de projeter ce qui peut un jour être réalisable. Ce qui est important à l'échelle

socio-politique et environnementale, c'est que cet imaginaire individuel qui fait partie de la conscience collective doit être formé de manière à considérer le bien de tous ceux qui constituent l'environnement. De fait, la pratique du yoga, se fondant sur une approche holistique, aide les praticiens à comprendre la relation et l'interconnexion entre, non seulement les différentes parties du corps d'un individu, mais aussi sa relation avec les autres parties de l'environnement. Au fil de la pratique, cette relation holistique apparaît comme une évidence. C'est en cela que le yoga nous sensibilise à cette harmonie globale fondée sur la stable interconnexion des parties du corps, de l'individu, et des différentes composantes de l'environnement. Lorsque cette nécessaire interrelation des éléments apparaît clairement au praticien, dès lors, toute inégalité ou instabilité au sein de ce *tout* ressort d'autant plus. Appliquée au fonctionnement de la société, la pratique du yoga sert à l'identification des nuances inégales qui excluent certains humains et non-humains ne faisant pas partie du cercle majoritaire et dominant de la société. C'est une réflexion sur cette relation d'interconnexion et de dépendance que Butler propose également comme solution à la justice sociale.

Dès lors, le deuxième chapitre interroge les conditions de possibilité de la pratique du yoga, pratique fondée sur les préceptes des *Yoga Sutra*, en tant que solution transformatrice. Le yoga serait à même d'enclencher un processus consistant à remettre en question et à défaire les cadres fixes de la psyché individuelle et collective. Certes, il va de soi qu'une transformation radicale ne se produit que si la séquence d'actions change et, si ce changement séquentiel attaque le problème à sa racine en vue de reconditionner nos cadres de pensée vers une conscience inconditionnée où l'inégalité et les structures binaires n'existent plus. En outre, dans ce chapitre, nous nous pencherons sur la relation et l'interdépendance des éléments constitutifs du monde en examinant l'aspect holistique du yoga selon les *Yoga Sutra* de Patanjali. Nous postulons que

l'absence d'une perspective intégrative qui unit les humains et l'environnement est à la base même de la consommation capitaliste, du colonialisme et de l'inégalité sociale. Ainsi, dans cette perspective, nous examinerons le processus de transformation de l'individu en société à travers la lecture des *Yoga Sutra* de Patanjali et les ouvrages de B.K.S Iyengar.

Pour expliquer comment la pratique du yoga peut aiguïser la sensibilité et la conscience des praticiens, ce chapitre examine *l'asana*, troisième étape de la philosophie octuple de *l'ashtanga yoga* dans les *Yoga Sutra* de Patanjali. Plus aisé à comprendre parce qu'il convoque la partie la plus grossière de l'être humain, le corps physique, *l'asana* nous semble l'exemple le plus à même de soutenir et d'exemplifier nos arguments.

Aussi, la pratique du yoga, qui est abordée dans ce chapitre, correspond à la définition du yoga dans les *Yoga Sutra* de Patanjali. Selon le *Yoga Sutra* (1.2), "le yoga, c'est l'arrêt de la fluctuation de la conscience" (Iyengar, *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*). Dans cette optique, en pratiquant le yoga à travers le *yogasana*, le corps devient *kshetra*, "un champ" de la contemplation. Il s'agit d'un "champ" dans lequel les praticiens peuvent faire l'expérience d'un état d'esprit où les fluctuations de leurs pensées peuvent devenir calmes. En effet, dans le processus d'exploration des *asanas*, en se mettant dans différentes positions et en établissant une interconnexion entre les différentes parties du corps, cela nous fait rencontrer différents états d'esprit. Par "état d'esprit", nous entendons le résultat provoqué par une connexion spécifique entre les parties du corps au cours d'une position yogique précise. Ainsi, cela nous permet de réaliser comment "les différents états mentaux que nous rencontrons donnent lieu à autant de filtres qui colorent notre vision" (Pisano 210). Par conséquent, la manière dont nous construisons le monde, en tant qu'objet extérieur pouvant être conçu différemment selon notre état d'esprit, s'apparente à la façon dont différentes normes et structures peuvent filtrer notre manière de

penser et percevoir le monde. Par exemple, les normes et les structures fondées sur la mentalité capitaliste considèrent le monde extérieur uniquement comme une ressource à exploiter par les humains, en particulier les humains prédominants et puissants sur le plan économique et politique. En vue de lutter contre cela, la pratique du yoga peut nous aider à ressentir que nous ne sommes pas séparés du monde et que nous faisons donc partie de l'environnement. Cette approche holistique nous permet de reconnaître réellement l'aspect destructeur des structures qui nous séparent des autres humains et des autres parties de l'environnement. Ainsi, en exécutant un *asana*, lorsque le corps s'installe dans un certain espace où les modifications et les fluctuations de la conscience se font apaisées et où “the articular, muscular, organic and cerebral silence can be felt, the world is no longer an external object but becomes the extension of bodily sensation” (*Ibid.*). Il est essentiel de mentionner que notre pratique personnelle de yoga, notamment sur le plan de la contemplation, contribuera à soutenir et apporter quelques précisions à cette recherche quand cela sera jugé opportun.

Il est important de noter que le deuxième chapitre de ce mémoire ne porte pas sur le yoga Iyengar qui nécessiterait une approche et une méthodologie de recherche différentes. Cependant, pour clarifier et faciliter la compréhension de certains *sutras* des *Yoga Sutra* de Patanjali en relation avec la pratique du yoga, ce chapitre se base sur les commentaires de B.K.S. Iyengar et d'Edwin Brayant des *Yoga Sutra*, qui expliquent le sens et la profondeur des *sutras* sans compromettre l'authenticité traditionnelle du texte original. En outre, ce chapitre a recours à d'autres œuvres de B.K.S Iyengar, comme *L'arbre Du Yoga*, *La Voie De La Paix Intérieure et Astadala Yogamala* en vue de comprendre comment la pratique du yoga, par la contemplation de ce “champ” du corps, peut nous aider, non seulement, à saisir l'interconnectivité et les relations



des différentes parties du corps, mais aussi comment cette pratique, à travers les *asanas*, contribue à la transformation de notre conscience.

Enfin, le chapitre trois abordera la dernière hypothèse qui consistera à aborder deux aspects de la transformation sociale dans la pratique contemporaine du yoga. Selon Angela Davis, la transformation sociale a besoin de deux éléments : une transformation ‘collective’ et ‘radicale’ à la fois. Dans les deux premiers chapitres, nous aurons discuté de la nécessité de l’aspect collectif du processus de transformation sociale qui doit viser le bien-être de tous. Ce troisième chapitre attirera notre attention sur l’importance de viser les causes des problèmes de manière ‘radicale’. Effectivement, nous nous concentrerons sur les obstacles de la vie contemplative. Il est important de mentionner que la vie contemplative, cette voie de transformation, comporte ses défis et ses contradictions. Aussi, ce dernier chapitre examine certaines contradictions et obstacles tels que le mode de vie rapide et mécanique contemporain. L’objectif sera de se concentrer sur la résolution de ces obstacles afin que la direction choisie mène bien au bien-être collectif et à la justice sociale. Par conséquent, à travers les enseignements de Prashant Iyengar, professeur de yoga, et ceux d’Angela Davis, ce chapitre analysera la manière dont la pratique du yoga contribue à dépasser et transcender ces obstacles en réexaminant le statut des structures et perspectives tant individuelles que collectives. Par exemple, nous nous demanderons si la façon dont il est pratiqué, en particulier dans les studios de yoga modernes et occidentaux, contribue à l’égalité sociale ou si elle ne répondrait pas plutôt à des critères capitalistes contribuant à l’inégalité sociale. Ce chapitre nous encourage, d’une part, à nous interroger sur le yoga qui est pratiqué aujourd’hui et, d’autre part, il présente quelques exemples qui contribuent à la transformation sociale rendue possible par la pratique yogique. Nous convoquerons le moment venu deux exemples concrets qui viendront soutenir nos propos.

Dès lors, ce chapitre attire notre attention sur l'importance du fait que la pratique du yoga, qui a été présentée comme un moyen de résoudre les problèmes sociaux, peut être problématique si elle n'est pas pratiquée consciemment et à la lumière de l'aspect holistique dans lequel elle s'enracine. Ce dernier point sera l'élément central de ce mémoire et nous incitera à remettre *radicalement* en question les structures qui nous entourent. La pratique contemporaine du yoga n'est donc pas exempte de tout regard critique.

La méthodologie de ce mémoire sera principalement fondée sur une étude littéraire du *Yoga Sutra* de Patanjali, les commentaires de B.K.S. Iyengar sur celui-ci, ainsi que sur l'ouvrage intitulé *The Force of Non-Violence* de Judith Butler. Nous compléterons cette approche littéraire par l'observation de notre pratique personnelle et sur nos quinze années d'expérience dans l'enseignement du yoga. Pour ce faire, nous opérerons en trois étapes: premièrement, nous examinerons le rôle de l'imagination et de la conscience collective dans la genèse d'une société violente et injuste. Cela se traduira ainsi par une analyse des idéologies en place. L'objectif sera de retracer le fil des étapes qui a mené à certaines de ces pensées. Deuxièmement, nous analyserons les principes qui sous-tendent la pratique du yoga afin d'expliquer en quoi cela constituerait une solution. Finalement, nous discutons de la question de savoir si la pratique du yoga, qui est proposée comme solution, peut elle-même s'avérer problématique ou pas.

## 1. Réexaminer les cadres non-violents et violents à l'origine des inégalités sociales

Ce mémoire se concentre sur l'identification des structures mentales imposées ou inconsciemment intériorisées qui sont à terme devenues des normes produisant de l'inégalité et de l'injustice afin de les déconstruire et de les reconstruire dans le sens de la justice. Une étape fondamentale consiste à se pencher sur les normes de la société. Ces dernières élaborent en effet des cadres sociétaux qui modèlent la conscience collective. C'est la raison pour laquelle l'examen de leur contexte d'apparition constitue une démarche cruciale. C'est, en effet, ce contexte d'apparition qui a étiquetés certaines normes comme injustes ou justes, violentes ou non violentes. Dès lors, ce chapitre s'orientera sur la désignation ce que recouvre l'expression de "cadre violent" ou "non-violent" en fonction de contextes sociopolitiques différents. Cependant, ces remarques ne seront amenées uniquement à titre d'exemple. Le dessein poursuivi sera de montrer comment ces cadres peuvent avoir des significations différentes en fonction de certains facteurs. Parmi ces facteurs, nous retiendrons l'époque et le contexte sociopolitique qui concourent à étiqueter différemment ces mêmes cadres comme violents ou non-violents.

Puisque nous avons choisi de nous interroger sur les cadres violents et non violents de la société, et ce uniquement à titre d'exemple, la démarche de ce chapitre consistera à aborder la lecture contemporaine et traditionnelle du terme de non-violence dans un contexte individuel et sociopolitique. Les principaux exemples d'œuvres contemporaines et traditionnelles que ce chapitre convoque sont *The Force of Nonviolence* de Judith Butler et *The Yoga Sutra* de Patanjali. Nous reviendrons brièvement sur le terme *ahimsa*, dans les philosophies traditionnelles telles que le jaïnisme et l'hindouisme dans lesquelles ce terme s'enracine. Nous nous attarderons également sur l'approche de Gandhi en tant que fer de lance contemporain dont la résistance non violente a eu une influence conséquente sur les mouvements contemporains de justice sociale à

l'échelle du monde. La raison pour laquelle nous nous concentrerons sur les idées de Butler en tant que penseuse contemporaine active aujourd'hui se justifie par le fait qu'elle se concentre sur le réexamen et la remise en question des définitions, des nuances et des exceptions de ces définitions afin de comprendre si elles sont toujours alignées sur une égalité et une justice conçues et appliquées pour tous à notre époque.

De plus, il est important de mentionner que la définition et la pratique de la non-violence ne pourront être pleinement comprises tant que la violence et les conditions qui la produisent ne seront pas identifiées. Ce travail examine donc davantage la critique de la violence plutôt que la signification fixe de la non-violence car, selon Butler, “there is no practice of nonviolence that does not negotiate fundamental ethical and political ambiguities, which means that “nonviolence” is not an absolute principle, but the name of an ongoing struggle” (Butler 23). Nous relevons donc dans cette citation que l’auteure ne pose pas la notion de non-violence comme un principe en soi. C’est ce qui justifie ainsi le choix que nous formulons de nous pencher pleinement sur la notion de violence.

A la suite de cet examen, ce chapitre s’intéresse à la manière dont la compréhension de l’égalité par les gens est liée à leur pratique de la non-violence. Nous nous attacherons ainsi à répondre à la question suivante : si en considérant que la pratique de la non-violence doit constamment négocier avec des ambiguïtés éthiques et politiques fondamentales, pouvons-nous considérer l’inégalité comme ligne directrice pour identifier les conditions produisant de la violence? Pour ce faire, nous examinerons le rôle des récits fictifs et de l’imaginaire collectif dans leur relation avec la violence et les inégalités sociales. En effet, la pensée collective et la psyché d’une société seraient fondées sur des idéologies ou des stratégies qui intensifieraient les inégalités sociales et conduiraient à la violence, telles que les mentalités racistes ou patriarcales.

Pour notre propos, il est donc nécessaire de retracer le cheminement qui a mené à certaines de ces pensées. Le dessein poursuivi consistera à remettre en question, d'une part, les pensées construites selon des structures fixes et prédéfinies imposées par le pouvoir sociopolitique, mais aussi, d'autre part, à interroger les pensées mythiques imposées par le pouvoir religieux ou quasi-religieux.

### **1.1. La définition de la non-violence et ses possibles écueils**

Faire la lumière sur l'origine et la structure constituante du concept de non-violence peut nous aider à mieux comprendre la notion personnelle et collective de sa mise en pratique. Selon l'IRNC, l'Institut de Recherche sur la Résolution non-violente des conflits, "l'origine du mot non-violence est le mot sanscrit *ahimsa* employé dans les textes de littérature bouddhique et hindouiste et dont il est la traduction littérale. Il est formé du préfixe négatif "a" et de "himsa" qui signifie le désir de nuire, de faire violence à un être vivant" (nonviolence.ca). Bien que ce chapitre ne se concentre pas sur l'approche historique du mot "non-violence", il est important de mentionner que l'*ahimsa* est une composante importante de l'hindouisme, du bouddhisme et du jaïnisme en tant religions et écoles de pensée traditionnelles. L'importance de la filiation de la pratique de la non-violence chez les penseurs/euses et les activistes socio-politiques contemporains se fait jour lorsque Tridip Suhrud, dans l'introduction de *The Power of Nonviolent Resistance* de M.K. Gandhi, écrit à propos de l'auteur que son insistance sur le fait que "nonviolence is not only an ancient virtue that we should aspire to cultivate but the very foundation of modern polity and society" est l'un de ses efforts les plus durables. Dans les faits, sa résistance non violente a inspiré les mouvements contemporains pour les droits civiques et la

liberté dans le monde entier. Il est donc essentiel de mentionner la façon dont Gandhi écrit sur sa résistance non-violente :

“When a person claims to be nonviolent, he is expected not to be angry with one who has injured him. He will not wish him harm; he will wish him well; he will not swear at him; he will not cause him any physical hurt. He will put up with all the injury to which he is subjected by the wrongdoer. Thus nonviolence is complete innocence. Complete nonviolence is complete absence of ill will against all that lives” (Gandhi ch.3, sec.1. Nonviolence)

La synthèse opérée par Gandhi des enseignements “of Jain and Buddhist teachings with Hindu ideology of the unity of all beings renders his interpretation consistent with the ethos of dharma of nonviolence (as duty and virtue) for sustaining harmony”(Howard 86). La question qui se pose ici est de savoir comment cette harmonie peut être durable pour toutes les vies dans le monde. Faisons un pas de plus en arrière et demandons-nous si tous les êtres peuvent connaître une vie harmonieuse et même viable. Entendons par “viable” une vie qui mérite d’être maintenue, défendue et pour laquelle nous portons le deuil après la mort. Ce type de question se justifie particulièrement lorsque, dans la structure sociopolitique actuelle du monde, il est évident que “some lives are more clearly valued than others (Butler 28). Cette dernière remarque de Butler soulève des questions fondamentales qui attirent notre attention sur l’importance d’aiguiser notre conscience à l’identification des structures, car ces dernières intensifient les conditions d’inégalité. Mais l’auteure nous incite également à rechercher activement des structures qui créent des conditions infrastructurelles de vie viables, harmonieuses et même épanouissantes pour les individus. Prenons le cas de l’accès inégal des personnes aux ressources économiques, sociales et même environnementales. La gravité de la situation nous oblige à repenser le sens et les nuances de la définition de la non-violence de façon à ce que la force de la

non-violence crée des opportunités accessibles à tous. Selon cette perspective, la non-violence ne se limite pas à ne pas tuer, blesser ou nuire aux autres, mais à créer les conditions de possibilité d'une vie viable pour ceux qui subissent les dommages d'une violence à plus grande échelle comme la violence générée par les inégalités sociopolitiques.

Pour clarifier ce dernier point, citons à présent deux exemples qui insistent sur la définition des devoirs humains. Le premier, définit les devoirs des êtres humains en ces termes : “The Hindu epic *Mahabharata*’s popular Sanskrit phrase *ahimsa parmo dharma* translates as “nonviolence is the greatest duty or virtue,” meaning it is the greatest duty of human beings to not harm any living being”(Howard 80). Le second exemple s’appuie sur le commentaire d’Edwin Bryant sur le *Yoga Sutra* 2:30, commentaire qui se trouve dans son *The Yoga Sutras of Patanjali* où il écrit que “ahimsa has been defined by Vyāsa as not harming any creature anywhere at any time”.

Ces définitions de la non-violence mettent en exergue le fait que l'aspect le plus important consiste à ne pas déranger ou tuer les autres. Ce principe s'étend même à de minuscules entités vivantes comme les bactéries ou les insectes. Les fondements de la non-violence, soulignés par les exemples cités en amont, constituent des conditions nécessaires à sa mise en pratique.

Il est non seulement nécessaire de comprendre les fondements de ces définitions, mais aussi important de cerner certaines limites qui risquent de mettre à mal les fondements pourtant viables et éthiques de ces définitions. La question est de savoir comment nous pouvons repenser afin d'étendre ces définitions pour qu'elles soient alignées avec les défis de notre époque. Pour ce faire, il s’agit de penser en dehors des structures auxquelles nous sommes habitués car “we are at this moment ethically obliged and incited to think beyond what are treated as the realistic limits of the possible“ (Butler 29).

En outre, ne pas offenser autrui, notion valable et importante dont certaines significations varient selon les contextes, devrait aussi s'étendre au contexte actuel où des individus se trouvent déjà en situation de souffrance. Dans ce contexte, la non-violence désigne à la fois le fait de ne pas nuire à autrui à l'avenir, mais aussi de voir dans la société actuelle les conditions de vie violentes qui nuisent et excluent certains citoyens. Dès lors, il s'agit de créer les conditions de possibilité d'une viabilité et d'un avenir pour ceux qui sont actuellement exclus.

Cela rejoint la question de Butler qui souligne que l'enjeu n'est pas "just *what* we, as normally accountable subjects, do, or refuse to do, to preserve a life or set of lives, but how the world is built such that the infrastructural conditions for the preservation of life are reproduced or strengthened"(72). Ces conditions infrastructurelles comprennent les conditions économiques, sociales, politiques et sanitaires des sociétés humaines. En raison de notre accoutumance à ces cadres sociétaux, il ne nous vient pas à l'esprit qu'actuellement toutes les vies n'ont pas la même valeur, mais aussi que tout le monde n'a pas nécessairement un accès égal à ces infrastructures. C'est la raison pour laquelle il est fondamental que nous aiguisions notre conscience personnelle, qui constitue une partie de la conscience collective, pour identifier les structures qui aggravent les inégalités. Nous nous devons également de rechercher activement les structures qui créent des conditions infrastructurelles de vie viables et même épanouissantes pour tous les individus.

## **1.2. La critique de la violence : étape préalable à la compréhension de la non-violence**

Cela étant posé, penchons-nous à présent sur la structure du terme de non-violence. Ce terme, qui se construit à partir du préfixe négatif de "non" et du mot principal de "violence", nous amène à aborder la notion et la critique de ladite violence afin de comprendre la pratique de la non-violence. Ce dernier point pourrait être conçu à la manière du commentaire de B.K.S.



Iyengar sur la non-violence dans *Light on the Yoga Sutra of Patanjali*, quand Iyengar affirme: “When the yogi has thoroughly understood the nature of violence, he is established firmly in the practice of non-violence”(141). Nous pouvons également évoquer dans ce contexte la réflexion de Judith Butler sur la non-violence quand Butler déclare que la critique de la violence n'est pas la même chose qu'une pratique de la non-violence même si “no such practice can proceed without such a critique” (Butler 143). Cependant, pour pratiquer la non-violence, il faut d'abord être conscient des conditions et des potentiels violents qui créent la violence telle que “greed, ... or delusion” (*Light on the yoga Sutra of Patanjali, Yoga Sutra 2.34*) et qui peuvent s'enraciner dans la psyché individuelle ou collective, générant des actions ou une pensée raciste, colonialiste et exploitante. Ensuite, après avoir identifié les origines et les causes produisant de la violence, “one should also study the opposite forces” (B.K.S. Iyengar 138). Ainsi, premièrement, les conditions de violence doivent être réexaminées et identifiées. Deuxièmement, les structures et les raisonnements fixes et binaires qui causent la violence doivent être déconstruits et retirés. En outre, les forces opposées aux conditions violentes qui mènent à l'égalité doivent être identifiées et cultivées à la lumière de la pratique de la non-violence.

### **1.3. La nécessité d'identifier le cadre conceptuel qui permet d'attribuer le nom de “violence” ou de “non-violence” à un acte donné**

Dans son étude de *The Force of Non-violence*, Butler nous invite à examiner une nouvelle approche de la définition de la non-violence et de la violence. Cette approche œuvre à réexaminer et défaire les structures prédéfinies. En effet, la définition de la violence pourrait être détournée et utilisée stratégiquement en vue de décrire des situations dont l'interprétation

fallacieuse de la violence serait faite au nom de la sécurité sociale. Dès lors, la définition et l'utilisation de la violence peuvent osciller "within conflicting political frameworks"(Butler 46). Au vu de cela, juger un acte comme violent dépend du cadre conceptuel auquel on se réfère. Mais, ces cadres que mentionne Butler sont aussi à analyser en relation avec les stratégies qui provoquent des inégalités sociales, implicitement ou explicitement. Ainsi, nous ne pouvons pas commencer cette analyse par les seules définitions de la violence jugée légitime, par exemple dans le cadre politique, pour ensuite s'interroger sur la légitimité des conditions dans lesquelles la violence se fait acte. Au contraire, il semble qu'il faille d'abord identifier le cadre qui permet d'attribuer le nom de "violence" ou de "non-violence" à l'acte en question. Le but poursuivi en cela est de se demander si une forme d'effacement, de détournement voire de dédain volontaire est impliquée dans ce processus. Donc, selon Butler, la tâche "thus becomes to track the patterned ways that violence seeks to name as violent"(136), puisqu'il semble que les manifestations, les boycotts, les rassemblements et les grèves, selon Butler, "are all subject to being called violent" (3). Si, par exemple, une manifestation en faveur de la liberté d'expression est appelée "violente", c'est peut-être parce que le pouvoir des systèmes ou des institutions qui cherchent à assurer leur propre monopole sur la violence peut abuser du langage pour justifier l'utilisation de l'armée, de la police ou des forces de sécurité contre ceux qui défendent la liberté. Dès lors, Butler attire notre attention sur l'importance d'examiner tant l'historicité des cadres violents que celle de la critique de la violence. Selon l'auteure, ce dernier aspect serait à examiner selon une nouvelle approche.

En effet, cet examen pourrait se poursuivre en s'interrogeant au-delà des cadres existants relatifs à la définition de la violence. Pour ce faire, Butler reprend à son compte le questionnement de Walter Benjamin qui se demande si la violence et la non-violence "[can] both

be thought beyond the instrumentalist framework?” (Benjamin cité dans Butler 19). Il est compréhensible que l'examen de la violence puisse être problématique, si la violence est seulement examinée dans le cadre de sa justification possible ou de son absence de justification. En d'autres termes, lorsque la définition de la violence se concentre sur un cadre justifiable selon lequel sa crédibilité est cohérente selon les normes et structures autant culturelles que socio-politiques, cela peut être problématique au sens où ces structures ne prennent pas nécessairement en compte les conditions particulières de tous les individus et, ainsi, ce cadre détermine et comporte en lui-même le phénomène de la violence *a priori*. Par ailleurs, un raisonnement qui se verrait entièrement fondé sur des cadres conceptuels rigides risquerait de mener à une impasse. En effet, un même type de violence peut être analysé selon différents aspects si bien que se concentrer sur un seul angle exclusivement peut mener à une diminution de la pertinence de l'analyse.

Pour clarifier ce dernier point, nous pouvons examiner les différents types de violence mentionnés par Butler. Outre la violence physique, il existe d'autres versions de la violence qui ne viennent pas immédiatement à l'esprit. Cependant, étant donné que la violence physique appartient à la structure plus large de la violence raciale, sexuelle et de genre, en nous concentrant exclusivement sur certains types, nous risquons de passer à côté de l'importance d'autres versions de la violence physique et non-physique. Des versions qui orientent la vie des individus vers des conditions de vie précaires et même vers la mort, comme en témoigne la violence linguistique, émotionnelle, institutionnelle et économique. En outre, il semble également important de ne pas seulement considérer la critique du racisme, du capitalisme et de la misogynie séparément, mais de considérer ces différents aspects selon une perspective intersectionnelle. Dans l'interview, “Kimberlé Crenshaw on Intersectionality, More than Two

Decades Later”, à la Columbia University, Crenshaw explique la définition de l'intersectionnalité. Selon elle, l'intersectionnalité est : “a lens through which you can see where power comes and collides, where it interlocks and intersects. It’s not simply that there’s a race problem here, a gender problem here, and a class or LBGTQ problem there. Many times that framework erases what happens to people who are subject to all of these things” (law.columbia.edu). Donc se focaliser exclusivement sur des catégories et des cadres rigides risquerait d’orienter notre réflexion vers l’une de ces catégories plutôt qu’une autre. Cet écueil mènerait ainsi à faire fi des nuances pourtant fondamentales dans le présent questionnement. Ce dernier point n’implique pas pour autant d’ôter toute importance à la définition des différentes typologies de la violence. Au contraire, en vue de valider leur existence, il est crucial que les institutions et les citoyens s’engagent à demeurer constamment vigilants à s’éduquer et connaître les nuances inhérentes aux différents types de violence ainsi que leur interconnection. En effet, il s’agit de réduire les risques consistant à ignorer les parties non visibles et leurs minces frontières car “the lines between types of violence tend to blur” (Butler 138). Selon Butler, en effet, dans la construction des catégories de violence, les frontières entre les types de violence tendent non seulement à se flouter, mais dans l'action, les types de violence s'estompent aussi si bien que cela constitue une menace pour la structure de l'être.

Ces courants de pensée et d'analyse nous amènent à mieux comprendre ce que Prashant Iyengar, professeur de “yoga Iyengar”, identifie comme crucial au sujet de la compréhension et de la distinction résidant entre la violence et la non-violence dans son livre d'*Ashtanga Yoga of Patanjali*. En effet, il est nécessaire de garder à l’esprit que “where there is *Ahimsa* [nonviolence], there is a seemingly clear appearance of *Himsa* [violence], similarly where there is *Himsa*, there is seemingly *Ahimsa*” (P. Iyengar 46). Pour clarifier ce dernier point, il explique

que dans de nombreux endroits et dans différents cas, nous avons l'impression que ce que nous faisons est dénué de toute violence alors que ce n'est pas le cas et réciproquement. Ainsi, Butler et Prashant Iyengar, rejettent tous deux les perspectives binaires qui voient la violence et la non-violence comme appartenant à des pôles opposés. Il semble donc que ces notions ne puissent non seulement pas être conçues comme deux entités distinctes, mais que la non-violence “ [also] lodges itself at the heart of violence, in the form of a potential that also robs it of positivity” (Devji, “The return of Non-violence”, doi.org ).

#### **1.4. Une ligne directrice d'”égalité radicale”**

D'une part, si certains cadres fixes et certaines définitions établies de la violence se révèlent problématiques, il est évident que, d'autre part, dans le cas où les cadres seraient discursifs, les définitions de la violence risqueraient d'osciller selon les cadres sociopolitiques. Cette oscillation dépend à la fois de l'institution au pouvoir concernée et de sa volonté de tirer parti d'un ou plusieurs cadres en vue de définir la violence ou la non-violence. Ce procédé nourrit le projet de justifier ses propres actes violents. Il apparaît que certaines institutions - à l'image des institutions politiques et économiques capitalistes - qui incarnent le pouvoir dominant au sein des sociétés peuvent également tirer avantage de ce manque de clarté entourant la définition de la violence et, aussi, des limites inhérentes à la rigidité des cadres définitionnels. Par conséquent, le but n'est pas d'accepter “a general relativism but to track and expose the oscillation of the frameworks”(Butler 139). Ainsi, il semble qu'une ligne directrice d'”égalité radicale” soit nécessaire pour réduire le risque d'oscillation dû à l'ambiguïté du cadre théorique, pour défaire les présupposés de la non-violence, identifier les cadres violents et repenser une critique de la violence. Ainsi, bien que les contours du problème inhérent à l'analyse de la

violence - selon un cadre justifiable ou injustifiable - et à celui de la seule focalisation sur les catégories admises de la violence se précisent progressivement, une esquisse de réponse se fait jour en parallèle. En effet, la ligne directrice de l'égalité serait à considérer comme un critère fondamental permettant de distinguer et caractériser une violence en acte. Cette dernière remarque peut être conçue à la manière de Butler qui affirme que "the structures of inequality affect the general willingness to perceive and name violence, and to grasp and declare its justifiability"(141). Ainsi apparaît la nécessité d'envisager une autre condition de possibilité qui dépasserait les structures fixes et binaires et qui serait à aligner sur les principes de l'égalité. Dès lors, nous pouvons espérer que la pratique de la non-violence, pratique fondée sur la critique de la violence et qui a la force de révéler les présupposés et ces oscillations entre les cadres, sera à même de nous guider vers une égalité sociopolitique. Cette égalité ajustera son sens aux conditions sociopolitiques présentes. En d'autres termes, cet espoir peut se concrétiser si les cadres sociopolitiques sont non seulement forgés dans une perspective éthique alignée sur l'égalité, mais s'ils sont aussi construits de manière dynamique afin que les structures et les normes de la société aient suffisamment d'espace pour tenir compte des conditions présentes ou même de toute situation future.

L'une des raisons pour lesquelles la non-violence exige un engagement pour l'égalité réside dans le fait que, "in this world some lives are more clearly valued than others" (Butler 28). Donc, en vue de mieux cerner la violence, il semble qu'il faille d'abord non seulement comprendre les conditions sociales précaires régies par la violence, mais aussi distinguer les victimes de ces mêmes conditions sociales. Évidemment, la précarité sociale est un indicateur des inégalités existant entre les individus. Apparemment, même si nous sommes tous humains, toutes les vies n'ont pas nécessairement la même valeur parce que la situation géographique,

politique, et sociale mais également les profils sexuels et raciaux influencent la valeur attribuée à ces vies. Ainsi, non seulement les gens n'exercent pas les mêmes prérogatives dans la vie, mais ils ne sont pas non plus égaux devant la mort. L'important est d'être attentif et sensible à la manière dont sont conçues les discriminations et inégalités, principalement entre les vies qui valent la peine de porter le deuil et celles qui ne le méritent pas. Cette distinction révèle, d'un côté, la distribution inéquitable du pouvoir qui est la source de cette situation, et de l'autre, la déshumanisation et minimalisation de la violence qui en résultent. Cette dernière remarque pourrait nous conduire à repenser l'égalité et les possibilités de cohabitation selon une nouvelle approche. Il semble clair que la première étape est de concevoir toutes les vies de manière égale et d'examiner comment cette égalité peut avoir du sens dans la vie et la mort de personnes de manière à ce que les gens ne vivent pas pour survivre mais parce qu'ils peuvent profiter des joies de la vie et de ses autres aspects. De plus, ils vivent car ils ont l'impression que chacun a la possibilité de progresser et de vivre ces différents aspects de la vie au lieu de vivre uniquement dans des conditions précaires. De cette manière, l'existence et l'absence opérée par le décès de ces individus deviennent plus significatives. Ainsi, le deuil suite au décès d'un individu prend plus de sens car sa perte touche plus de personnes. Ce dernier point pourrait être conçu à la manière de Butler qui affirme que "the potentially grievable life is one that deserves a future" (146), un avenir qui ne peut être ni prescrit ni prédit. Par conséquent, selon Butler, une vie qui mérite le deuil est celle qui pourrait mériter l'avenir. C'est pourquoi cette vie et son avenir valent la peine d'être sauvegardés.

## 1.5. Deux formes différentes de débats moraux sur la non-violence

Il est à noter que la perspective futuriste se trouve au centre de l'approche butlerienne quant à la critique de la violence. Cette perspective contribuerait à inclure la vie d'un grand nombre de personnes dans cette vision prometteuse ce qui permettrait que leur vie soit à la fois préservée et sauvegardée. Pour expliciter ce dernier point, penchons-nous sur la manière dont Butler compare les termes "préserver" et "sauvegarder" afin de souligner l'importance de la dimension futuriste du sens de "sauvegarder". En effet, elle soutient que la notion de "sauvegard[e]" reproduit les conditions "of becoming, of living, of futurity (94). En revanche, la préservation cherche seulement à garantir la vie qui existe déjà. En effet, la notion de "sauvegard[e]" constitue un exemple de modalité orientée vers l'avenir et cherche activement à créer des vies viables voire épanouies pour des individus qui pourraient déjà avoir été heurtés ou qui pourraient l'être à l'avenir. En effet, selon Butler, les débats moraux sur la non-violence prennent deux formes différentes. Le premier débat porte sur les raisons de ne pas tuer ou nuire à l'Autre. Ce débat se rapproche du commentaire de Vyāsa sur la définition de la non-violence abordée dans *The Yoga Sutra of Patanjali* : en effet, comme le souligne Bryant, "one must strive as far as possible to avoid harming even an insect" (Vyāsa cité dans Bryant 243). En revanche, selon Butler, le second débat se concentre sur la question de savoir quelles obligations nous devons sauvegarder dans la vie d'Autrui. Cela nous incite à nous demander ce qui nous empêche de tuer mais aussi ce qui nous motive à trouver des voies éthiques ou politiques cherchant activement, lorsque cela est possible, à sauvegarder des vies. La nuance existant entre les différents points de vue couverts dans le *Yoga Sutra* qui insiste pour sa part sur le fait d'éviter de tuer ou de blesser les autres, et la deuxième proposition de Butler qui met l'accent sur le fait de sauvegarder des vies et leur avenir au lieu de simplement éviter de tuer les autres, révèle l'éclat



de la dimension futuriste du point de vue de Butler. Cette approche peut donc inclure non seulement des mouvements comme “Black Lives Matter”, mais aussi “Black Minds Matter”. Il est évident que la vie et l'esprit sont liés si bien que selon J. Luke Wood, spécialiste des sciences sociales, “if one does not value the life then they certainly will not value the minds” (“Black Minds Matter 2020 week 1”, 00:01:33-00:2:59). Ainsi, cette vie qui *importe* dans des mouvements sociaux comme “Black Lives Matter” et les principes éthiques du *Yoga Sutra* qui se concentre sur la vie des êtres, doivent inclure tous les aspects de la vie, y compris l'esprit des gens, leur éducation, leurs potentiels et leurs possibilités pour le présent et l'avenir. Non seulement la vie des individus doit compter, mais leur qualité de vie aussi. En effet, cette vie qui vaut la peine d'être vécue ainsi que cette qualité de vie menant au bonheur et assurant la santé physique et mentale, peuvent sortir les personnes de conditions précaires. En d'autres termes, selon Butler, la vie des gens devrait compter de façon à que leur mort mérite de porter le deuil.

#### **1.6. Un examen plus approfondi des termes "sauvegarder" et "préserver" selon Butler**

Sauvegarder l'avenir de la vie, soutient Butler, ne signifie pas imposer la forme qu'une telle vie prendra ou le chemin qu'une telle vie doit suivre. Au contraire, cela permet de garder ouvertes les tournures imprévisibles que les vies peuvent prendre. Ainsi, nous devons, dit Butler, non seulement être sensibles à la manière dont nous concevons la discrimination entre les vies dont nous jugeons qu'elles valent la peine de porter le deuil quand elles disparaissent et celles qui au contraire n'en valent pas la peine. Cependant, nous devons aussi nous montrer encore plus attentifs à la manière dont nous opérons cette distinction entre “sauvegarder” l'avenir des gens et "préserver" la vie d'un individu ou de populations dont les différences sont constamment représentées comme une menace. De nombreux exemples de ces types de menaces peuvent être

mentionnés comme le cas de réfugiés dépeints comme "poisoning racial and national identity with impurities" (Butler 146) et qui sont poussés par-dessus bord et auxquels toute aide d'urgence est refusée même lorsque la noyade est imminente. Selon Butler, ces actions sont toutes "angrily and vindictively justified as the 'self-defense' of the autochthonous community" (146). Ce dernier concept peut être compris comme la représentation d'un privilège racial, privilège pouvant être considéré comme l'une des significations de la violence dans le monde. Or, cela ne représente pas officiellement un acte de violence, même si les gens sont abandonnés à la mort. Ainsi, comme il semble que ce soit des personnes dont la vie ne mérite pas d'être protégée, nous pouvons donc les considérer comme n'ayant jamais existé ou, selon Frantz Fanon, comme appartenant aux zones "of none being" (Fanon cité dans Butler 11). Cependant, lorsqu'il s'agit de préserver la vie des autres, Butler nous invite à examiner les motivations psychologiques des personnes qui souhaitent préserver ou protéger la vie d'un individu ou d'une population.

Enfin, pour aborder l'égalité politique et sociale, il est important que nous améliorions notre sensibilité afin de non seulement percevoir la discrimination entre les vies méritant le deuil et celles qui ne le méritent pas, mais aussi de distinguer ces termes, leur signification et les motivations psychologiques. Effectivement, ces termes (sauvegarder/préserver) impliquent de par leur sens certaines actions dont le but est de protéger les individus des autorités gouvernant la société. En effet, cette identification des discriminations existant au sein des sociétés et créant des différences de classes sociales, de genre ou de race, est indispensable. Cela rejoint les propos d'Angela Davis qui souligne dans le débat intitulé "On Inequality Angela Davis and Judith Butler in Conversation" que "we often work with the assumption that equality already exists; and that we have to be included; that some of us who have been left out of that space of equality,

have be to assimilated into equality” (00:11:05-00:11:23). Nous ne devons donc pas accepter les cadres d'égalité établis, et nous ne devons pas non plus adopter, confirmer ou assimiler ces cadres existants parce que l'égalité n'est pas encore pensée d'une manière radicale et accessible à tous. Par exemple, si le cadre d'égalité est centré sur l'humain, comment peut-il inclure une discipline respectueuse de l'environnement si ce cadre limité à l'humain exclut l'aspect environnemental? Si une société est raciste, comment peut-elle inclure ceux qui ont été exclus à cause du racisme? Ici, les propos de Davis au sein du même débat se font très pertinents lorsqu'elle déclare que “diversity means difference that really doesn't make a difference. There can be difference but it makes no significant difference” (00:39:49-00:40:18). De toute évidence, en incluant ou en assimilant ceux qui sont exclus des cadres conformes à la société fondée sur l'inégalité, nous créons des boucles d'inégalité au lieu de résoudre les problèmes. Ainsi, des nouveaux paramètres pourraient être pensés dans une perspective centrée sur le monde, par opposition aux visions centrées sur l'humain.

### **1.7. La nécessité d'un engagement collectif contre la violence et l'hostilité**

Suite à l'idée que la pratique de la non-violence nécessite un engagement en faveur de l'égalité, il apparaît qu'elle a aussi besoin d'un engagement collectif contre la violence et l'hostilité existant dans un monde qui est le produit des diverses autorités des sociétés. Selon Butler, la pratique de la non-violence exige une profonde détermination afin de s'opposer aux formes biopolitiques de racisme et “war logics that regularly distinguish lives worth safeguarding from those that are not” (62). Il est incontestable que la logique de la guerre peut implicitement pénétrer la gestion biopolitique de la population. Cela se voit dans les exemples auxquels Butler se réfère lorsqu'elle mentionne les immigrants. Selon Butler, il est possible d'entendre à leur

sujet les commentaires suivants: “if the migrants come, they will destroy us, or they will destroy culture” (62). Dans de tels cas, une version raciste et paranoïaque de la légitime défense permet la destruction d'une autre population parce que le cadre de la guerre présupposé se trouve “where no position can be imagined outside this frame” (145). Cette mentalité qui ne peut ni imaginer ni supporter l'autre position hors du cadre figé et normatif de la société pourrait nous rappeler certaines règles socio-politiques qui représentent la paranoïa collective contre la culture, l'identité et la sécurité de la société comme toutes les règles qui soutiennent les phobies contre les communautés LGBTQ, des personnes de couleur, des laïques dans les sociétés religieuses et bien sûr des religieux dans les sociétés laïques. Un des exemples illustrant cette mentalité et qui au nom du droit et de la liberté de la société prend la vie et le futur de certaines personnes qui se trouvent en dehors des cadres sociaux préalablement pris en compte, est la loi 21 du Québec. Selon le gouvernement du Québec, cette loi définit la laïcité de l'État dans le cadre législatif “en fixant cette exigence dans la Charte québécoise des droits et libertés de la personne et en interdisant le port de signes religieux à certaines personnes en position d'autorité, y compris le personnel enseignant ainsi que les directrices et les directeurs des établissements primaires et secondaires publics” (quebec.ca). Il est incontestable qu'en appliquant cette loi, certaines personnes doivent simplement être effacées de la société, car les normes de la société sont orientées vers la laïcité et par conséquent les éléments religieux qui sont en dehors du cadre dominant ne peuvent pas être soutenus. Nous pouvons donc aisément imaginer comment ces lois radicales peuvent détruire la vie et l'avenir d'une enseignante voilée comme celle d'une femme musulmane et immigrée appartenant déjà à une communauté minoritaire, et qui doit redoubler d'efforts pour compenser le niveau de discrimination dans la société afin d'obtenir un poste d'enseignante. De plus, selon Butler, il semble que cette certitude puisse autoriser une

destruction violente ou valider la mort progressive de la population, certitude fantasmatique qui se fait le creuset de la destruction car répondant à une logique de guerre. Ces exemples dans lesquels la violence peut s'emparer de la psyché collective d'une société et également viser un grand groupe de personnes, nous amènent à nous redemander si seule une pratique individuelle de non-violence pourrait dévoiler cette dernière. Cette pratique individuelle constituerait ainsi un maillon fondamental dont le rôle serait de révéler la violence pour, à terme, permettre de s'y opposer dans des contextes sociaux, politiques et environnementaux.

### **1.8. La relation de la psyché collective avec les conditions sociales violentes et non-violentes**

Il semble que l'un des facteurs centraux inhérent à la création d'une condition sociale égale ou inégale s'enracine dans l'imaginaire collectif qui est structuré par la norme de la société. En vérité, la relation entre les normes de la société et le fantasme inconscient des individus pourrait être réciproque. Ainsi, des outils, tels que les récits fictifs qui peuvent influencer la psyché collective, pourraient jouer un rôle crucial dans la création des structures sociales, surtout si les fictions portent un fardeau historique. Cela peut se concevoir à la manière de Butler qui déclare que "there is a yearning to posit a foundation, an imaginary origin as a way to account for this world, or perhaps to escape its pain or alienation" (36). Ces propos nous permettent de saisir qu'il existe un désir de valider l'histoire de ce monde en tant que récit fictionnel. Il est clair que ces fictions et leurs structures symboliques pourraient être créées de manière à orienter l'imaginaire collectif vers des valeurs qui pourraient soutenir ou s'opposer au patriarcat, au consumérisme, au racisme et au colonialisme. Ce dernier point peut être mis en relation avec ce que Christopher Key Chapple nomme "The Nature Movement" en Amérique qui "traces its origins to a complex array of historical, religious, quasi-religious, and aesthetic factors" (Chapple 14). Forts

de cet apport, nous sommes à même de tracer une corrélation entre l'imagination et la conscience collective d'une société et la manière dont elle traite ou a traité la nature et les autochtones. En effet, si le déplacement des autochtones de leurs terres en Amérique se voit minimisé par les autorités tout comme le défrichage de la forêt et que l'établissement de l'Amérique est célébré chaque année au lieu d'être critiqué, il est possible de considérer que cette façon d'aborder les faits environnementaux et sociopolitiques, de les identifier, de les accepter, de les nier, de les célébrer ou de les critiquer, puiserait ses racines dans la façon dont l'imagination et la psyché collectives sont conçues. Chapple explique comment les colons européens ont vu l'Amérique comme un monde de ressources abondantes où ils pouvaient établir de nouvelles communautés. Ainsi, la mémoire collective et l'imagination des gens au sujet du déplacement des autochtones de leur terre s'enracinerait dans des références bibliques comme "the Exodus of the Jews from Egypt. Depending upon which account of the return to the promised land one reads, the returning Jews found a paradise of abundant water and fruit trees, or a land long occupied and cultivated by the Canaanites, who resisted Jewish occupancy for many years" (Chapple 15). Dès lors, certains peuvent se sentir en droit d'occuper des terres conçues sans Histoire ou habitants, ce qui peut désigner aussi bien l'Amérique que la Palestine ou tout autre endroit sur Terre. Ainsi, le sentiment de séparation entre le "soi" et les autres se comprend à la lumière des premiers récits de la colonisation américaine qui minimisaient le déplacement des peuples indigènes. Ici, le "soi" tend à assurer sa propre sécurité et celle de son environnement au prix de la destruction des autres. Ce dernier point peut également se retrouver dans le cadre d'approches nationalistes extrêmes lorsque ce "soi" s'adresse à une définition plus large, telle que celle d'une nation qui peut partager une ou toutes les frontières géographiques, linguistiques ou culturelles communes.

De même, ces structures peuvent être articulées pour prendre en compte ou ignorer les préoccupations environnementales. Il semble que lorsque ces fictions font référence à des récits préhistoriques qui semblent plus proches de la nature vierge, ou à des symboles religieux et mythiques, elles présentent le pouvoir d'influencer davantage, car elles sont identifiées comme une référence naturelle. Pour clarifier ce dernier point, il est judicieux d'examiner la critique de Karl Marx dans *Writings of the Young Marx on Philosophy and Society*, mise en avant par Butler dans *The Force of Nonviolence*, qui peut indiquer l'origine possible du patriarcat dans les sociétés. Butler reprend à son compte les propos de Marx, en déclarant que l'auteur affirme ironiquement "that in the beginning humans are, like Robinson Crusoe, alone on an island, providing for their own sustenance, living without dependency on others" (Butler 31). Cela peut être mis en relation avec le symbole de la masculinité et de l'indépendance de l'homme primitif, comme une possibilité d'origine imaginaire, une origine qui permettrait un récit basé sur le patriarcat. Il semble donc nécessaire de repenser et de réexaminer le langage, la structure et la manière dont le protagoniste est glorifié dans un récit. Ce récit attire notre attention sur le manque de féminité, de vulnérabilité et de 'dépendance' d'un être humain masculin. Pour mettre en exergue l'empreinte du patriarcat dans les récits religieux, il convient d'examiner un récit hindou qui parle d'un "pond named Vimala (pure) near Kamaban (the forest of desire)" (Kinsley 237) en Inde. Selon l'histoire que Kinsley rapporte dans son article, *Learning the story of Land*, la raison pour laquelle l'eau de l'étang de Vimala est pure est due au fait que l'étang s'est formé à partir des larmes de joie des douze mille filles d'un "king, named Vimala", après avoir fait l'amour avec Krishna, une divinité majeure de l'hindouisme. Le récit précise:

[King Vimala] had no children. One day the king met the Sage Yajnavalkya, [a Hindu Vedic sage], ... and in the course of conversation, [King Vimala] revealed his problem. Sage Yajnavalkya ... blessed him, foretelling that he ... would have many daughters, all

destined to surrender to Krishna. The six thousand wives of the king soon gave birth to twelve thousand daughters. When they had grown into beautiful women, a messenger was sent to find suitable husbands. ... Krishna was quickly judged to be man enough for all... He multiplied himself to equal the number of women. As Krishna made love to each of them, tears of joy flowed profusely from their eyes. (Haberman cité dans Kingsley 238)

C'est ainsi que le bassin Vimala a été formé. Cette anecdote attire notre attention sur le rôle suggestif des jeunes femmes et les fantasmes des fillettes qui, si elles deviennent de “beautiful women”, peuvent alors trouver un mari à qui se soumettre. Contrairement à l'anecdote précédente, rapportée dans *The Force of Nonviolence*, où Robinson Crusoé incarne le rôle d'un homme indépendant, puissant et manquant de féminité, cette anecdote semble, au contraire, suggérer une mise en valeur du statut de la figure masculine, ici le roi Vimala et Krishna, par rapport à celui des figures féminines. En effet, cette allusion à sa multiplication extraordinaire ne puise sa justification que dans le fait qu'un seul homme suffit largement à satisfaire douze mille femmes simultanément. Ainsi, si nous admettons que l'influence de ces images et ces histoires ne demeure pas superflue dans l'imaginaire des gens au point de créer progressivement des structures symboliques capables de manipuler la psyché des individus, dès lors l'importance du rôle de ces structures symboliques peut être mis en relation avec des notions fondamentales comme l'inégalité sociale ainsi que les préoccupations environnementales. Il semble donc nécessaire de “look at our religious traditions anew in light of our present critical situation vis-a-vis the environment” (Nelson 343) car “feminism is pressing us to undertake a thorough reexamination of religious symbols and practice with a view to their assumptions about women” (Nelson 343). En effet, si les gens deviennent plus sensibles à l'identification des inégalités sociales ou des désastres environnementaux en tant que “désastres”, ou s'ils “experience the



sense of deep trouble” (Davis, “On Inequality”, 00:20:53-00:21:00), une question ne manquera pas de se faire jour dans leur esprit : pourquoi ?

Une première tentative de réponse consisterait à remonter et trouver les origines de quelques-unes de ces violences sociales et environnementales actuelles dans certaines narrations religieuses et mythiques qui formulent des postulats quant au rôle des femmes, de la nature ou des castes sociales. Pour soutenir ces propos, examinons l’univers hindou et son approche relative à la hiérarchie, le dualisme - et la sélection qui lui est sous-jacente. Cette approche hindoue formule des hypothèses sur le supérieur et l’inférieur ou le pur et l’impur. De telles distinctions et dichotomies impliquent qu’il existe non seulement une perception de la notion de “sacré” et de “profane” dans les castes sociales ainsi que dans différents endroits de la géographie indienne (le Gange), mais qu’il existe aussi une perception du sentiment de séparation entre soi-même et les autres composants de l’écosystème. La notion de hiérarchie se donne à voir dans deux mouvements hindous de “world sacralisation” et “world negation” où “the elements of the natural world are assigned a higher [or inferior place]” (Nelson 332) dans le schéma des choses. Sans aucun doute, les deux mouvements produisent de la violence dans l’ensemble de l’écosystème, violence qui prend la forme d’une pollution environnementale dans le cas de la sacralisation du Gange, et, d’autre part, de comportements primaires dans le cas de la négation des lieux profanes où la miction et la défécation sont autorisées dans certains endroits considérés comme non sacrés "during the annual pilgrimage around the city of Varanasi" (Kinsley 242). En effet, la mère sacrée du Gange est polluée par les humains qui ne la nettoient pas après avoir déversé des litres de cale et de déchets chimiques. Ce n'est pas parce qu'ils ne se soucient pas de l'eau de leur rivière sacrée, au contraire, le public croit que cette rivière n'a pas besoin d'être nettoyée parce que “The Ganges is God and the [God] can’t be polluted” (Conard

80). Nelson se demande en quoi cette croyance pourrait être la réaffirmation de l'argument de *la Katha Upanishad* et de *la Bhagavad Gita* ainsi que la réaffirmation de ce que le public peut avoir appris à travers sa “culture from the preceptors of Advaita, namely, that only God (or Brahman) is fully real, that the divine is untouched by the pollution of the world” (Nelson 81). Sans aucun doute, la sacralisation des lieux géographiques à l'origine de cette violence environnementale tant à l'égard des humains que des non-humains, préfigurée par des symboles et des anecdotes hindoues, semble devoir être réexaminée et remise en question quant à ses implications au vu des situations critiques environnementales et des besoins actuels de tout l'écosystème.

Cependant, une autre approche qui ne place ni les humains ni les pouvoirs politiques au plus haut niveau de l'écosystème mais qui considère plutôt l'humain comme partie intégrante de l'écosystème - mais non supérieure à l'écosystème - et qui “uphold[s] nature as central to life process”, se retrouve aussi “in numerous texts from the vedic, dharmasastra, and epic traditions” (Chapple 20) en Inde. Il est donc important de considérer, d'une part, le rôle de ces anecdotes mythiques et religieuses dans leur contribution à la durabilité des conditions de vie écologiques, en raison de leur mode de pensée holistique, et, d'autre part, le rôle des leaders politiques dans le renforcement de croyances destructrices issues de quelques textes mythiques et qui font encore effet auprès de certains individus. En effet, ce dernier point contribue à la destruction de la vie plutôt qu'à sa construction ou sa sauvegarde. Dès lors, la remise en question de ces structures taboues fixes, prédéfinies et sacrées dont font partie l'imagination et la pensée collective, demande de retracer les origines de la violence. Au vu de l'analyse précédente, cette violence trouve son origine soit dans certains récits mythiques, soit dans les perceptions des lecteurs à propos de ces récits. Si ces sources mythiques sont identifiées comme source de violence et qu'elles perdent en cela toute légitimité, alors une remise en question est possible et de nouveaux

fondements peuvent voir le jour. Peut-être qu'une fois les cadres sociaux remis en question et défaits, l'imagination et la pensée égalitaires pourront trouver leur juste place pour conduire le monde vers une société accordant une condition égale aux humains, non-humains et à l'environnement tout entier.

### **1.9. La non-violence en pensée, en parole et en acte**

Selon le glossaire des termes et noms sanskrits dans le livre *the Yoga Sutra of Patanjali*, *ahimsa* est défini comme "nonviolence in thought, word and deed" (Bryant 563). Pour mieux saisir la notion de non-violence en pensée, en parole et en acte, il faut d'abord commencer à comprendre la critique de la violence dans les conditions où ces trois éléments s'engagent séparément ou en relation les uns avec les autres.

Cela étant posé, un nouvel horizon se dessine car si nous jetons la lumière sur le domaine des mots et de la parole concernant la critique de la violence, il nous semble possible d'aller au-delà des mots et de la parole en examinant la langue à la manière d'une scène linguistique où la création, le développement, la traduction et l'interprétation des mots et des structures peuvent générer de la violence ou de la non-violence. Par exemple, d'une part, il faut veiller à ce que, dans le cadre de la sensibilisation aux nuances de violence, de nouveaux mots soient développés précisément pour exprimer ces conditions de violence et la souffrance créée par ces dernières. D'autre part, il faut tenir compte de l'importance de la traduction et de l'interprétation incongrue de mots existants qui pourraient également créer des conditions violentes.

Évidemment, le rôle des linguistes, traducteurs, interprètes et de tous ceux qui s'engagent dans cette scène peut être examiné au regard de la critique de la violence. En effet, les mots n'ont pas nécessairement la même signification dans différents contextes historiques, politiques,

géographiques et sociaux. Il faut donc veiller à distinguer les nuances entre les différentes significations dans différents contextes et aussi à considérer la réappropriation des mots, et par là même leur usage incongru qui peut créer des violences et des blessures. Par exemple, il est probable qu'un mythe, un récit historique et un terme linguistique, servant de base à la pensée individuelle et collective - et donc de fondement aux normes sociales - puisse être créé sans connotation raciste lors de son contexte d'apparition. Cependant, dans un autre contexte historique, ces pensées et ces structures sociales pourraient fonctionner de manière discriminatoire à la manière des insultes xénophobes, produisant ainsi des conditions violentes. Tel est le cas des termes "nègre" ou "youpin" qui sont des désignations racistes appliquées aux noirs et aux juifs. Mais nous trouvons le mot "nègre" dans les œuvres d'écrivains célèbres des décennies précédentes parce que l'aspect péjoratif du mot n'était pas identifié comme tel par les normes sociales dominantes ou qu'il était intériorisé avec ses normes de l'époque.

De plus, il semble que l'incommunicabilité, au sens où certains éléments du langage demeurent obscurs, puisse devenir l'une des sources d'exacerbation de la violence. En d'autres termes, elle pourrait créer un espace de violence, notamment dans sa version implicite, violence justifiée et voilée, qui serait hors de portée de la compréhension collective. Cette obscurité en tant que source de violence s'enracinerait dans la limitation inhérente à la structure de la langue, aux règles qui régissent la traduction, ou aux cadres juridiques que nous considérons justifiés et légitimes. À ce sujet, Butler aborde la préoccupation de Robert Cover concernant l'acte d'interprétation juridique en tant que porteur de sa propre violence. En effet, Cover soutient que la relation entre l'interprétation juridique et "the infliction of pain remains operative even in the most routine of legal acts" (Cover cité dans Butler 130). Cela peut être principalement conçu, selon Butler, dans l'acte de détermination de la peine, un acte de langage performatif ayant le

pouvoir d'emprisonner quelqu'un à vie. Le rôle principal d'un juge est donc celui d'un traducteur qui “interprets the law - and sentencing is the pronouncement of the interpretation that the judge arrives at” (Butler 130). En effet, selon Butler, le juge agit comme un initiateur et fournit la justification d'une peine qui comprend et légitime dès lors les actions de la police, des gardiens de prison ou de ceux qui peuvent blesser, tuer ou abandonner le prisonnier à la mort. Ainsi, de ce point de vue, l'acte de parole peut porter le même fardeau violent que d'autres actes qui peuvent se produire au niveau de la pensée, en énonçant des règles juridiques, ou au niveau de l'exécution en appliquant des règles juridiques.

#### **1.10. Repenser la pratique de la non-violence dans un cadre différent des cadres présumés et fixes**

Pourquoi serait-il nécessaire de repenser la pratique de la non-violence? Cette interrogation pourrait sembler quelque peu paradoxale car nous aurions tendance à poser ce principe au sommet et à l'accepter sans questionnement, tant sa connotation éthique semble acquise. Ce principe devrait réguler nos interactions sociales en assurant ainsi un fonctionnement harmonieux car fondé sur la prise en considération du tout. Or, le risque qui point à l'horizon réside justement dans la non-remise en cause de la notion de non-violence. Si ce principe est supposé régir nos sociétés, il serait de bon ton de s'assurer que ses fondements ne présentent pas d'impasse de raisonnement. Par impasse de raisonnement, nous entendons une limite, un écueil, qui, aussi minime qu'il puisse paraître causerait des tors au bon fonctionnement de la société. La tâche qui nous attend ici consiste précisément à identifier ce “minime écueil” de raisonnement dans la définition de la non-violence qui, s'il n'est pas identifié, conduirait paradoxalement à une société inéquitable. Pour ce faire, nous allons opérer de la manière suivante : nous partirons

d'une présupposition de la définition de la non-violence que Butler critique dans son ouvrage, puis nous confronterons ce présupposé à l'approche du jaïnisme. Ce sera l'occasion de s'interroger sur la notion de défense légitime et de ses implications à grande échelle sur nos cadres de pensée qui régulent nos sociétés.

En premier lieu, l'un des présupposés de la non-violence est que cette pratique "is very often understood to be a moral position, a matter of individual conscience or of the reasons given for an individual choice not to engage in a violent way"(Butler 15). Il est donc clair que cet aspect individuel de la pratique de la non-violence, selon Butler, appelle une critique de l'individualisme et nécessite de repenser les liens sociaux qui nous constituent en tant qu'êtres vivants. Si la notion de *lien* est fondamentale, il est alors nécessaire de s'assurer que les liens choisis, sélectionnés pour établir des relations entre les individus, sont exempts de tout dysfonctionnement. L'importance de ces liens sociaux se retrouve aussi dans les *Jain Sutras* : "[h]e who hurts living beings himself, or gets them hurt by others, or approves of hurt caused by others, augments the world's hostility towards himself" (*Jain Sutras* cité dans Howard 81). Cette citation repose clairement sur la perspective holistique : un être fait partie de l'environnement, et, par conséquent, l'hostilité envers un être participe aussi de l'hostilité contre l'environnement, ce qui, à terme, affecte également l'individu à l'origine de cette hostilité.

Ainsi, tout acte commis a un impact sur le système entier. Si l'acte commis, désignant donc la manière dont un individu établit un lien avec un autre, est répréhensible, alors l'équilibre de la société est mis à mal. Donc, cette présupposition concernant la non-violence en tant qu' "an individual choice not to engage in a violent way" (Butler 15) ne fonctionne pas. Ce n'est pas tant le choix de l'individu de pas commettre d'actes violents qui doit nous concerner que le lien choisi, les actes entrepris, qui doivent retenir toute notre attention. Si un lien social, un acte, n'est

pas conçu de manière holistique, alors une société devient dysfonctionnelle. Cela rejoint les conclusions de Butler : selon elle, ce n'est pas simplement "that an individual abrogates his or her conscience or deeply held principles in acting violently" (*Ibid.*). Au contraire, certains "liens" nécessaires à la vie sociale, c'est-à-dire à la vie d'une créature sociale, sont mis en péril par la violence. C'est pour cela que, si nous avons l'intention de pratiquer la non-violence et créer le changement social, nous devons examiner radicalement et repenser le lien social à la base, à sa racine.

En second lieu, repenser le lien social à la base implique de s'interroger sur la nature du "soi". En effet, tout comme les courants de pensée qui se basent sur une approche holistique, Butler conçoit le 'soi' comme constitué à travers ses relations aux autres, dans ce cas, "then part of what it means to preserve or negate the self is to preserve and negate the extended social ties that define the self and its world. (*The Force of Nonviolence*, Introduction). Par conséquent, si les connexions et relations entre les personnes ne sont pas conçues selon cette dernière perspective, la "relation" elle-même peut être mise à mal en raison, par exemple, de facteurs sélectifs, tels que l'origine, la langue, la classe sociale, qui favorisent des relations racistes, nationalistes ou discriminatoires entre les personnes.

Afin de clarifier cette dernière remarque et montrer comment Butler nous encourage à trouver certains écueils contenus dans les définitions, Butler nous incite à nous intéresser à la notion d'autodéfense ou de légitime défense. L'autodéfense est l'une des défenses qui justifie l'usage de la force en cas d'attaque afin de protéger sa propre sécurité ou celle des autres. Dans le contexte de la non-violence, où les gens ne doivent pas blesser, maltraiter ni tuer les autres, cette exception - même chez les Jaïns dont la discipline concernant la non-violence est plus stricte que

celle du bouddhisme ou de l'hindouisme - est acceptable. Il est évident que l'autodéfense est nécessaire et qu'il existe des cas qui l'exigent.

Pourquoi remettre en question la notion d'autodéfense dans ce cas ? Et en quoi pourrait-elle, aussi paradoxalement que cela puisse paraître, mener aux écueils mentionnés comme les pensées nationalistes ou racistes ? Afin de répondre à cette question, abordons à présent la citation de Butler extraite de l'introduction de *The Force of Nonviolence*. Elle écrit:

If the self that I defend is me, my relatives, others who belong to my community, nation, or religion, or those who share a language with me, then I am a closet communitarian who will, it seems, preserve the lives of those who are like me, but certainly not those who are unlike me.

Dès lors, l'argument qui justifie la violence sur la base de la légitime défense nous invite à nous demander ce qu'est le moi et ses limites et qui a le droit d'en avoir 'un' qui mérite d'être défendu. Étendu à l'échelle d'une société, un tel raisonnement - pourtant éthique à la base (défendre ses proches, sa communauté), mais pouvant aussi être remis en question (pourquoi uniquement défendre *mes* proches ?) - n'est pas sans conséquence. Si la défense légitime du soi, d'un membre de *ma* communauté, de tout individu partageant un point commun avec *moi* constitue le fondement éthique de notre société, alors il y a fort à parier que notre structure mentale individuelle et collective est fortement imprégnée de cette préférence de l'autre comme moi. Dès lors, l'effet de ce mode de pensée se reflète dans le fonctionnement institutionnel et gouvernemental. Ce qui était légitime au départ se fait le creuset d'inégalités et de conceptions éhontées.



Enfin, la pratique de la non-violence doit non seulement être repensée concernant de lien social et d'interdépendance entre les humains, mais elle doit également dépasser les notions humaines et donc, se référer selon Jainism “toward not only humans but all living beings, from miniscule insects to mighty mammals” (*Howard* 81) et selon Butler “to all the species and living processes, and thus to the ecological conditions of life” (Butler 141). Cette remarque insiste sur la nécessité de repenser les concepts d'interdépendance entre humains et non-humains pour la continuation de la vie. Il semble clair que dans les systèmes écologiques sociaux, les compartiments constitutifs fonctionnent de manière relationnelle. En considérant ce point de vue relationnel, nous pouvons même comprendre comment la préservation de la vie de la Terre dépend des liens sociaux entre les éléments constitutifs de la Terre. Cependant, pour nous engager dans une solidarité significative, “we do not have to love one another” (Butler 203), nous pouvons plutôt accepter la précieuse relation de solidarité où nos sentiments naviguent dans l'ambivalence qui les constitue. En acceptant nos ambivalences et vulnérabilités communes et en atteignant le point que “the ‘I’ is not ‘you’, yet it remains unthinkable without the ‘you’ - wordless, unsustainable” (Butler 203), nous avons la chance de pratiquer la non-violence, selon Patanjali et Butler, non-violence qui émerge de notre compréhension de sa nécessité pour chacun de nous ainsi que pour nous tous. Ce dernier point peut être tiré de l'interview de Butler, en relation avec *The Force of Nonviolence*, quand elle affirme que la perspective relationnelle nous permet de repenser la pratique de la non-violence dans un cadre différent des cadres présumés et fixes. Par conséquent, au lieu de nous demander, “What ought I to do?” nous pouvons nous interroger de la façon suivante : “Who am I in relation to others, and how do I understand that relationship” (Gessen, [newyorker.com](http://newyorker.com))?

En outre, la non-violence doit faire partie des politiques d'égalité afin qu'elle puisse échapper à la logique de la guerre prévalant dans le monde contemporain, logique qui distingue les vies qui valent la peine d'être sauvegardées des vies considérées comme dénuées de toute valeur. En outre, l'acte de sauvegarde doit être repensé à la manière d'actions qui émergent de parties vulnérables, ou, selon Davis, il s'agit d'éprouver ce sentiment de trouble profond et l'interdépendance des êtres vivants au lieu de créer un acte de sauvegarde à partir de positions paternalistes ignorant l'importance de la réciprocité dans la relation entre le donateur et le bénéficiaire de l'aide. De plus, non seulement, la pratique de la non-violence ne doit pas être liée uniquement à la prévention de nuire à Autrui, mais son pouvoir doit aussi révéler la violence systémique et l'abandon qui pourraient se produire au nom de la protection des habitants et de l'identité de la société. En outre, le pouvoir de la non-violence doit dénoncer et contrer la violence là où il y a exploitation humaine et non humaine. En d'autres termes, son pouvoir doit révéler la violence dans des endroits privés des conditions viables pour les personnes de couleur, les communautés LGBTQ, les migrants, les sans-abris, et aussi l'environnement. De plus, bien que les liens sociaux soient importants dans cette pratique, il faut constamment vérifier éthiquement que ces liens ne contribuent pas à la discrimination et aux inégalités faisant suite à des approches nationalistes, fascistes ou racistes. L'importance, par conséquent, est de comprendre l'urgence et la nécessité de pratiquer la non-violence non seulement en tant qu'éthique, mais aussi en tant que règle sociale permanente pour la sauvegarde de la vie sur Terre. Il semble donc clair que sa pratique individuelle et collective qui, selon Patanjali, inclut tous les êtres vivants et qui, selon Butler, insiste sur les revendications pour l'égalité sociopolitique, pourrait jouer un rôle central dans la préfiguration d'un monde utopique où se trouvent des possibilités de nouvelles voies de cohabitation pour que tous les êtres vivants

puissent faire l'expérience d'une vie autant viable que conviviale. Au lieu de parler d'un "monde utopique", parlons plutôt d'un 'nouveau monde' dans lequel l'imagination collective conçoit les individus, les institutions et où les pouvoirs sociopolitiques deviennent plus sensibles à l'identification et au démantèlement des structures fixes, binaires et inégales qui détruisent le monde. Par conséquent, imaginons collectivement la transformation de ces structures productrices de violence en structures conformes à la ligne directrice de cette 'égalité radicale' qui mène à la non-violence. Cette imagination pourrait-elle se réaliser grâce à une éducation holistique et universellement accessible comme celle que propose le yoga dont la pratique accroît la conscience que les gens ont d'eux-mêmes, des autres et de l'environnement ?

## **2. De la transformation individuelle à la transformation sociale à travers la lecture des ouvrages de B.K.S. Iyengar et *les Yoga Sutra* de Patanjali**

Ce chapitre part de la conclusion du chapitre précédent, à savoir que la pensée, l'imagination et la conscience collectives orientent la société vers des conditions qui, soit produisent la violence et les conditions injustes, soit y résistent. Je propose que la lecture des *Yoga Sutra* de Patanjali constitue un outil adéquat pour interroger les pensées en question. Comment justifions-nous le recours à cet outil? La lecture du texte de Patanjali faciliterait l'accès à une interrogation sémantique et conceptuelle qui nous inciterait à remettre en question et à défaire les cadres fixes de la psyché individuelle et collective. Autrement dit, la lecture et la compréhension des *Yoga Sutra* ouvrirait de nouvelles voies de réflexion pour la mise en place d'un "nouveau monde" au sens où l'imagination et les modes de pensées inégalitaires seraient rendues caduques. Par conséquent, ce monde offrirait une condition égale aux humains, aux non-humains et à l'environnement tout entier. De fait, la conception de ce "nouveau monde", construit par la transformation individuelle et sociale, implique en premier lieu que les individus soient sensibilisés à la reconnaissance des structures fixes, binaires et imposées, afin qu'ils soient à même de les défaire et de les reconstruire dans le respect de l'égalité et donc de la non-violence. Outre *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali* de B.K.S. Iyengar, les autres références sur lesquelles nous baserons notre recherche sont d'autres œuvres de B.K.S Iyengar, comme *L'arbre Du Yoga*, *La Voie De La Paix Intérieure* et *Astadala Yogamala* qui nous aideront à clarifier les mots des *Yoga Sutra* par rapport à la pratique du yoga. Cette pratique qui fait l'objet de ce mémoire est un moyen de déconstruire et de reconstruire les structures mentales selon l'approche holistique de la philosophie du yoga. La déconstruction ou, plus précisément, le "déconditionnement" des structures mentales est important. Etant donné que la façon dont les

individus perçoivent la réalité est "conditionnée" par les règles et les normes sociales qu'ils partagent et suivent, donc la transformation ne peut avoir lieu tant que ces structures mentales ne sont pas "reconditionnées" vers des structures qui sont plus justes. En effet, puisque les structures mentales des individus sont toujours conditionnées par les structures et les normes de l'environnement dans lequel ils vivent, nous devons considérer que nous ne pouvons que changer et réorienter les structures conditionnées vers celles qui considèrent le bien de tous et qui sont enracinées dans un mode de pensée holistique. Pour ce faire, nous devons "déconditionner" certaines normes et structures actuelles afin de les "reconditionner". En effet, ce chapitre interroge les conditions de possibilité de la pratique du yoga - pratique qui est nourrie par la lecture des *Yoga Sutra*- comme solution à ce problème. En quoi le yoga constituerait-il concrètement un moyen de déconditionner les structures de la psyché individuelle - qui fait aussi partie de la psyché collective - et de les reconditionner en vue de la création d'une conscience où d'un mode de pensée où l'inégalité et les structures binaires n'existent plus ?

Ainsi, un des aspects fondamental de notre réflexion consistera à analyser la vie contemplative selon *les Yoga Sutra* de Patanjali. Pour ce faire, nous examinerons également la perspective holistique des *Yoga Sutra* en nous penchant sur la relation et l'interdépendance des éléments constitutifs du monde. Ainsi, le questionnement relatif aux différents modes de contemplation se justifie également en raison de la perspective holistique du yoga qui, au contraire, ne place pas l'humain au centre du monde. C'est un aspect important dont l'importance a été discutée dans le premier chapitre. Cette approche est à la base des *Yoga Sutras* de Patanjali et au cœur de la perspective butlérienne. Elle constitue la solution proposée, à savoir, un cadre de pensée et de conception d'un nouveau monde. Ce cadre de pensée, s'il devient un cadre de vie, peut résoudre de nombreux problèmes liés aux inégalités sociales et environnementales.

De plus, afin d'expliquer comment la pratique du yoga peut aiguïser la sensibilité et la conscience des pratiquants, ce chapitre examine l'*asana*, la troisième étape de la philosophie octuple de l'*ashtanga yoga* dans *les Yoga Sutra* de Patanjali. Étant donné que l'*asana* implique la partie la plus grossière de l'être humain, le corps physique, qui est la partie de l'être humain la plus accessible au toucher, à la vue, et à la compréhension, nous estimons que l'*asana* est l'exemple le plus approprié pour soutenir et illustrer nos arguments. Donc, sur le plan méthodologique, ce travail procédera de la manière suivante : afin de comprendre pleinement la lecture des *Yoga Sutra* et le rôle d'outil qu'il tient dans notre démonstration, nous nous concentrerons principalement sur les enseignements du 'yoga Iyengar' qui est "the most influential and widespread school of Modern Postural Yoga worldwide (De Michelis 194). Ce dernier est basé sur la pratique profonde de l'*asana* (postures yogiques) et du *pranayama* (respiration yogique). Bien que ce chapitre examine exclusivement l'exemple de l'*asana* comme objet d'étude, il est important de mentionner que, selon la perspective holistique du yoga, le chemin octuple de la philosophie du yoga vers la réalisation de soi n'est pas linéaire. Par exemple la pratique d'un *asana*, qui est la troisième étape, peut nous aider à comprendre la première partie, la non-violence, de la même façon que la non-violence devrait faire partie de notre pratique du *yogasana*. Ce chapitre abordera certains exemples pour bien comprendre cette dernière remarque. En effet, dans le processus de transformation d'une posture corporelle en posture yogique, soit l'*asana*, d'autres étapes de l'*ashtanga yoga* tels que la cinquième étape, nommée *pratyahara* (le retrait des sens vers leur source), la sixième, *dharana* (la concentration), et la septième, *dhyana* (la méditation) doivent faire partie de ce processus. Par conséquent, le processus de la pratique des postures peut aider à cultiver la conscience à travers le corps si le praticien inclut d'autres parties de l'*ashtanga yoga* dans le processus de sa pratique.

Concrètement, en pratiquant l'*asana*, les praticiens commencent à découvrir les différentes parties du corps physique qui sont davantage accessibles et qui permettent d'accéder aux parties mentales plus profondes. Notre recherche soulignera qu'il y a en cela une lecture de ce corps physique comme il y a une lecture de texte. Par conséquent, ce travail mènera une réflexion sur la lecture littéraire d'une œuvre, qu'il s'agisse d'un texte ou du corps- donc au sens propre et au sens figuré - afin de comprendre non seulement la lecture des enseignements des *Yoga Sutra* mais aussi de les mettre en relation avec le texte du corps de l'individu. Il y a ainsi, à chaque fois, en quelque sorte, un individu qui fait partie du texte du monde.

En effet, selon Christian Pisano, professeur de yoga Iyengar, nous utilisons "the vocabulary of the *asanas* [yogic postures], which are the expression of our inner semantics, ... to read the embodiment [of the texture of the body]. ... and by reading the texture of the body, [the yogic intuition] can read the texture of the universe" (Virtual coffee for confined Yogis, 00:16:22-00:17:09). Cela signifie que le praticien a accès à la compréhension d'échelles plus larges grâce à sa pratique. Cette dernière lui donne ainsi accès à des écosystèmes tant naturels qu'artificiels, artificiels au sens premier de l'outil, donc de la construction sociale et politique. En ce sens, si la pratique du yoga conduit à la transformation de l'individu par l'observation, la lecture, la connaissance du texte de l'entité de l'individu, alors cette lecture pourrait amener l'individu à être sensible à la lecture critique de la structure socio-politique, et donc à la transformation sociale.

## **2.1. La perspective holistique de l'écosystème**

Selon le sens relationnel et la perspective holistique, nous pouvons percevoir le monde comme un système complexe constitué de plus petits systèmes humains et non humains dont les

éléments ne peuvent être pensés séparément. Le corps humain est à concevoir comme un exemple systématique composé de plusieurs systèmes plus petits, mais toujours complexes, tels que les systèmes digestif, respiratoire, circulatoire, lymphatique et nerveux qui fonctionnent non seulement de manière unique, mais dont le fonctionnement est absolument dépendant des autres systèmes en raison de leur interconnexion. Bien sûr, si certains des systèmes ne fonctionnent pas correctement, d'autres doivent compenser ce dysfonctionnement afin que tout le système du corps humain ou du monde puisse continuer à vivre.

Ce dernier point nous aide à comprendre comment l'utilisation unilatérale, abusive et exploitant les éléments contribue à entraîner une dysharmonie du système plus large à l'échelle du monde. Cela contribue explicitement à endommager l'environnement naturel puisque les humains et en particulier les institutions capitalistes l'utilisent sans considérer l'effet de leurs abus sur eux-mêmes, les autres et l'univers entier. Quand nous utilisons les ressources comme des objets de consommation de manière unilatérale, nous ne considérons pas la relation réciproque entre nous et eux. En cela, l'observation de la relation interconnectée et enchevêtrée entre les communautés d'êtres vivants dans un écosystème qui fonctionne naturellement en harmonie peut nous aider à mieux comprendre que non seulement l'existence de chaque compartiment dans ces systèmes est nécessaire mais aussi que, selon l'*Encyclopædia Universalis*, tous "les composants de l'écosystème développent un dense réseau de dépendances, d'échanges d'énergie, d'information et de matière permettant le maintien et le développement de la vie" (universalis.fr). Il semble donc que, dans les écosystèmes, il existe des organismes individuels qui interagissent les uns avec les autres. Ces interactions ont un effet sur la vie et la reproduction de chacune des unités ainsi que sur l'écosystème principal dans lequel ils vivent. Ainsi, l'existence et les interrelations entre les différents organismes de l'écosystème sont aussi importantes que



l'écosystème lui-même en raison de la force motrice se trouvant derrière chacun organisme pour vivre en harmonie. En effet, si nous considérons l'humain comme faisant également partie de l'écosystème terrestre, l'interrelation entre les individus et les autres composants semble essentielle de telle sorte que les autres composants ne sont pas uniquement considérés en vue d'être un objet de consommation pour l'être humain.

Cependant, tous les composants sont là pour qu'ils puissent bénéficier de cette relation réciproque. En effet, bien que les éléments se caractérisent par leur unicité dans le monde, il semble néanmoins que leurs significations, qui contribuent à dévoiler les mystères de la vie, ne seront entières que grâce à leur synergie avec les autres éléments. En d'autres termes, selon une approche relationnelle, chaque élément peut être conçu comme un guide capable de conduire les humains à leur vérité. Non seulement cette vérité n'est pas séparée de la vérité universelle, mais elle se fait aussi en partie de manière harmonieuse avec le tout. Il faut mentionner qu'en pratiquant le yoga, les individus prennent conscience non seulement de la relation entre les différentes parties de leur corps, mais aussi de la relation entre le corps intérieur et le monde extérieur. Ce dernier point sera compris par le praticien en observant l'effet des facteurs externes sur la qualité de la pratique, tels que les changements de temps, de saisons, de nourriture et les différentes réponses des différentes couches du corps à ces changements. Cette interrelation décrits par B.K.S. Iyengar de la façon suivante :

afin de parvenir à l'intégrité et à la complétude que nous désirons il doit y avoir une communication de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur, car chaque enveloppe se fond dans la suivante. Ce n'est qu'alors que nous sommes liés ensemble et capables de fonctionner en tant qu'êtres humains uniques. Sinon, nous faisons l'expérience de la dissolution et de la fragmentation, ce qui rend la vie inconfortable et déroutante. (*La voie de la paix intérieure* 29)

Lorsque le principe de cette interrelation entre le corps-esprit humain et son environnement sera pleinement compris, la relation des humains entre eux et avec l'environnement - au sens de tous les êtres vivants composant cet écosystème - apparaîtra comme une nécessité. En effet, le yoga met l'accent sur les notions d'union et de plénitude dans cette interrelation.

## **2.2. La perspective holistique selon la philosophie du yoga**

Cette perspective non linéaire se reflète également dans le chemin octuple de la philosophie du yoga, où les étapes ne sont pas seulement franchies les unes après les autres, mais où l'effet de certaines - ou de toutes les étapes- peut être retracé à chaque étape. Il faut savoir que les huit étapes du yoga selon *Les Yoga Sutra* sont les *yama* (les valeurs morales universelles), *niyama* (l'auto-purification par la discipline), *asana* (la posture), *pranayama* (la distribution d'énergie vitale en contrôlant le souffle), *pratyahara* (le retrait des sens vers leur source), *dharana* (la concentration), *dhyana* (la méditation) et *samadhi* (la contemplation de Soi). L'intersectionnalité et la perspective holistique du yoga sont explicitées par B.K.S. Iyengar qui soutient que l'observation des cinq piliers de *yama*, à savoir *ahimsa* (la non-violence), *satya* (la véracité), *asteya* (le non-vol), *brahmacarya* (la modération des sens) et *aparigraha* (l'absence d'avidité), est en lien direct avec les cinq piliers de *niyama* que sont *sauca* (la propreté), *santosa* (le contentement), *tapas* (l'austérité), *svadhyaya* (l'étude de soi) et *Isvara pranidhana* (l'abandon de soi au Soi Suprême). Les pratiques du *niyama* donnent au praticien la discipline nécessaire pour observer les principes du *yama*. B.K.S Iyengar affirme également que “la non-violence engendre la pureté de la pensée et de l'action, la véracité mène au contentement, et la non-violence au *tapas* [austérité] .... De même, la propreté mène à la non-violence, et le contentement à la

véracité. *Tapas* nous discipline afin que nous ne soyons pas tentés de nous approprier les biens d'autrui" (*Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali* Introduction).

De la même manière, nous pouvons aller au-delà des relations entre les deux premières étapes de la philosophie octuple du yoga et comprendre le terme d'intersectionnalité au sens premier du terme : ce qui se trouve entre toutes ces étapes. Par exemple, nous pouvons ainsi tout aussi bien nous pencher sur la relation entre la non-violence – le premier pilier du *yama* - avec les autres piliers du *yama*, mais aussi sur la relation de la non-violence avec les autres étapes de l'octuple voie du yoga, comme le *niyama*, l'*asana* ou *dhyana* (la méditation). Par exemple, la non-violence se retrouve dans la pratique de l'*asana* : au cours de l'*asana*, le praticien s'interroge sur le potentiel de violence qu'il s'inflige à lui-même ou qu'il fait subir à d'autres parties de l'environnement. Ce questionnement est le principe même de la non-violence. Les questions qui se posent alors sont les suivantes : connaissons-nous nos propres limites de mouvement pour ne pas nous blesser? Si c'est le cas, sommes-nous en train de repousser nos limites par avidité, voire même de nourrir notre ego en le gonflant d'orgueil en vue de réaliser une posture "parfaite"? En effet, lorsque nous voulons recevoir un compliment de la part des autres, qu'il s'agisse de notre professeur ou d'autres élèves de la classe, ou du simple désir d'être fiers de nous-mêmes, nous pouvons être tentés de dépasser nos limites quitte à risquer de nous blesser dans notre pratique. Ainsi, ce questionnement donne lieu à une réflexion portant sur la relation entre les différents stades du yoga tels que la non-violence, la véracité, ou la non-avidité. De même, cela nous encourage à réfléchir au processus de concentration sur certaines parties du corps - lors de la *dharana* (concentration) -, processus qui diffuse cette concentration à l'ensemble du corps - l'étape de la *dhyana* (méditation) -, dont la finalité est de compléter le voyage contemplatif de Soi, *samadhi*, en exécutant l'*asana* (la posture).

Par conséquent, étant donné que tous les degrés de contemplation sont interdépendants, il est essentiel de comprendre que ces degrés sont conçus selon une perspective transcendante, par opposition à la pensée moderne qui considère les étapes de manière linéaire. Chaque pensée, transcendante et linéaire, conçoit ainsi la relation entre ces diverses étapes comme interdépendante pour la première et comme séparée pour la seconde. Selon la pensée transcendante, ces étapes se nourrissent les unes des autres au cours du cheminement de l'individu vers l'infini. Au contraire, dans la pensée moderne, les humains créent des étapes systémiques et des méthodes scientifiques qui s'organisent selon une échelle verticale afin de progresser jusqu'au dernier degré, et ce sans que chaque étape n'y contribue pleinement.

### **2.3. L'identification des dysfonctionnements et leur transformation**

Suite à la remarque précédente, il est important de comprendre que le processus de la vie contemplative consistant à identifier les structures fixes qui doivent être modifiées, à les défaire et à les refaire est un processus continu. Afin de mieux saisir ce que recouvre ce dernier, reprenons à notre compte les propos de Paulo Freire dans la *Pedagogy of the Oppressed*. Dans cet écrit, il stipule que “[m]any persons, bound to a mechanistic view of reality, do not perceive that the concrete situation of individuals conditions their consciousness of the world, and that in turn this consciousness conditions their attitudes and their ways of dealing with reality” (130). Cet extrait insiste sur la nécessité de reconnaître le conditionnement de la conscience des gens. Ainsi, selon Freire, pour se substituer à leur conscience conditionnée afin de cheminer vers la voie de transformation réelle, les gens doivent agir et réfléchir sur la réalité qui doit être transformée, “act, as well as reflect, upon the reality to be transformed” (130). En effet, plus les gens comprennent l'origine de ces structures mentales, socio-politiques et mythiques, leur

objectif et leur historicité, plus ils sont à même de les défaire. Pour comprendre le processus en question, analysons un exemple yogique discuté par B.K.S Iyengar qui consiste à reconnaître le dysfonctionnement d'une définition hors-norme, à le défaire et à trouver ainsi une solution relationnelle qui transforme ce dysfonctionnement en un nouveau fonctionnement, à la manière d'un nouveau langage à travers de nouvelles possibilités. Ces possibilités étaient des potentiels cachés qui révèlent leur réel effet juste après avoir reconnu l'origine du dysfonctionnement de ladite définition hors-norme. Comme le mentionne B.K.S. Iyengar, il peut reconnaître les dualités ou les dysfonctionnements dans le corps, le mental et l'âme grâce à sa connaissance de chaque *asana* et de son fonctionnement. Selon lui, il faut pratiquer de façon subjective car la pratique ne dépend pas d'un savoir acquis. Au contraire, il tient son "savoir de l'expérience [car il connaît] chaque *asana* en profondeur" (B.K.S. Iyengar, *l'Arbre du yoga* ch. L'art de guérir). Dans cet extrait, l'auteur s'exprime en ces termes :

Il me faut saisir la dualité entre un muscle et un autre. Supposez que j'aie un avant-bras qui soit plus long et un haut du bras qui soit plus court. Cela peut sembler normal, mais c'est une déformation. L'articulation doit être exactement au milieu et il ne doit pas y avoir de différence entre la partie supérieure du corps et la partie inférieure. Arriver à ce point, c'est comprendre l'*asana*. (*Ibid.*)

Cela signifie que pour assurer la stabilité d'une *asana*, ou en d'autres termes, pour exécuter la posture yogique, nous devons trouver la relation entre les différentes parties du corps, la relation pratique entre les parties les plus faibles et les plus fortes. Dans l'exemple du bras dont les composants semblent sortir de la définition normale de l'anatomie humaine et dont l'articulation ne se trouve pas au milieu des parties supérieure et inférieure, le praticien doit trouver un moyen pour que non seulement les différents muscles du bras collaborent différemment, mais aussi pour que les différentes parties du corps, comme les jambes ou la colonne vertébrale, selon les

différentes postures, travaillent et collaborent différemment afin de compenser le dysfonctionnement du bras. Donc il semble que ces postures soient créées par ou pour des personnes qui constituent la majorité des gens ayant l'articulation du coude située exactement au milieu de l'avant-bras et du bras. En revanche, les personnes ayant des proportions différentes réalisent les postures avec difficulté. Cet exemple est similaire à de nombreux exemples dans la société où les installations et les opportunités sont conçues pour la majorité des personnes à même de s'intégrer facilement aux structures et normes des sociétés, tandis que les personnes handicapées, économiquement faibles ou qui n'ont pas le privilège de la "race" ou du genre dominant ne peuvent pas les utiliser, si ce n'est qu'avec difficulté.

Au contraire, dans le domaine du yoga, les individus doivent en premier lieu comprendre la logique de la posture pour identifier les origines d'un éventuel dysfonctionnement. Par la suite, ils œuvrent à trouver une stratégie de collaboration entre les différentes parties pour l'exécution de l'asana. Ainsi dès l'instant où l'asana est exécutée, il n'y a plus de dualité entre l'esprit et le corps, entre la partie supérieure et la partie inférieure ou entre la partie faible et la partie forte. Les dualités disparaissent donc et la plénitude entre les différentes parties apparaît. Bien sûr, afin de clarifier l'origine de la dualité et de trouver la solution qui repose sur la relation adéquate entre les différentes parties, il est nécessaire de pratiquer le yoga pendant une période adéquate afin d'aiguiser la conscience. De cette façon, selon Iyengar, "les asana nous aident à faire disparaître les dualités ou les dysfonctionnements dans le corps, le mental et l'âme" (Iyengar, *l'Arbre du yoga* ch. L'art de guérir). Effectivement, le fait que la philosophie du yoga soit basée sur la perspective holistique, l'asana en faisant partie également, ouvre les possibilités de résoudre les dysfonctionnements par la collaboration et la relation entre les différentes parties constituant l'entité de l'humain.

En revanche, au sein de nos sociétés, dans le cas des structures fixes et binaires sociales qui créent des limitations et des dysfonctionnements pour les citoyens, on peut affirmer que ces sociétés n'ouvrent pas nécessairement la porte à l'inclusion de toutes les personnes en vue de résoudre ces problèmes. En d'autres termes, à cause de ces structures fixes et binaires et d'un manque de perspective holistique, il n'est pas possible d'introduire de nouvelles voies incluant tout le monde. Dans la plupart des cas, au contraire, les modes de pensée et d'organisation sociale rigides et binaires incitent les gens privilégiés à favoriser des modes de vie plus individualistes en laissant une bonne partie de la population en marge de la société. Ainsi, non seulement les frontières des structures binaires ne disparaîtront pas, mais elles s'ancreront davantage.

#### **2.4. Le voyage transformateur et circulaire du “je”**

De surcroît, pour démystifier l'origine des dysfonctionnements et les transformer en solutions fonctionnelles pour tous, il nous faut à présent examiner la notion de contemplation et ses différents modes. C'est cette notion dynamique qui peut nous amener à comprendre les cadres sociaux qui pourraient nous être imposés avec des sens inversés ou des sens dépassés qui ne fonctionnent plus aujourd'hui, voire même des sens prédéfinis qui sont fixes et ne tiennent pas compte des populations vulnérables dans les sociétés ou l'environnement. Or, il faut pouvoir accéder aux parties lisibles du texte du monde en cherchant, en désirant, et en contemplant. En effet, cette étape prépare l'individu qui présente le désir de savoir, le zèle selon Patanjali, de s'engager dans l'étape suivante qui est la méditation. Dans l'introduction de *Lumière sur les Yoga Sutras de Patanjali*, B.K.S. Iyengar explique que lorsque le *sadhaka*, le praticien, pratique avec zèle et discernement, les passions sont vaincues et la faculté de concentration, *dharana*, se développe. Ainsi, “le *sadhaka* devient très sensible, aussi pur et transparent que le crystal. Il

comprend que le témoin, le chercheur et l'instrument employé pour voir ou chercher sont des aspects de lui-même, et il transcende ainsi toutes les divisions en lui-même" (*Lumière sur les Yoga Sutras de Patanjali*, Introduction). En d'autres termes, lorsque nous commençons à méditer, nous nous mettons sur le chemin d'un trajet déjà vécu. Cela peut nous conduire sur un chemin illimité où les réponses sont déjà là afin que nous puissions nous connecter à ces significations et même les absorber. En d'autres termes, le cœur de la vérité se dévoile quand "la réponse perd son caractère de question et devient simple dire" (Heidegger 79). Ce dernier aspect peut être mieux compris selon l'idée de transcendance par rapport à l'infinité des sens des mystères qui ne sont jamais pleinement réalisés. C'est pour cela que si nous relisons un texte ancien comme *les Yoga Sutra* de Patanjali, nous pouvons contempler les mystères, et ce, même après mille ans. En quelque sorte, ce mystère nous est ouvert sous tous ses aspects et est également prêt à nous accueillir pour que nous puissions le lire à tout moment.

En effet, le "je" faisant de la méditation fait également partie de cette transformation entamée auparavant et qui s'est poursuivie jusqu'à présent. Cela dépend du temps et change avec le temps pour se renouveler et vivre son authenticité à chaque instant. Ce "je" a déjà voyagé de nombreuses fois depuis "la maison de Dieu" (Bachmann 662), soit l'origine de la beauté, jusqu'à retrouver un "je" à nouveau. Ce processus de transformation commence par la lecture fournissant la nourriture à la bouche de "je" qui a le désir de goûter la douceur de la réalité nue. Ce "je" prend le temps qu'il faut pour être mûr dans ce processus. Il continue son voyage jusqu'à ce qu'il soit prêt à recevoir et à reconnaître les significations. Enfin, sa conscience commence à recevoir et reconnaître et "donc [à] se déplacer ailleurs" (Bachmann 662) que son premier point de départ. Cette étape de transformation du "je" est déterminée par une série d'événements qui se réalisent tout au long de son histoire. Sur cette voie, le "je" a changé au cours de cette transformation et le



processus de cette transformation fait partie de l'aspect historicité du "je". Cela signifie que nous ne pouvons pas distinguer, dans la transformation, le "je" avant et le "je" après elle : en effet, cela se présente comme trois entités inséparables. Ces entités s'imbriquent pendant le processus de transformation, transformation qui ne se produit pas isolément mais qui fait partie du "je", le "je" qui selon la perspective holistique du yoga fait également partie de l'entité plus vaste du monde. L'explication poétique et philosophique de Bachmann sur le voyage circulaire du "je changeant" pourrait être mis en parallèle avec le commentaire de B.K.S. Iyengar sur le *Yoga Sutra* (1.45). En effet, d'une part, Iyengar explique que "le plus subtil des principes infinitésimaux de la nature est l'intelligence cosmique (*mata*) qui se manifeste chez les individus sous la forme dynamique et minuscule du "je", l'*asmita* ou le petit "soi" "(*Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*). D'autre part, il existe un autre "je" ou le "Soi" qui ne change pas. En effet, le petit 'soi' provoque des changements chez les êtres humains en raison de l'influence des qualités de la nature : la *prakṛti*. Selon Patanjali, le corps est constitué de particules de *prakṛti*, particules allant de son enveloppe extérieure, le corps, jusqu'à son noyau le plus intime, le "Soi" le plus profond. Le voyage circulaire du "soi" vers le "Soi" le plus intime aurait lieu "lorsque le 'soi' individuel, le "je" [,] est apaisé par la pratique du yoga. [Dans ce cas,] la *prakṛti* [atteint] son but et fusionne avec le Soi" (*Ibid.*)

## 2.5. La définition du yoga selon Patanjali

Selon Patanjali, comme souligné dans le *Yoga Sutra* (1.2), "*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*". Cela signifie que "le yoga, c'est l'arrêt de la fluctuation de la conscience" (Iyengar, *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*). Le *citta* désigne ainsi la conscience. Il est donc important de comprendre, dans une perspective yogique, d'une part, ce qu'est le *citta* car les fluctuations de

son contenu doivent être arrêtées. D'autre part, l'action de *nirodhaḥ*, qui signifie “arrêt”. Comment expliquer l’arrêt de la fluctuation dans ce contexte ? En outre, la question consiste à comprendre pourquoi les fluctuations de la conscience se produisent et comment le yoga peut être un remède à ces fluctuations.

Selon la lecture que fait B.K.S. Iyengar de ce passage des *Yoga Sutra*, “our *citta*, consciousness along with its components -mind, intelligence and I-ness- is one but it is a big storehouse of thoughts, words, their meanings with feelings along with intentions, involvements, modes of thinking and so on” (*Ibid.*). Ainsi, bien que chaque individu possède une seule conscience, son mode de fonctionnement diffère, en fonction de ses tendances, de son instinct, de son inclinaison, de sa propension et de sa motivation. Selon B.K.S. Iyengar, nous devons discipliner le *citta* avec le *yama* et le *niyama* “to clean it, in order to eradicate its duality with *asana*, energize and invigorate with *pranayama*, and re-channel, control, and reverse the flow of it through *pratihara*” (Iyengar, *Astadala Yogamala* 181). Ce processus de discipline de la *citta* avec les différentes étapes du yoga est décrit par Ian Whicher qui explique la notion de *nirodha*. Selon lui, *nirodha* n'est pas un mouvement vers l'intérieur qui annihile ni ne supprime les pensées ou les intentions, ce n'est pas non plus l'absence de *vṛtti*, les fluctuations. Au contraire, le *nirodha* implique plutôt "a progressive unfoldment of perception (*yogi-pratyakṣa*) that eventually reveals our authentic identity as being rooted in *puruṣa*" (Whicher 4), *puruṣa* étant le “Soi”. Il poursuit en soulignant qu’une “spiritual ignorance gives rise to a profound dysfunction or misalignment of *vṛtti* with consciousness, which Yoga can remedy thereby allowing for a proper alignment or "right" functioning of *vṛtti* (*Ibid.*). Ce dévoilement de la perception participe ainsi de l’apaisement recherché.

Lorsque le praticien redirige les organes des sens vers l'intérieur pendant la cinquième étape de l'octuple chemin de la philosophie du yoga, *pratihara*, un espace est créé pour l'interprète de l'*asana* en tant que lecteur pour lire la cause et l'effet intérieur. En effectuant une *asana*, si le corps anatomique se situe dans un certain alignement qui crée la forme de la posture, que les organes et les glandes se situent dans un alignement à partir duquel commence leur activité, dès lors, l'état de la respiration et celui de l'esprit changent, apaisant ainsi ce dernier. C'est ainsi que le yoga se voit défini en pratique selon le *Yoga Sutra* (1.2). Effectuer l'*asana* nous dirige vers un statut de témoin. Ainsi, en tant que témoins, nous observons ce processus interdépendant et conscient. Le point clé consiste à ne pas imposer un résultat présupposé à l'expérience que nous allons vivre, au contraire, nous pouvons l'expérimenter et ré-expérimenter ce processus à chaque instant de l'exécution d'une *asana*. Il convient de mentionner que chaque posture crée un état différent pour différentes parties du corps telles que les parties anatomiques, organiques ou énergétiques. Dans une perspective holistique, ces parties ne fonctionnent que comme un système uni dans un corps humain. Nous, les praticiens, les mettons dans l'ordre hiérarchique pour comprendre comment ils fonctionnent. Pratiquer les *asana* à travers le prisme subjectif permet aussi au corps de refléter la vérité à laquelle il appartient lors de la pratique d'une *asana* où chaque instant de la posture en cours de réalisation est vécu comme une expérience. En d'autres termes, selon le commentaire de B.K.S. Iyengar sur le *Yoga Sutra* (2.23), "l'union du témoin et de ce qui est perçu permet au témoin de découvrir sa véritable nature" (B.K.S. Iyengar, *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*). En effet selon le *Yoga Sutra* 1.5, "le contenu mental crée un détachement entre le témoin et les objets qu'elle perçoit". C'est la raison pour laquelle, selon le *Yoga Sutra* (1.2), "when all thoughts have been stilled, *nirodha*, with no

further distractions, [at this point] one has reached a state of mind where, consciousness can now abide in its own nature, the actual soul itself, *puruṣa*” (*Ibid.*).

## **2.6. La pratique évolutive et la voie involutive dans le yoga**

Si les postures sont pratiquées de manière à ce que cet unisson, "l'union du témoin et de ce qui est perçu", se produise, alors ces postures pourraient être appelées postures yogiques, *asanas*. Ces dernières peuvent diriger le praticien vers la découverte de sa vraie nature ou de la réalisation de soi. En effet, lorsque nous pratiquons les *asanas*, nous devons “connect the inner space with the outer space and outer space with the inner space” (B.K.S. Iyengar, *Astadala Yogamala* 161). Dès lors, si les postures sont exécutées comme des postures yogiques, donc des *asanas*, ou en d'autres termes si nous pouvons évoluer d'une posture vers un *yogasana*, nous nous dirigeons vers le chemin où nous pouvons nous connecter à l'espace intérieur de notre corps.

De plus, nous rapprochons le corps extérieur du corps intérieur en nous concentrant sur les différentes parties du corps et en étendant cette concentration à toutes les parties. Ensuite, nous pouvons même maintenir cette connexion avec notre esprit non perturbé, puis revenir de cette posture avec cet état d'esprit non dualiste. Bien entendu, la respiration joue un rôle important dans cette connexion en se déplaçant vers l'extérieur et vers l'intérieur à partir des frontières du corps. Le *pranayama*, l'étape suivante des *asanas*, contribue à la connexion du monde extérieur du corps et du monde intérieur en travaillant sur l'inspiration, l'expiration et la pause entre les deux. Aller vers, rester dans et revenir d'*asana* avec un état d'esprit non-dualiste nous montre que pratiquer les *asanas*, c'est comprendre davantage et être témoin des interactions entre le corps, l'esprit et la respiration dans un *asana*. Ainsi, la compréhension de ces interactions nous rapproche non seulement du cœur du yoga mais aussi du cœur de nous-mêmes.

En outre, dans la pratique des *asanas*, selon la première leçon de yoga, comme l'affirme B.K.S. Iyengar, “il faut apprendre à traiter le cerveau comme un objet et le corps comme un sujet” (*l'Arbre du yoga* 136). Lorsque nous pratiquons les *asanas* d'une manière qui considère notre corps comme un sujet, cela nous aide à lire la vérité et donc l'essence des différentes parties du corps ‘telles qu'elles sont’ sans imposer notre imagination ou notre perception de ce qu'il est. De la même manière, nous pouvons considérer que le lieu où la vie contemplative est aussi à même de nous offrir la possibilité de loger notre vérité, peut être conçu en parallèle avec la première leçon du yoga concernant le prisme subjectif de recevoir les moments de la vie “tels qu'ils sont” sans imposer les interprétations et les versions que les pouvoirs dominants nous présentent.

De plus, cette approche nous aide à comprendre que dans la pratique des *asanas*, ce n'est pas seulement le mental qui dirige l'*asana*, mais que c'est aussi l'interrelation des différentes parties du corps. C'est le corps mental qui effectue les *asanas* car selon le commentaire de B.K.S. Iyengar sur le *Yoga Sutra* (1.2), le yoga est “l'union ou l'intégration depuis la couche la plus externe jusqu'à l'être le plus intime, c'est-à-dire depuis la peau jusqu'aux muscles, os, nerfs, mental, intellect, volonté, conscience et soi” (*Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*). Le chemin de l'évolution - l'évolution contemplative d'une posture à un *asana* -, et celui de l'involution - soit le rapprochement vers notre noyau intérieur - peuvent non seulement être visés dans le processus d'exécution d'un *yogasana*, mais aussi analysés dans les huit étapes de la philosophie du yoga dans sa perspective holistique. Pour mieux comprendre la voie d'évolution et d'involution du yoga, B.K.S. Iyengar met en exergue deux termes importants dans *Les Yoga Sutra* : *abhyāsa*, “la pratique” et *vairāgyābhyām*, “le renoncement”. La pratique nous permet de nous enraciner et de nous amener à nous détacher de nos désirs car “very often the mind, the

senses and the body drag the practitioner in different directions.” (B.K.S. Iyengar, *Astadala Yogamala* 89). Il semble donc que la pratique du yoga puisse orienter le praticien vers le chemin de l’enracinement ou de l’ancrage. Ce chemin est plus harmonieux et intégral car il est connecté à l’être intérieur grâce à l’union du corps, des sens et de l’esprit en une seule unité. Selon Iyengar, ces deux termes se complètent et "s'équilibrent comme le jour et la nuit" (*Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali, Yoga sutra* 1.12). En effet, selon le *Yoga Sutra* 1.12, “la pratique et le détachement sont les moyens qui permettent de calmer les mouvements du contenu mental” (*Ibid.*). Iyengar souligne ainsi dans son commentaire sur ce *Yoga Sutra* que la “pratique” est le chemin de l’évolution et que le “renoncement” est le chemin de l’involution: "la pratique évolutive est la marche en avant vers la découverte du Soi, impliquant *yama, niyama, asana* et *pranayama* [ soit, les valeurs morales universelles, l'auto-purification par la discipline, la posture et la distribution de l’énergie vitale en contrôlant le souffle]. La voie involutive du renoncement implique *pratyahara, dharana, dhyana* et *samadhi* [soit, l’intériorisation des sens vers leur source, la concentration, la méditation et la contemplation de Soi]" (*Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*).

Dans sa traduction du *Yoga Sutra* 1.12, Bryant aborde ce que Vyāsa déclare à propos de la “pratique” et du ‘renoncement’ en ces termes : “the stream of the *citta*, mind, can flow two ways: toward its upliftment or toward its downfall” (*The Yoga Sutra of Patanjali*). Vyāsa établit une analogie entre l’esprit et une rivière, rivière “which normally flows down the channels of the senses toward their objects”(Vyāsa cité dans Bryant, *Yoga Sutra* 1.12) et vers “la mer des attachements”. Cependant, par le renoncement des objets qui attirent nos sens, le flux de cette rivière de l’esprit vers cette mer se voit interrompu. En parallèle, par le biais de la discrimination, le flux de la rivière est inversé et l’esprit reflue, loin des objets des sens. Ainsi,

l'esprit conduit à l'élévation et à la libération ultime. Par la pratique du yoga, le flux de l'esprit vers les attractions sensuelles est réduit si bien que "the flow of the mind toward higher knowledge becomes unobstructed, and the mind becomes immersed in discrimination" (*Ibid.*).

## **2.7. La relation entre le monde intérieur et extérieur de l'humain**

Suite à l'idée de la relationnalité entre les différentes parties des entités, nous pouvons même envisager la relation entre le monde intérieur et extérieur de l'humain. Cette dernière remarque pourrait être comprise quand Hesse paraphrase ce que Nietzsche déclare : "L'homme est un pont étroit entre la nature et l'esprit" (Hesse, 23). Le mot "pont" nous suggère que l'individu ne constitue pas un barrage bloquant le passage de l'esprit. En revanche, l'esprit peut communiquer avec la nature à travers le pont qu'établit un individu. Ainsi, dans le processus de cette communication, l'humain peut percevoir la nature et l'environnement à travers ses organes de perception qui peuvent s'ouvrir ou se fermer comme des fenêtres vers l'extérieur. Cela apparaît clairement dans le *Yoga Sutra* (2.54) : lorsque Patanjali définit *pratyahara* comme "le retrait des sens, du mental et de la conscience du contact avec les objets externes et leur orientation vers le témoin intérieur" (Iyengar, *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*). Quand la réalité dévoilée de l'être entre en contact intime avec les organes de perception de ce dernier et de l'entité plus large dont il fait partie, elle peut donc être perçue telle qu'elle est. Cette manière d'être authentique constitue sa raison même d'être au monde parce qu'elle ne fait qu'un avec lui. Ce dernier point est évoqué dans le commentaire de B.K.S. Iyengar sur le *Yoga Sutra* (1.17). En utilisant l'exemple yogique de l'exécution d'un *asana* ou des mouvements du souffle dans le *pranayama*, Iyengar explique que, au début, la perception de l'objet lisible ou perceptible dans la voie contemplative se situe au niveau physique. Au fur et à mesure que la compréhension s'approfondit, le corps est

perçu de manière plus intérieure, ses mouvements sont connectés à l'intelligence, et l'unité profonde de toutes les directions de l'*asana* est saisie. L'intelligence du corps se concentre sur l'*asana*, permettant ainsi à l'âme de le percevoir. Selon Iyengar, nous comprenons alors que “notre corps est un arc, l'*asana* la flèche, et la cible, l'âme. Lorsque l'*asana* est parfait, la cible est touchée : le champ et celui qui perçoit le champ sont unis” (*Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali* , *Yoga Sutra* 1.17). Nous pouvons ainsi percevoir que le voyant et le vu ou le lecteur et le lu s'unissent. Par conséquent, l'objet lisible est lu tel qu'il est.

## **2.8. Lorsque la vérité commence à se dévoiler**

Lorsque l'individu décide d'élucider le mystère que constitue un questionnement incessant de l'être, le mystère de ces questions devient peu à peu visible, mais n'est pas encore accessible à la perception. En conséquence, les organes perceptifs commencent à lire ce mystère s'ils sont sous le contrôle de l'esprit et vice versa. En d'autres termes, si ces deux entités considèrent leur interconnexion comme réciproque, cela leur fournira la possibilité d'entrer en contact avec certains mystères. Ainsi, l'esprit se concentre sur la question de la méditation ou du mystère de la lecture si les organes de perception ne sont pas attirés par des objets distrayants, en dehors de la lecture en question. De plus, la méditation a lieu lorsque la concentration de l'esprit converge vers la lecture. À ce stade, toute l'attention portée à la question de la méditation se fait ininterrompue et ne connaît aucune distraction. Les organes de perception et l'esprit se situent dans une connexion intégrale et unie. Le lecteur médite donc sur le mystère de la lecture pour saisir l'essence de la vérité dévoilée. L'heure de la convergence entre le lecteur et la lecture est enfin arrivée. Le lecteur ne fait plus qu'un avec le mystère car il n'y a plus de décalage entre eux. Les réponses sont là. Elles se donnent à voir directement. C'est en cela que le questionnement



initial et les réponses fusionnent. Il ne s'agit plus de les considérer comme deux entités séparées. Cette étape se produit lorsque la méditation, selon Patanjali, “shines forth as the object alone and [the mind] is devoid of its own [reflective] nature”(Bryant 306).

Pour clarifier la dernière remarque, appuyons-nous sur les commentaires apportés par Bryant dans son livre de *The Yoga Sutra of Patanjali* concernant “a pure crystal which, when placed next to a red flower” (307) semble perdre son caractère en reflétant exclusivement la forme et la couleur de la fleur. Il semble ainsi que le lecteur pénètre dans le monde de l'infini des réponses en s'imprégnant du mystère de la lecture. Dans cet environnement, le mystère révèle sa vérité. En effet, le lecteur et la vérité s'unissent lorsque la vérité commence à se dévoiler, comme si l'esprit du lecteur pouvait exister sur un plan qui se trouve directement en face à face avec la vérité des faits.

## **2.9. De la transformation individuelle à la transformation sociale**

Étant donné l'interrelation et l'interdépendance des différents éléments constitutifs du monde, il nous est possible de concevoir une telle relation en lisant un texte dans le contexte du corps ou dans le contexte plus large de la vie. La lecture mène au voyage lisible de la vie où les mystères et les questions vivent à une échelle infinie. Le chemin sur lequel se trouvent les réponses les donne à voir comme si elles n'avaient jamais été mystérieuses. Comme si elles avaient toujours paru non voilées. En effet, l'individu qui a le désir de connaître les mystères doit se préparer afin de saisir le sens des mystères, se préparer pour pouvoir être connecté à son être véritable. Ses organes de perception doivent donc s'unir à son esprit et ne pas se laisser distraire par des objets les incitant à tergiverser et procrastiner. En conséquence, la concentration de l'esprit converge vers l'objet de la méditation et finalement le mystère se déploie d'une telle

manière que la vérité oublie la question qu'elle se pose. De plus, après ce processus d'élucidation de mystères, il semble que notre lecture des objets ne soit que notre compréhension de leur signification, compréhension qui dépend de notre point de vue. Il est clair que ce point de vue s'enracine dans les pensées individuelles ou collectives qui prévalent dans les sociétés. En d'autres termes, en considérant l'aspect de l'historicité du "je" qui lit et celui de l'objet en question qui doit être révélé, notre vision du sens peut même être déplacée dans la direction opposée de nos interprétations précédentes. En d'autres termes, les multiples aspects de la réponse dépendent, d'une part, des critères du lecteur - qui motivent sa décision et son choix de la partie des objets à lire - et, d'autre part, des critères liés aux conditions sociopolitiques et géographiques qui peuvent également influencer la particularité de l'aspect révélé de la réalité.

À ce titre, la lecture des *Yoga Sutra* nous incite à nous interroger sur les structures qui influencent la conscience et sa perception de la réalité, mais aussi à la transformer selon des critères qui conviendront à chacun. Cette dernière remarque est soutenue par les propos de B.K.S. Iyengar qui affirme que, dans son ouvrage, Patanjali met l'accent sur les transformations qui se produisent dans la *citta*, la conscience, et, par conséquent, l'auteur " assure[s] us that we can re-create, re-construct and renew the *citta*" (Iyengar, *Astadala Yogamala* 181). Il va de soi que pour identifier ce qu'il y aurait à changer, les gens doivent vivre de manière contemplative en étant conscients des différents aspects qui affectent la façon dont ils lisent les significations qu'ils perçoivent, s'ils désirent les lire.

Ainsi, si nous pratiquons le yoga de sorte que, selon Iyengar, "while [we are] practicing *asana* or *pranayama* or sitting in *dhyana*, [we] measure the flow of energy and movement of intelligence to trace and cover the entire directions of the body, [eight directions: north, south, east, west...] balancing the back and the front of the body without any deviation or contortion"

(B.K.S. Iyengar, *Astadala Yogamala* 242). Iyengar affirme que, de cette façon, il fait voyager le soi dans chaque *asana* pour occuper chaque partie, même la partie la plus éloignée "[by] measuring from the centre - the real SELF" (*Ibid.* 163) en apportant l'énergie dans les différentes directions du corps de manière égale. Dès lors, dans la pratique du yoga, ces mesures de détail et de tracé qui permettent de savoir si l'énergie couvre tous les coins visibles et invisibles de notre corps, peuvent nous apprendre à être sensibles à la question de savoir si, dans un contexte plus large, les opportunités et les possibilités sont distribuées de manière égale - tant dans tous les recoins du corps que dans tous ceux du monde - afin que tous les êtres vivants puissent faire l'expérience d'une vie aussi viable que conviviale.

Enfin, à travers les enseignements de Patanjali sur le yoga et en particulier ceux de B.K.S. Iyengar sur les *asanas*, les pratiquants peuvent réaliser que "[their] body is universal, [their] contents in the body are universal and yoga too is a universal subject" (B.K.S. Iyengar, *Astadala Yogamala* 167). Cela est rendu possible par l'observation des relations entre les différentes parties de leur être comme appartenant à un univers plus vaste, comprenant ainsi l'aspect holistique de la philosophie du yoga. Selon Iyengar, "only the mind expresses its individuality and in order to transform the individual mind into a universal mind", Iyengar propose aux gens de pratiquer le "yoga to transform that mind towards universal entity" (*Ibid.*). Il en ressort donc que la pratique contemplative du yoga comme moyen de déconditionnement des structures de la conscience individuelle - qui fait aussi partie de la conscience collective - peut non seulement contribuer à la transformation individuelle mais aussi à la transformation sociale.

### 3. Perspectives sur la transformation sociale dans la pratique contemporaine du yoga

Selon la conclusion du chapitre précédent, le yoga, en tant qu'éducation pratique et holistique et moyen de déconditionnement et reconditionnement des structures de la psyché individuelle et collective, contribue non seulement à l'aspect contemplatif de la vie d'un individu mais aussi à la transformation individuelle et sociale en orientant lesdites structures vers d'autres qui peuvent être plus justes et plus inclusives. Évidemment, la vie contemplative est une voie vers des espaces infinis où des vérités révélées émergent au contact de l'individu qui contemple en lisant le 'texte du monde'. Le texte du monde peut être sémantiquement compris au sens du support d'analyse de celui qui désire lire et connaître la "vérité". En effet, en pratiquant le yoga et en lisant par-là même le texte du corps, corps qui dans la perspective holistique fait partie du texte du monde, le praticien a donc accès à la compréhension du texte du monde.

Il est important de mentionner que la vie contemplative, qui est un chemin de transformation, a ses défis et ses contradictions. Les *Yoga Sutra* (1.30) et (1.31) décrivent les défis et les obstacles qui perturbent la conscience de l'adepte et son progrès. Ces obstacles sont la maladie, l'inertie, le doute, la négligence, la paresse, l'inconscience des sens, les vues erronées, le manque de persévérance, la tristesse, le désespoir, l'agitation physique et une respiration désordonnée.

En effet, les approches yogiques facilitent le processus de faire face aux obstacles et de les réduire à un état d'esprit stable qui considère sa conscience et son existence comme faisant partie de l'existence et de la conscience collectives. Évidemment, la mesure dans laquelle nous pouvons disposer de cet état d'esprit stable dépend du point où nous nous situons dans le large spectre de la conscience. En plus des obstacles physiques, mentaux, intellectuels et spirituels ponctuant le processus de la pratique du yoga, obstacles mentionnés par Patanjali dans le *Yoga Sutra*, ce

chapitre identifie également d'autres obstacles liés au mode de vie moderne et aux conséquences de la vie dans le monde contemporain où le capitalisme est répandu. La vitesse, le mode de vie automatique, l'individualisme et ses conséquences sur l'aspect contemplatif et transformateur des personnes peuvent en être des exemples connexes.

Ce chapitre examine donc les contradictions et les obstacles obstruant la voie du yoga et se penche sur les possibilités de résoudre ces obstacles afin que cette voie mène au bien-être et à la justice sociale plutôt qu'à la promotion exclusive du bien-être et de l'épanouissement individualiste, telle qu'on le voit dans les sociétés capitalistes contemporaines. Par conséquent, à travers les enseignements de Prasant Iyengar, professeur de yoga, et d'Angela Davis, essayiste activiste politique contemporaine, ce chapitre examine le statut des structures et perspectives tant individuelles que collectives au sein d'un double questionnement. Le premier se demande si ces structures et perspectives que nous relevons d'ailleurs dans les cours de yoga tels qu'ils sont pratiqués de nos jours et à une échelle plus large, dans les sociétés contemporaines, aident à résoudre les obstacles à une vie contemplative et consciente qui s'enracine dans des perspectives holistiques considérant chaque individu aussi important et comme faisant partie du tout. La seconde interrogation, se demande si au contraire les structures et perspectives en question n'alimenteraient pas la mentalité consumériste qui utilise toutes les ressources pour le bien de soi sans considérer le soi comme une partie du tout.

### **3.1. La vitesse du mode de vie moderne et le yoga comme remède**

Il semble que certains facteurs tels que la vitesse de la vie contemporaine, où le capitalisme est prédominant, ainsi que le mode d'automatisation de la vie résultant également de ce rythme effréné, menacent l'aspect contemplatif de la vie. Ce dernier permet aux gens

d'identifier les structures prédéfinies et de trouver des solutions créatives dans le respect de l'égalité ainsi que pour le bien des individus, des sociétés et de l'environnement tout entier. Pour clarifier la façon dont la vitesse cible la vie quotidienne, nous pouvons mettre ce dernier point en parallèle avec ce que Svetlana Boym dit de la maladie contemporaine qui "will be called chronophobia or speedomania" (351). Celle-ci trouve son remède dans les médias populaires, médias qui alimentent normalement le manque d'attention des gens en leur faisant regarder ou lire des œuvres divertissantes à grande vitesse. Ces œuvres n'ont pas besoin d'être contemplées et n'invitent pas à la méditation. Un exemple criant est celui des séries télévisées et des films hollywoodiens qui utilisent normalement le montage rapide. D'autres exemples sont à observer sur des plateformes telles qu'Instagram ou Facebook qui peuvent fonctionner comme outil de procrastination ou de divertissement car ces plateformes incitent les gens à faire défiler des images et des textes courts sans entrer dans les détails. Ce dernier point peut être mis en parallèle avec les propos de Boym sur la relation entre la vitesse du divertissement populaire et le désir contemplatif des gens lorsqu'elle déclare que "there is something about the timing of popular entertainment that takes hold of [the viewer's] mind" (Boym 38). Il semble que ce ne soit plus le contenu des images qui ait un impact instinctif sur le spectateur, mais que ce soit le timing du montage lui-même qui "put[s] an invisible taboo on any form of reflective longing" (*Idbi.*). Ce tabou invisible sur le désir réflexif est à voir comme un problème de procrastination dans le contexte plus large de la vie où l'esprit ne parvenant pas à trouver son état stable préfère ne pas contempler ni s'engager dans les questions profondes de la vie. Il préfère se distraire avec les procrastinateurs. Face à cela, la pratique du yoga peut nous engager dans l'instant présent qui n'est pas soumis à l'influence des procrastinateurs. En effet, "la conjonction entre l'effort, la concentration et l'équilibre dans les *asanas* nous oblige à vivre intensément le moment présent,

une expérience rare à notre époque" (Iyengar, *Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*, Introduction).

Effectivement, la vie moderne nous incite non seulement à accélérer le rythme de notre vie, mais nous propose également des solutions à court terme qui ne tiennent pas compte de la vie de l'environnement et de ses composantes à long terme. Il va de soi que le processus au sein duquel l'injustice sociale se transforme en justice sociale est un processus nécessitant du temps. C'est au long de ce cheminement que l'injustice structurelle se mue en une justice englobante, adaptée aux besoins de tous, y compris aux populations humaines et non humaines. Une telle justice n'est pas uniquement définie par les pouvoirs dominants, les autorités ou les personnes influentes, ces derniers n'accordant pas, dans leurs structures mentales, de place à la condition des individus ne possédant pas les mêmes privilèges qu'eux. Ce processus nécessite du temps pour que les gens puissent identifier les causes du problème, voire celles à l'origine des causes en question. Par la suite, les individus doivent créer un espace pour que les mentalités et les actions inappropriées qui conduisent à l'injustice soient progressivement orientées vers la justice.

### **3.2. La transformation 'radicale'**

Ce qui ressort clairement des idées d'Angela Davis sur la transformation sociale est que cette dernière doit être 'collective' et 'radicale'. Dans les chapitres précédents, nous avons discuté de la nécessité de l'aspect collectif du processus de transformation sociale qui aboutira au bien-être de tous. Dans ce processus, Davis attire même notre attention sur "la nécessité de se guérir collectivement" (Davis, "Rencontre : Angela Davis et Assa Traoré", 51). Ce dernier point est important car notre traumatisme n'est pas séparé des autres parties de l'environnement. Ceci est également justifié par l'approche holistique de Patanjali et l'ontologie sociale de Butler qui

“entails that we are constituted as subjects in an inescapably relational, social and discursive manner” (Du Toit et Vosloo 3). En effet, selon cette perspective, la guérison du soi personnel est inséparable de la guérison collective car la définition du "soi" est différente selon que le "soi" est défini par la perspective individualiste ou considéré comme faisant partie du "soi" collectif. C'est aussi essentiel de noter que “individualité” de chaque personne est unique, et cette dernière ne nie pas que les individus et leur conscience font partie de la collectivité plus large. Certes, il va de soi que même si la pratique du "yoga et de la méditation - deux pratiques qui, au fil des ans, ont continué" (Davis, “Rencontre : Angela Davis et Assa Traoré”, 51) à accompagner Davis et d'autres militants de certains mouvements sociaux - sont normalement conçues comme des pratiques individuelles, elles peuvent être considérés comme des solutions collectives si les praticiens exécutent ces pratiques en se fondant sur une approche holistique.

En effet, James K Rowe mentionne la position de Davis au sujet de l'impact des pratiques comme le yoga ou la méditation en ces termes : “mindfulness might become a revolutionary force if it is embedded in social movements that target oppressive systems. These movements provide ethical and political analyses that can guide the deployment of mind/body practices in the service of radical change” (Rowe 4). L'approche de Davis peut être mise en parallèle avec la façon dont M.K. Gandhi voit la transformation comme profondément enracinée dans la non-violence, non-violence qui se manifeste dans la pensée, la parole et l'action et qui nécessite “rigorous spiritual, political, and social training” (Gandhi cité dans Rowe 15).

Cependant, il est essentiel de mentionner qu'il existe des exemples comme des projets de sensibilisation au yoga, ou des interventions sociales, qui offrent des cours de yoga à ceux qui n'y ont pas accès, comme c'est le cas de l'organisation “Freeing the Human Spirit” (" FTHS ") dont la “mission is teaching yoga and meditation, and promoting mind and body awareness among



Canada's incarcerated population" (freeingthehumanspirit.com). Mentionnons également "Yoga Outreach", une organisation à but non lucratif "with volunteer yoga instructors, community organizations, social service agencies, and prisons, to provide trauma informed yoga programming to often overlooked adults and youth" (yogaoutreach.com). Ce sont des exemples qui tiennent compte du fait que les gens n'ont pas un accès égal à certains services tels la pratique du yoga alors même qu'ils en ont plus besoin que d'autres en raison de leur situation. Considérant la dernière remarque, la nécessité de l'aspect collectif de la transformation ainsi que l'aspect collectif du traumatisme, ces organisations offrent la possibilité de pratiquer le yoga aux personnes qui n'y ont pas accès et qui en ont besoin. Ce dernier point peut nous rappeler le point de vue de butlérien mentionné dans le chapitre un sur la force de la non-violence qui crée des opportunités accessibles à tous.

L'autre critère de la transformation sociale selon Davis est son aspect 'radical' qui voit et recherche les racines des problèmes car, comme la militante le rappelle, 'radical' signifie étymologiquement 'racine'. Appliquée à notre sujet d'étude, l'approche de Davis concernant les racines des conditions ou des actions, peut être mise en parallèle par le terme *samskara* dans la philosophie du yoga. Pour clarifier le terme *samskara*, précisons que ce dernier désigne des impressions mentales, des souvenirs, des empreintes ou des potentiels psychologiques. Ces éléments sont vus comme des traces qui évoluent à travers le l'affinement de la conscience intérieure d'un individu. Ces traces constituent l'origine, la source et donc la racine de nos actes et nos pensées. En d'autres termes, ce que nous pouvons considérer comme des actions ou des conditions individuelles et sociales à un instant donné constituent, en vérité, des effets et des conséquences d'une série d'événements et d'actions provenant de moments antérieurs. En effet, pour mettre fin aux conditions qui ne sont pas viables pour tous, il est nécessaire de repenser les

fondements de manière à faire cesser “the suffering, misery, exploitation, racism and heteropatriarchy” (Davis, “Freedom is a constant struggle”, 00:57:31-00:58:02). Cela n'est possible que si nous parvenons à élargir nos perspectives au-delà des structures mentales par lesquelles nous sommes conditionnés, afin d'imaginer des récits alternatifs à ce qui est considéré comme normal, tant au sens de la norme que de ce qui est habituel.

Ainsi, selon Davis, lorsque nous plaidons pour “la diversité”, “l'inclusion” et même “l'équité”, il est important de nous demander sur quels critères elles sont fondées. Il est donc crucial de revenir en arrière et d'examiner comment et par qui ces critères ont été établis. Par les minorités et les marginalisés ou les pouvoirs dominants d'une société donnée, voire même à l'échelle du monde? Pour préciser ce dernier point, Davis aborde l'exemple de l'équité lorsqu'elle déclare que l'équité exige toujours “a measure and measures of the equity is usually white and male... We have to extract it from the notion of ‘whiteness’ and ‘maleness’ as norm” (*Ibid.*, 00:47:19- 00:47:50). Ainsi, en suivant Davis, mettre fin à l'exclusion nécessite de chercher des moyens d'inclure fondamentalement les gens dans cette société. C'est alors qu'elle pourra être qualifiée de “diversifiée”. Par exemple, dans une société raciste, comme les structures dominantes sont conçues pour exclure des gens au cas où ils ne s'y *assimileraient* pas, l'inclusion ne se produit jamais. En d'autres termes, si nous voulons réfléchir à la manière d'inclure les gens dans la société, nous devons d'abord identifier les critères sur lesquels repose la notion d'inclusion. En effet, nous devons identifier les structures prédéfinies et nos présuppositions. Ces présupposés, selon Butler, soutiennent que “all lives are equally grievable” (*The Force of Nonviolence* 146) et ont la même valeur. Cependant, cela n'est pas le cas dans la vie réelle.

Par conséquent, nous devons créer de nouveaux espaces avec des critères qui permettent aux personnes marginalisées d'être accueillies. En effet, ces critères doivent être pensés et créés

par des personnes elles-mêmes marginalisées ou déjà exclues des critères en place car c'est dans ces critères que doivent s'ancrer les termes de "diversité" et d'"inclusion". Nous pouvons mettre en parallèle l'exemple de Davis avec l'objet de notre étude, l'examen de cours de yoga contemporains ou, plus largement, les associations de yoga locales, nationales ou internationales d'aujourd'hui. Nous proposons ainsi de nous demander s'il existe des personnes exclues de ces cours, communautés et associations. Si oui, de quelle manière ces personnes marginalisées peuvent-elles aider à définir et façonner les critères propres à la "diversité", "l'équité" et "l'inclusion" dans ces cours ou associations? Certes, bien que ces critères doivent être définis localement par les personnes marginalisées dans les classes ou les associations, il est également évident que lorsque nous réfléchissons à des questions au niveau individuel ou local, nous devons absolument les considérer comme faisant partie de questions à plus grande échelle. Cette dernière remarque trouve sa justification à la lumière du point de vue "intersectionnel" de Davis ou de la perspective "holistique" de la philosophie du yoga. Par exemple, il est clair que dans les sociétés hétéropatriarcales où les personnes transgenres ne peuvent trouver leur place dans des cadres mentaux normés, elles sont automatiquement moins incluses dans les cours de yoga dans le cadre d'une telle société.

L'importance de *samskara* – soit le fait de remonter à la racine de nos actions - est toujours valable, de sorte que nous examinons si nos actions sont conformes à la justice sociale ou si nous choisissons nos actions simplement sous la puissante influence de structures sociopolitiques dominantes. Ces structures peuvent instrumentaliser ces termes et de les offrir comme produits attrayants à la société. Au fur et à mesure que des termes tels que "inclusivité" et "diversité" sont instrumentalisés dans les médias, les séries télévisées, et même dans les centres culturels ou spirituels, cette instrumentalisation nous éloigne de la signification principale de ces termes alors

même que ces idées sont fondamentalement censées rassembler les gens. Par exemple, la plupart des séries télévisées et des sites Web des entreprises, des centres culturels et sportifs sont aujourd'hui conçus pour que les visiteurs constatent la diversité ou l'inclusion de leurs propres yeux en présentant des personnes de couleur, des autochtones, des Noirs, des Asiatiques et des Blancs. Il semblerait idéal que, de la même manière que nous constatons la présence de la diversité et de l'inclusion dans le cadre d'un site Web, nous puissions ressentir leur pleine signification et expression lors d'un événement tragique touchant différentes communautés ou nationalités. Par exemple, si une catastrophe frappe un pays dont la voix est plus puissante dans le monde, comme un pays européen ou nord-américain, la plupart des médias sociaux n'ont de cesse d'envoyer des messages d'empathie et de collecte de fonds. En revanche, si la même situation tragique se produit dans un autre pays qui n'a pas nécessairement une population blanche dominante, et qui n'est pas non plus situé en Occident, comme la guerre dans les pays du Moyen-Orient telle qu'en Syrie, ou en Palestine, la projection de la gravité de son événement et, par conséquent, le soutien des réseaux sociaux mondiaux ou des sites web des mêmes centres et entreprises dits 'inclusifs' se fait totalement différent. Cela porterait à croire que les catastrophes dans ces pays semblent plus normales et donc moins graves que dans les pays européens ou nord-américains. Ici, le sentiment d'exclusion peut être profondément perçu à partir des effets d'événements réels où le rassemblement de personnes de différentes nationalités ou communautés ne se fait pas de manière authentique. Il est clair que les enseignements holistiques du yoga classique peuvent être une source d'inspiration pour les centres et les cours de yoga contemporains. C'est une source contemplative qui invite ses praticiens à revenir en arrière et à vérifier les racines et les causes des effets ou des problèmes actuels. Elle les encourage à repenser la nécessité de l'interconnexion et des relations des parties constitutives d'un corps qui

fait partie d'une société et, à plus grande échelle, de l'écosystème aussi. Ce dernier point rejoint les propos de Prashant Iyengar qui déclare qu'à travers l'éducation yogique nous comprenons comment les différentes parties de notre être “body, breath, mind, psyche, senses and consciousness interact with each other” (“Lesson 2: Online Education in Yoga”, 00:21:49-00:22:04). Ainsi, lorsque cette interconnexion et cette relation entre les différentes parties du corps sont profondément perçues, les relations entre les membres d'une société ou les différentes nationalités du monde peuvent également être comprises plus profondément. Il est évident que la transformation ne se produit pas lorsque la séquence des actions change et, bien sûr, ce changement séquentiel, qui attaque le problème à sa racine, nécessite un processus et, par conséquent, l'élément temps devient crucial. En effet, cette source d'inspiration ne voit la véritable transformation que dans l'affinement progressif de la conscience individuelle et collective. Il semble donc que la transformation sociale qui aboutit à la justice sociale ait trait à un processus progressif dans lequel les gens doivent constamment être sensibles aux structures sociales et s'engager au sein de ces dernières pour en examiner les racines. Il s'agit de s'assurer qu'elles sont bien inclusives et qu'elles n'exploitent pas l'écosystème. Dès lors, selon Davis, nous avons besoin de solutions qui nécessitent un processus et du temps plutôt que des “instantaneous solutions” (“Freedom is a Constant Struggle”, 00:44:54) que le système capitaliste propose. Cela peut également être mis en parallèle avec P. Iyengar qui soutient que “there is no short term measure, ... no *pranayama* is a pill, no *asana* is a pill” (“Lesson 1 Online Education in Yoga”, 00:29:2-00:29:29). Il apparaît donc clairement que les solutions offertes par la mentalité consumériste et capitaliste ne sont non seulement pas capables de résoudre les problèmes engendrés par les injustices actuelles, mais peuvent aussi causer d'autres problèmes pour l'avenir. Cela est dû au fait que la structure mentale qui cherche des solutions pour résoudre

les problèmes le plus rapidement possible pour le plus grand profit sans considérer leurs conséquences sur d'autres parties du monde, ne peut pas concevoir ou inclure des solutions qui mènent à une justice radicale à long terme.

### **3.3. Le mode de vie mécanique de la vie moderne et le yoga comme remède**

Ainsi, un autre facteur perturbant et distrayant l'aspect contemplatif de la vie serait dû au mode de vie mécanique dans lequel la personne en viendrait à se piéger. Le processus d'automatisation que nous mentionnons peut être mis en lien avec l'exemple de Victor Chklovski quand il explique comment une personne peut mener à bien ce processus s'il "se souvient de la sensation qu'il a eu en tenant pour la première fois une plume en main [...] et si cette personne compare cette sensation avec celle qu'il éprouve lorsqu'il effectue cette action pour la dix millième fois" (Chklovski 20). Selon cette citation, il comprendrait ainsi comment accomplir cette action automatiquement comme s'il le faisait inconsciemment. Ainsi, les choses qui sont autour de nous et les actions que nous répétons, comme les actions quotidiennes, deviennent invisibles car elles ne nous attirent plus. En d'autres termes, elles sont en face de nous sans que nous les percevions car nous les connaissons déjà et nous avons l'impression qu'il n'y a pas de points inconnus dans ces choses ordinaires. Chaque fois qu'elles apparaissent, nous nous ré-identifions à travers nos expériences précédentes. Ainsi l'action de l'automatisation peut se produire dans nos esprits parce que nous présumons que nous connaissons tous les aspects des choses que nous avons déjà vécues. Cette dernière remarque nous incite à réfléchir à la question suivante: pouvons-nous penser que nos organes de perception sont attirés par des objets distrayants qui ne nous permettent pas de nous concentrer sur le côté authentique des éléments répétitifs de la vie alors même qu'ils sont devant nous? Il semble qu'il soit plus difficile de

concentrer notre esprit sur des sons, des choses et des personnes que nos oreilles ont l'habitude d'entendre, plutôt que sur les sons entendus pour la première fois. De la même manière, notre sensibilité envers certains effets de l'inégalité et de l'injustice dans la société pourrait être réduite. Des effets violents qui ne sembleraient pas violents parce qu'ils sont perdus ou qu'ils deviennent invisibles dans la mode de vie quotidienne automatique et très rapide du mode de vie des gens.

Ainsi, la pratique des *asanas* de manière contemplative, qui engage les autres étapes octuples du yoga, peut nous conduire à un mode de vie non-automatique. En effet, en pratiquant les *asanas*, nous pouvons répéter les mêmes *asanas* pendant un certain temps. Cependant, en pratiquant le yoga contemplatif qui engage notre zèle et notre discernement, rendant ainsi notre conscience plus sensible, nous nous mettons sur la voie de la lecture et de la démystification des mystères qui se révèlent à chaque instant. Ces *asanas* répétitifs pourraient être conçus comme des jours, des mois et des saisons qui se succèdent mais dont le contenu change à chaque instant. Bien que l'environnement qui nous entoure change naturellement, les gens peuvent se retrouver piégés par ce mode de vie mécanique qui voile les changements. Ainsi, sans pensée et action qualitatives (*laksana*) dans la pratique, "one cannot change the chemistry of the elements, the behavioural pattern of the senses of perception and one's action nor transform the mind for the better" (Iyengar, *Astadala Yogamala* 237). Les praticiens doivent donc utiliser leur intelligence et la pensée qualitative pour identifier les anciens schémas de pensée et d'action, les décomposer et les reconditionner selon une nouvelle approche. Cette décomposition des anciennes pensées aide les praticiens à réajuster le corps qui, à son tour, recompose l'intelligence. Dès lors, selon Iyengar, "this conditioning, deconditioning and reconditioning goes on in any asana till one reaches a state where no further adjustments and re-conditions are possible" (Iyengar, *Astadala Yogamala* 238). En vue d'explicitier ce processus, il utilise l'exemple de *trikonasana*, la posture

du triangle, une posture asymétrique qui doit donc être réalisée en deux temps, une fois pour le côté droit, une seconde fois pour le côté gauche. Le but est ici de montrer comment le 'soi' atteint un état inconditionné ainsi qu'une forme d'équilibre en portant son attention sur chaque côté du corps et à chaque moment précis d'une posture. Lors de la réalisation d'une posture, le praticien compare les actions des organes concernés et leur impact sur l'état de l'esprit, successivement sur le côté droit et sur le côté gauche. L'expérience diffère selon le côté droit ou gauche quoiqu'il s'agisse de la même posture. Lors du *trikonasana*, par exemple, les praticiens sont attentifs au contact de la conscience avec les différentes parties du corps. Lorsqu'ils effectuent l'*asana* du côté droit, s'ils expriment une pratique contemplative, ils observeront alors aussi que le toucher de la conscience est différent du côté gauche. En effectuant l'*asana* d'un côté, disons du côté droit, ils établissent un lien conscient et attentif avec ce même côté droit tout en observant l'évanouissement de cette même conscience du côté gauche. Les praticiens doivent donc développer l'acuité et la sensibilité nécessaires pour saisir, par le biais de l'observation, les différents degrés d'attention et de non-attention portés simultanément sur les côtés droit et gauche. En d'autres termes, ils doivent apprendre à "distribute the energy with even awareness, on both sides, lengthwise and widthwise in an asana or in the in-breath and in the out-breath" (Iyengar, *Astadala Yogamala* 237). La prise de conscience de la répartition égale de l'énergie dans le corps ramène non seulement les gens au moment présent, ce qui les aide ainsi à sortir du mode automatique, mais elle les oriente aussi vers la prise de conscience de la répartition sociopolitique inégale dans les sociétés à l'origine de la violence dans le monde.

À partir de là, il semble clair que lorsque l'individu sort de la mécanique quotidienne ou lorsque quelque chose de considérable se heurte à son chemin, ses organes de perception le reçoivent. Ainsi, à partir de ce moment, un dialogue s'établit entre l'individu et les éléments. Ces



éléments ont pour rôle de stimuler les organes de perception. Cette stimulation met en éveil ces organes sensoriels si bien que les choses deviennent lisibles. Leur lecture nous permet ainsi de repérer ce qui est contradictoire dans ce mode automatique. Cela rejoint ainsi les propos de Simone Weil qui soutient que "la plus haute tâche de la pensée, sur cette terre, est de définir et de contempler les contradictions insolubles" (Weil 14). Ces contradictions seraient à la base des distributions inégales dans le monde et doivent donc être identifiées ou, selon Weil, être "définies" pour ensuite être défaites et refaites.

Sur ce point, deux notions s'opposent. En effet, d'une part, la pratique du yoga de manière contemplative conduit à une transformation individuelle et sociale. La pratique contemplative permet au pratiquant d'affiner sa conscience, ce qui est le but même du yoga comme l'affirme P. Iyengar: "le yoga est un miroir pour nous comprendre nous-mêmes" ("Lesson 2: Online Education in Yoga", 00:3:57-00:4:05). D'autre part, le mode de vie rapide et mécanique nous empêche de consacrer du temps aux choses qui en ont besoin. Cela met à mal toute tentative de contemplation. Selon Prashant Iyengar, à notre époque, il y a deux aspects, en ce qui concerne les étudiants et les chercheurs de yoga. Le premier est qu'il y a très peu de gens qui sont intéressés par l'éducation et la connaissance du "yoga", et "there are many who are interested in knowing what is good for me in yoga. The majority of people today are interested in the second aspect, pursuing yoga for getting to know what is good in yoga for me. But in classical approach, this was not the case" (Iyengar lesson 2 0:33 - 1:04). Ainsi, selon l'approche classique, le yoga n'est pas un produit consommable dont les gens peuvent utiliser ou consommer les parties qui leur conviennent. Dès lors, sous l'influence de la culture consumériste dominante, les cours de yoga peuvent également être marchandisés en fonction de l'offre et de la demande des personnes dans la société. Il semble que de cette manière il y ait moins de points de transformation car ce

qui ne correspond pas à ce que les étudiants "sont" ou à leur "zone de confort" n'est pas choisi. Donc, les studios réduiraient leur offre en fonction des demandes des élèves et pourraient s'éloigner de l'essence du yoga classique. Le yoga classique est un processus éducatif qui permet aux pratiquants de se connaître eux-mêmes et de connaître progressivement la relation entre eux et l'environnement.

Cependant, ce mode de vie résultant du système moderne et consumériste nous incite à choisir des produits dont l'utilisation demande moins de temps et d'engagement mental tels que les produits "prêts à l'emploi". Ici, concernant les cours de yoga, les élèves atteignent un stade à partir duquel ils peuvent commencer leur pratique personnelle. Cependant, ils choisissent ou, en d'autres termes, ils sont encouragés à poursuivre le yoga en s'inscrivant à des cours. Cela revient en quelque sorte à proposer des produits "prêts à l'emploi" parce qu'au lieu d'entamer leur exploration personnelle, exploration qui prend beaucoup de temps et qui nécessite un engagement profond des différentes parties, ils reçoivent directement les indications du professeur qui sont prêtes à être appliquées. Certes, il va de soi que les gens ont besoin de professeurs de yoga pour bien apprendre le yoga. Notons aussi que dans certains cours de yoga où les professeurs enseignent de manière contemplative, les gens peuvent atteindre un point d'exploration, de sentiment et d'observation plus profond qu'ils n'ont jamais connu auparavant. Or ce qui est important concernant la pratique est que, selon Prashant Iyengar, "basically the practice must be divided in two parts: learning and consolidating" (Iyengar 34). Des lors, l'aspect contemplatif du processus d'apprentissage ne se développe profondément que dans la pratique personnelle où le praticien peut accomplir les postures qui doivent être faites, les répéter à son rythme et donc les ressentir, les observer et ainsi identifier les structures qui doivent être déconditionnées et reconditionnées d'une manière appropriée tant pour lui que pour le tout.

Selon le *Yoga Sutra* 1.14, “une pratique longue, ininterrompue et vigilante est la base solide permettant de contrôler les fluctuations”. Ainsi, la pratique est d'abord établie lorsqu'elle a été cultivée de façon continue. Par conséquent, cette pratique nécessite une discipline qui fait progresser le pratiquant même s'il existe des obstacles pouvant empêcher la pratique. Deuxièmement, il doit se consacrer attentivement à sa pratique sur une longue période de temps. Or, cette temporalité ne s'accorde pas au rythme de la vie moderne qui, sous l'influence du capitalisme trouve des solutions à court terme. C'est la raison pour laquelle le mode de vie contemporain ne peut pas vraiment s'adapter à cette pratique à long terme. Les pratiquants doivent donc faire un effort pour créer un espace dans ce mode de vie moderne au rythme effréné. Il s'agit de dégager un espace dans ce temps empli par d'autres priorités ou obligations de la vie pour permettre une exploration plus profonde de soi qui peut être réalisée progressivement par la pratique du yoga. Prashant Iyengar souligne l'importance de l'élément ‘temps’ dans la pratique d'un asana lorsqu'il déclare que “you have got to stay for some length of time, like a gestation period. There must be some time between input and output” (Prashant Iyengar 7). Il aussi prend l'exemple de *Sirsasana*, la posture sur la tête, expliquant que si nous restons dans cette *asana* seulement une minute, nous ne pouvons pas vraiment obtenir son effet quand bien même nous utiliserions des techniques très précises. En d'autres termes, l'effet produit en restant quinze minutes en *Sirsasana* est totalement différent lorsque nous ne la maintenons qu'une minute. De surcroît, des effets plus profonds comme les effets hormonaux ne se produisent pas en dessous d'une certaine durée de temps.

De plus, lorsque nous restons patiemment dans une posture, selon le *Yoga Sutra* 1.30, les obstacles comme “l'inertie ou le doute” se révèlent. Selon le commentaire de B.K.S Iyengar sur ce *sutra*, ces obstacles "empêchent le progrès et perturbent la conscience de l'adepte”. En effet,

ces derniers peuvent être progressivement réduits lorsque nous les identifions. Le fait que nous les percevons établit un dialogue entre les obstacles et nous. Plus précisément, il s'agit d'un dialogue entre l'effet des obstacles et les causes qui le créent. Cette dernière remarque peut être mise en parallèle avec ce que Pisano a perçu en explorant une posture de yoga quand il dit que "quelle que soit la perception rencontrée, elle devient résonance dans le corps. Lorsque cette perception est déplaisante, j'observe que je tends la gorge, serre les dents, noue le diaphragme, bloque la respiration" (Pisano 200). Par exemple, dans *Sirsasana*, si nous maintenons la position pendant une durée adéquate, ces effets ou "résonance" apparaîtraient. La résonance désigne l'effet physique et mental de la perception sur le corps. Le processus contemplatif doit commencer à chercher et scanner le corps afin de trouver la cause de ces effets et la racine des fluctuations mentales. Par exemple, nous constaterons en conséquence qu'une partie du système musculo-squelettique n'est pas correctement alignée dans cette posture. La cause pourrait être localisée dans l'une des épaules ou dans une autre partie du corps qui ne se connecte pas bien dans le réseau de communication des différentes parties du corps. Parfois ces résonances apparaissent à cause d'un effort trop important que nous apportons aux différentes parties du corps pour aller plus loin dans la posture afin d'exécuter l'étape finale de la posture sans maîtriser pour autant les étapes intermédiaires. Comme l'effort va au-delà de la capacité du corps, ce dernier fait résonner cet inconfort et cette tension dans la respiration, les muscles du visage et peut-être comme une douleur due à une blessure qui se produirait à ce moment précis de la réalisation de la posture. Au contraire, dans le yoga, comme l'indique le *Yoga Sutra* 2.47, "la perfection dans l'*asana* est réalisée lorsqu'on le pratique sans effort et que l'être intérieur infini est atteint." En effet, la perfection d'un *asana* n'est pas nécessairement atteinte au stade final de la posture. Cela peut arriver au moment où l'esprit est calme. Ainsi, c'est dans cette tranquillité de

l'esprit que le pratiquant peut se situer dans le moment présent et exécuter l'*asana* de manière méditative. Cet état est à mettre en parallèle avec ce que dit Prashant Iyengar à propos du terme de *prayatna saithilya* dans le *Yoga Sutra* en question. Ce terme signifie la “cessation of exalted efforts for reflection, or meditation on infinite”. Ainsi selon lui, “if you are expected to be meditative in a pose, you can’t be gripping your jaws and teeth. Your brain can’t be tensed and hard” (Prashant Iyengar 33). Il est évident que pour pouvoir rester dans une *asana* sans effort et sans tension dans le corps, il faut pratiquer de manière contemplative et continue.

En effet, c'est par une "pratique personnelle" se déroulant chaque jour comme un rituel que nous pouvons mieux affronter les obstacles physiques et mentaux qui nous empêchent de poursuivre cette discipline. Cependant, il est important d'être conscient que la pratique du yoga, qu'elle soit personnelle ou en classe, peut aussi facilement être victime du mode de vie mécanique et devenir “une routine, une chose que nous devons faire par devoir envers un système” (Pisano 205) lorsqu'elle devient un rituel. Ainsi, le plus important réside dans l'aspect contemplatif de la pratique du yoga où ce dernier agit comme un "miroir", selon le terme de Prashant Iyengar. Ce miroir nous permet de nous voir en observant les résonances et en explorant les causes et les effets de nos actions, réactions et non-actions. En effet, dans notre pratique personnelle où nous disposons de temps pour nous, ce processus contemplatif d'action et de réflexion a lieu si bien que nous pouvons progressivement rencontrer notre réalité telle qu'elle est. De plus, lors de cette exploration - elle-même ancrée dans la perspective holistique du yoga - comme nous faisons partie d'un tout, notre perception du réel n'est pas séparée de l'ensemble. Nous découvrons dès lors que cette réalité n'est pas séparée de la réalité de l'environnement “lorsque le corps s'installe dans un certain espace, où l'on peut sentir le silence articulaire,

musculaire, organique, cérébral, le monde n'est plus un objet extérieur, mais vient de la prolongation de la sensation du corps" (Pisano 210).

Étant donné le rôle important de la pratique personnelle dans cette exploration plus approfondie, une question se pose : les studios de yoga contribuent-ils à façonner la culture de la 'pratique personnelle' parallèlement à la pratique en classe de leurs étudiants? Comment les studios encouragent-ils les étudiants à intégrer la 'pratique personnelle contemplative' dans leur mode de vie quotidien? Les cours 'illimités' en Amérique du Nord peuvent-ils encourager les gens à trouver du temps pour leur pratique personnelle pendant leur semaine chargée et à ne pas dépendre uniquement des cours de yoga ? Ou bien, ces types de cours sont-ils, au contraire, des moyens de faciliter et de nourrir la culture consumériste et ce mode de vie au rythme effréné? Quoique fondé et légitime, ce questionnement dépasse par son ampleur le cadre de ce mémoire. En effet, son traitement demanderait de s'appuyer sur des entretiens et des analyses sur place de divers studios de yoga. Nous lançons donc ici quelques pistes de réflexion en vue d'une éventuelle recherche future.

### **3.4. Le rôle des cours et des associations de yoga au sein de la société moderne**

Enfin, le processus de transformation sociale menant à la justice sociale est un processus graduel dans lequel les gens doivent constamment être conscients des structures mentales qui sont formées dans le cadre d'institutions sociopolitiques et culturelles dominantes afin d'examiner leurs racines. Ces dernières doivent être cohérentes avec la ligne directrice de l'égalité et de la justice sociale. Cette voie contemplative exige du temps et des solutions à long terme qui

tiennent compte du bien de tous, ce qui n'est pas facile à atteindre dans les sociétés contemporaines qui sont pour la plupart sous l'influence du capitalisme.

La pratique contemplative du yoga aide les gens à intégrer les éléments nécessaires pour suivre ce chemin et fournit des solutions individuels et collectifs aux obstacles en ouvrant des voies pour explorer et identifier les structures qui doivent être défaites et refaites pour répondre aux directives d'égalité et de justice sociale. Les cours, studios et associations de yoga contemporains, qui font partie de sociétés influencées par des modes de vie modernes, trépidants, mécaniques et consuméristes, doivent, dans la mesure où ils offrent des moyens de pratiquer le yoga, être doublement sensibles à leurs actions, leurs intentions et les racines de leurs actions. Ils doivent constamment se demander si leurs structures mentales, leurs actions, désirs, programmes sont en accord avec les enseignements des *Yoga Sutra*, tels que son aspect holistique - qui inclut le monde entier - ou l'aspect de non-violence qui doit aussi être considéré à un niveau individuel et collectif. En effet, le yoga est une éducation holistique qui inclut toutes les composantes du monde et qui n'a pas d'approche qui se concentre uniquement sur l'élément humain. Cette dernière approche consiste à consommer toutes les ressources de l'environnement pour son propre bénéfice. De plus, le yoga, en se fondant sur des éthiques et des valeurs individuelles et collectives, *yama et niyama*, pourrait donc être un remède aux inégalités et à l'injustice sociale. Dans la vie moderne, les moyens de pratiquer le yoga tels que les cours et les studios de yoga sont également en contact avec les facteurs perturbant la justice sociale. Il est donc important que la pratique et l'éducation contemporaines du yoga se basent sur les valeurs et l'éthique yogiques en vue de poursuivre notre chemin vers la transformation individuelle et sociale qui mène à la justice sociale.

Ainsi, selon la perspective holistique du yoga, la transformation personnelle est inséparable de la transformation collective. Cela signifie que la personne qui travaille à sa transformation personnelle se considère comme une partie du monde et que, par conséquent, les actions qu'elle entreprend tiennent compte de ce qui conduit à la transformation collective. Bien sûr, lorsqu'une transformation collective se produit, les personnes qui font partie de cette transformation sont déjà transformées ou le sont au cours de ce processus. Lorsque nous ne percevons pas le monde comme un objet extérieur, mais comme "la prolongation de la sensation du corps" (Pisano 210), la transformation ne se produit pas individuellement. En effet, les transformations qui se produisent à partir des remèdes collectifs, se produisent non seulement collectivement mais forment aussi l'individualité de chaque personne. Cet espace collectif ne se limite pas aux êtres humains mais inclut l'ensemble de l'écosystème qui peut être traumatisé par les ambitions humaines centrales des institutions et des pouvoirs des sociétés.



## Conclusion

La perspective holistique et relationnelle, selon Patanjali et Butler nous permet de repenser la pratique de la non-violence dans un cadre différent des cadres pré-supposés et fixes. Le cadre ainsi repensé considère que la pratique de la non-violence doit aller au-delà des notions humaines. Il se réfère donc à toutes les conditions écologiques de la vie. Il considère tous les aspects de la vie qui comptent, y compris l'esprit des gens, leur éducation, leurs potentiels et leurs possibilités pour le présent et l'avenir. De fait, la vie qui compte ne se limite pas à rester en vie. Elle inclut aussi la qualité de vie et la possibilité d'avoir une vie conviviale.

La perspective holistique du yoga considère qu'à travers la pratique l'individu prend conscience non seulement de la relation entre les différentes parties de son organisme, mais aussi de la relation entre l'intérieur du corps et le monde extérieur. Lorsque le principe de cette interrelation du corps-esprit humain et de son habitat naturel sera compris dans son entièreté, la relation des humains entre eux et des humains avec l'environnement – au sens de l'ensemble des êtres vivants – apparaîtra comme une nécessité. Étant donné l'interrelation et l'interdépendance des différents éléments constitutifs du monde, il est possible pour les pratiquants de yoga de concevoir une telle relation en lisant et explorant un texte dans le contexte de leur corps ou dans celui plus large de la vie. C'est la raison pour laquelle B.K.S. Iyengar explique également le processus de transformation de la conscience à travers la pratique contemplative du yoga:

le mental se diffusera également dans tous le corps, sa demeure, comme le vent qui se déplace et se reprend dans l'espace. Lorsque ces méthodes sont pratiquées avec zèle, discernement et un profond respect, les passions sont contrôlées et les facultés de concentration se développent. Le *sadhaka* [praticien] devient très sensible, aussi pur et transparent que cristal. (*Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali*, Introduction)

En effet, si la pratique du yoga conduit à la transformation de l'individu par l'observation, la lecture et la connaissance du texte de l'entité de l'individu, alors cette lecture pourrait amener l'individu à être sensible à l'identification des structures socio- politiques qui doivent être défaites et refaites, ce qui ouvre donc la voie à la transformation sociale.

De plus, selon la perspective holistique du yoga, la transformation personnelle est inséparable de la transformation collective. Cela signifie que la personne qui travaille à sa transformation personnelle se considère comme une partie du monde et que, par conséquent, les actions qu'elle entreprend tiennent compte de ce qui conduit à la transformation collective. Bien sûr, lorsqu'une transformation collective se produit, les personnes qui font partie de cette transformation sont déjà transformées ou sont en cours de processus de transformation. Lorsque nous ne percevons pas le monde comme un objet extérieur, mais comme "la prolongation de la sensation du corps" (Pisano 210), la transformation ne se produit pas individuellement. En effet, les transformations qui se produisent à partir d'actions collectifs, se produisent non seulement collectivement mais forment aussi l'individualité de chaque personne. Cet espace collectif ne se limite pas aux êtres humains mais inclut l'ensemble de l'écosystème qui peut être traumatisé par les ambitions humaines inhérentes aux institutions et pouvoirs dans les sociétés capitalistes. Ainsi le yoga constitue un moyen de déconditionner les structures de la conscience individuelle - qui fait aussi partie de la conscience collective - et de les reconditionner en vue d'une conscience qui existe au-delà des structures binaires et qui soit en accord avec la justice sociale.

En cela, la connaissance et la pratique du yoga peuvent non seulement contribuer à la transformation individuelle mais aussi conduire à la transformation sociale. En outre, la pratique contemplative du yoga aide les pratiquants à s'équiper des éléments nécessaires pour suivre cette voie et fournit des remèdes individuels et collectifs aux obstacles rencontrés en chemin.

Ce processus, par conséquent, ouvrirait de nouvelles voies dans lesquelles la conscience collective conçue par les individus, les institutions et les pouvoirs sociopolitiques devrait se faire sensible à l'identification et au démantèlement des structures fixes, binaires et inégales qui détruisent le monde. En cela, il est essentiel que les moyens et les espaces de pratique et de transmission de l'éducation du yoga se trouve au centre de notre recherche, se concentrent sur les valeurs et l'éthique yogiques pour poursuivre sur la voie de la transformation individuelle et collective.

Ainsi, à l'issue de cette recherche, une nouvelle piste de réflexion se fait jour. Rencontrée en cours de recherche, la question qui se pose a trait aux studios, écoles et associations de yoga et à leur réel statut. En tant que professeure de yoga au sein de ces structures, il nous semble crucial de savoir si ces dernières contribuent à résoudre ou à renforcer les barrières ancrées dans ce mode de vie moderne placé sous l'influence du capitalisme et du consumérisme. Comme soulevé dans le chapitre trois, le mode de vie contemporain et ses barrières conduisent les gens vers une société plus injuste et violente, ce qui révèle l'urgence de repenser et de réexaminer les structures et les programmes des cours dispensés dans les studios et associations de yoga si l'on veut qu'ils soient conformes à l'éthique yogique et à l'égalité 'radicale' qui mène à la justice sociale.

## Bibliographie

- “Black Minds Matter 2020 - Week 1”, *YouTube*, Streamed live on Jul 16, 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=kgcR8rR0NU8>.
- Boym, Svetlana. *The Future of Nostalgia*. Basic Books, 2001.
- Bryant, Edwin. *The Yoga Sutra of Patanjali*, North Point press, 2009.
- Butler, Judith. *The Force of Nonviolence: An Ethico-Political Bind*, Verso, 2020.
- Butler, Judith. *Violence, deuil et politique*, Cairn.info, vol.22, 2003.1
- Chapple, Christopher Key. “Toward an Indigenous Indian Environmentalism”. *Purifying the Earthly Body of God : Religion and Ecology in Hindu India*, edited by Lance E. Nelson, State University of New York Press, 1998, pp. 13-37.
- Chklovski, V. « L’art comme procédé », *Théorie de la littérature*, tr. Tzvetan Todorov, Éditions du Seuil, 1965.
- Faisal Devji, “The Return of Nonviolence”, *Critical Times*, 01 April 2021, <https://doi.org/10.1215/26410478-8855243>.
- “Freeing the Human spirit Healing through meditation and Yoga”, *Freeing the Human Spirit*. <https://freeingthehumanspirit.com/>
- Davis, Angela. “Freedom is a Constant Struggle Featuring Dr. Angela Davis”. *YouTube*, uploaded by UTSA Student Union, Feb 25, 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=aCYzaj3Ii8w&t=340s>.
- Davis, Angela, and Assa Traoré. “Rencontre : Angela Davis Et Assa Traoré.” *Ballast*, vol. 7, no. 1, 2019, pp. 44–44., <https://doi.org/10.3917/ball.007.0044>.
- De Michelis, Elizabeth. *A History of Modern Yoga : Patañjali and Western Esotericism*. Continuum, 2004.
- Gandhi. *The Power of Nonviolent Resistance : Selected Writings*. Edited by Tridip Suhrud, Penguin Books, 2019.

Gessen, Masha. "Judith Butler Wants Us to Reshape Our Rage." *The New Yorker*,  
<https://www.newyorker.com/culture/the-new-yorker-interview/judith-butler-wants-us-to-reshape-our-rage>.

Howard, Veena R. "Nonviolence in the Dharma Traditions Hinduism, Jainism, and Buddhism." *The Routledge Handbook of Pacifism and Nonviolence*, edited by Fiala, Andrew, Routledge, 2018. pp. 80-92.

Heidegger, Martin. «Science et méditation», *Essais et conférences*, Gallimard.

Hesse, Hermann. *Le jeu des perles de verre*, Calman-Lévy, 1999 [1943].  
Universalis, Encyclopædia. "ÉCOSYSTÈMES." *Encyclopædia Universalis*,  
<https://www.universalis.fr/encyclopedie/ecosystemes/>.

Iyengar, B.K.S. *The Yoga Sutra of Patanjali*, HarperCollins Publishers, 1993.

Iyengar, Belur Krishnamacharya Sundararaja. *L'arbre Du Yoga*. Translated by Nada Rougier, [Nouvelle éd.] ed., Buchet-Chastel, 2012.

Iyengar, Belur Krishnamacharya Sundararaja. *L'arbre Du Yoga*. Translated by Nada Rougier, [Nouvelle éd.] ed., eBook, Buchet-Chastel, 2012.

Iyengar, Belur Krishnamacharya Sundararaja, et al. *La Voie De La Paix Intérieure : Voyage Vers La Plénitude Et La Lumière*. Translated by Nathalie Korálnik, J'ai Lu, 2010.

Iyengar, Belur Krishnamacharya Sundararaja. *Lumière Sur Les "Yoga Sūtra" De Patañjali*. Translated by Le Rue Cécile de, [Nouvelle éd.] ed., eBook, Buchet-Chastel, 2012.

Iyengar, Belur Krishnamacharya Sundararaja. *Ashtadala Yogamala*. vol.8, Allied Publishers Pvt. Ltd, 2008.

Iyengar, Prashant. *The Yoga Sutra of Patanjali (philosophy, religion culture, ethos and Practices)*, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, 2014.

Iyengar, Prashant, *A 'Class' after a Class*. Pune, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute and The light on Yoga Research Trust, 2010.

"Kimberlé Crenshaw on Intersectionality, More than Two Decades Later", Columbia Law School  
June 08, 2017,

<https://www.law.columbia.edu/news/archive/kimberle-crenshaw-intersectionality-more-two-decades-later>.

Kinsley, David. "Learning the Story of the Land: Reflection on the Liberating Power of

Geography and Pilgrimage in the Hindu tradition”. *Purifying the Earthly Body of God: Religion and Ecology in Hindu India*, edited by Nelson, State University of New York Press, 1998, pp. 225-246.

“Laïcité de l’État”. Gouvernement du Quebec,  
<https://www.quebec.ca/gouv/politiques-orientations/laicite-etat/>.

“Lesson 1: Online Education in Yoga - Sri Prashant Iyengar”. YouTube, uploaded by IyengarYoga Official, Apr 14, 2020,  
<https://www.youtube.com/watch?v=d5XKJ6ZnPPQ>.

“Lesson 2: Online Education in Yoga - Sri Prashant Iyengar”. YouTube, uploaded by IyengarYoga Official, Apr 12, 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=Gfti3nS8hrE>.

Muller, Jean-marie . “Non-violence”, CRNV, 7 Janvier 2007,  
<http://nonviolence.ca/index.php/non-violence/>.

Nelson, Lance E. “The Dualism of Nondualism: Advita Vedanta and the Irrelevance of Nature”. *Purifying the Earthly Body of God: Religion and Ecology in Hindu India*, edited by Nelson, State University of New York Press, 1998, pp. 61-88.

Nelson, Lance E. *Purifying the Earthly Body of God : Religion and Ecology in Hindu India*. State University of New York Press, 1998.

“On Inequality Angela Davis and Judith Butler in Conversation”. YouTube, uploaded by SSEXBOX, May 22, 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=-MzmifPGk94>.

Pisano, Christian, *La Contemplation du héros : art et pratique du yoga*. Paris, Édition Almora, 2016.

Pisano, Christian, *The Hero's Contemplation: Yoga in the light of the teachings of Yogacarya Sri B.K.S Iyengar and non-dual Kashmir Saivism*, Pinter & Martin, 2010.

Rowe, James K. “Micropolitics and Collective Liberation: Mind/Body Practice and Left Social Movements.” *New Political Science*, vol. 38, no. 2, 2016, pp. 206–225.,  
<https://doi.org/10.1080/07393148.2016.1153191>.

“Virtual Coffee for Confined Yogis - Christian Pisano”. YouTube, uploaded by Artemis Yoga, Nov 12, 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=n2xDN6BII9g>.

Vosloo, Jana. “When Bodies Speak Differently: Putting Judith Butler in Conversation with Mahatma Gandhi on Nonviolent Resistance.” *Religions*, vol. 12, no. 8, 2021, pp. 627–627., <https://doi.org/10.3390/rel12080627>.

Weil, Simone. “Essai Sur La Notion De Lecture.” *Les Études Philosophiques*, vol. 1, no. 1, 1946, pp. 13–19.

Whicher, Ian. “Revisioning Classical Yoga”.

“Yoga Outreach”. Yoga Outreach,  
<https://yogaoutreach.com/our-commitment/>.