

MODULE PHILOSOPHIE INDIENNE 40h

La philosophie indienne et ses voies de sagesse

Première année : études des principes philosophiques de base (20h)

- ◆ Séance n°1 : Les fondements de la philosophie indienne :
 - * De la culture orale immémoriale au sanskrit comme langue savante
 - * Le veda comme texte révélé (shruti)
 - * Les upanishad ou textes védiques conclusifs (védânta)
 - * La collection des textes techniques (shâstra)
 - * La collection des textes de la culture populaire : épopées et légendes (Itihâsa et Purâna)
 - * Les six points de vue sur le Vêda (dont le samkya et le yoga)
 - * Les quatre sciences auxiliaires, dont la médecine (ayurveda)
Les textes sacrés de seconde génération (Agama et Tantra)
- ◆ Séance n°2 : Les 4 buts de la vie selon la sagesse indienne (chatura purushârtha)
 - * Artha : l'épanouissement matériel
 - * Kâma : l'épanouissement psychologique (affectif et sexuel)
 - * Dharma : la prise en compte du bien-être collectif
 - * Moksha : la réalisation spirituelle
- ◆ Séance n° 3 : La perspective dualiste du Samkya et du Yoga classique
 - * L'esprit (Purusha) et la Matière (Prakriti)
 - * Les trois qualités de bases de la matière (guna)
 - * Les 23 principes élémentaires (Tattva) issus de Prakriti
 - * Le yoga classique conçu comme une méthode pour libérer la conscience du jeu des trois qualités de Prakriti



- ◆ Séance n° 4 : La perspective non-dualiste du Védânta et de certaines écoles de Yoga post-classiques
 - * La notion d'un principe unique (Brahman) au-delà de la triple distinction (le moi, le monde et Dieu)
 - * Le yoga post-classique conçu comme chemin de retour à l'unité
 - * La non-dualité appliquée à la vie quotidienne : neutralisation des émotions perturbatrices et remise en cause des pensées parasites.

Deuxième année : étude de textes choisis permettant de voir comment sont mis en œuvre les principes étudiés en première année (20h)

- ◆ Séance n°5 : Les upanishad, étude de morceaux choisis permettant de mieux comprendre ce que signifie l'approche non-dualiste de la réalisation
 - * Les Grandes Paroles (Mahâ Vākya)
 - * Extrait de la Brihad Aranyaka Upanishad « Je suis l'Absolu » (aham brahma asmi)
 - * Extrait de la Chandogya upanishad « Tu es cet Absolu » (tat tvam asi)

- ◆ Séance n° 6 : Le Yoga Sûtra, survol d'ensemble et étude détaillée de quelques sûtras clés
 - * Le plan d'ensemble des quatre parties (pada)
 - * Étude de quelques versets de la première partie (définition et but du yoga)
 - * Étude de quelques versets de la seconde partie (le yoga pratique et ses huit membres -ashtanga-yoga-)
 - * Étude de quelques versets de la troisième partie (la notion de pouvoirs psychiques) et de la quatrième partie (la notion de libération spirituelle -kaivalya-)



- ◆ Séance n° 7 : Du Raja-Yoga au Hatha Yoga : liste des ouvrages clés et étude de quelques passages de certains d'entre eux.
 - * Les textes de la période de transition : les Bhâshya sur le Yoga Sûtra, les Upanishads du Yoga et le Yoga Yâjnavalkyam
 - * Les textes classiques du Hatah-Yoga : la Hatha Yoga pradipika, La Gheranda Samhita, La Shiva samhita, La Goraksha Satakam etc.
 - * Plan d'ensemble de la Hatha Yoga Pradipika
 - * Étude de quelques versets clés de ce texte
 - * Étude de quelques passages tirés des autres ouvrages listés

- ◆ Séance n° 8 : Les textes issus de la littérature populaire qui traitent du Yoga
 - * Présentation des deux grandes épopées (Mahâbhârata et Ramâyana) et de leurs sections philosophiques respectives (Bhagavad Gîtâ et Yoga Vashistha)
 - * Plan d'ensemble de la Bhagavad Gîtâ et importance de ce texte
 - * Les trois principaux yogas enseignés dans la BG : karma-yoga, jnana-yoga et bhakti-yoga
 - * Étude de quelques versets clés de la Bhagavad Gîtâ
 - * Ouverture vers l'étude ultérieure possible du Yoga Vashistha et de la série des 18 récits légendaires traditionnels, dont le Shiva Purana



Ashtanga Vinyasa