

## **Le yoga de l'action en 8 étapes « Ashtānga Karma Yoga » selon l'enseignement de la Bhagavad Gītā**

La Bhagavad Gītā (BG) est un texte très connu de par le monde. C'est un guide pratique, initiatique, éclairant, pour une personne en quête de spiritualité. On y trouve de nombreuses solutions pour faire face aux situations complexes de la vie, en particulier lorsqu'une décision difficile à prendre apparaît. Ce texte présente de nombreuses situations de la vie, les analyse en détail et offre plusieurs solutions parmi lesquelles chacun pourra faire son choix. Tout le texte est un dialogue entre KRISHNA, incarnation de VISHNU, qui joue le rôle de professeur et de conseiller auprès d'ARJUNA, prince et guerrier qui se trouve sur un champ de bataille, en proie au doute sur le fait qu'il doit ou non livrer bataille.

Cet article reprend l'enseignement donné par le Dr NATESAN CHANDRASEKARAN lors d'un séminaire de 2 demi journées réalisé à distance depuis Chennai, CoViD oblige en octobre 2020.

La Bhagavad Gītā comporte 18 chapitres, chacun ayant le mot « yoga » dans son titre. Les 18 chapitres sont séparés en 3 groupes de 6 chapitres chacun.

Le groupe 1 traite du Karma Yoga ou yoga de l'action.

Le groupe 2 traite du Jñāna Yoga ou yoga de la « connaissance ».

Le groupe 3 traite du Bhakti Yoga, le Yoga de la dévotion, de l'abandon à plus grand que nous, de l'expérience.

On pourrait penser que chacun, en fonction de son mode de fonctionnement, de ses aspirations, de son cheminement, pourra utiliser l'un des trois yogas pour progresser. Mais il n'en est rien. Chacun doit passer par les trois groupes, avec un point de départ différent selon les personnes. L'action amène à la connaissance, puis à l'expérience. On retrouve ici une des définitions du yoga : atteindre progressivement quelque chose qui était inatteignable auparavant. C'est la raison pour laquelle on trouve le mot « yoga » dans chaque chapitre. Chacun partira d'un point qui lui est propre, et par un travail appliqué et incessant, il comprendra que l'action le guide vers la connaissance, et imperceptiblement il expérimentera l'abandon. Ce chemin, permet à tous d'atteindre le but ultime du yoga, la Libération.

Ces trois chapitres sont d'ailleurs en phase avec les Yoga-sūtras. En effet, le Kriyā Yoga présenté au début du deuxième chapitre du traité de Patanjali permet de retrouver ces trois Yogas : Tapas (l'action, l'effort) est en lien avec le Karma Yoga ; Svādhyāya (l'étude des textes, l'étude de soi) est en lien avec le Jñāna Yoga et Īshvara pranidhāna (l'abandon, le lâcher prise) fait écho au Bhakti Yoga. Bhagavad Gītā et Yoga-sūtras traitent de la même chose, mais présentée différemment. Tous deux indiquent le chemin pour atteindre la libération, la fusion avec le Tout.

Ce séminaire traitait du Yoga de l'action (Karma) et avait pour but de décrire les 8 étapes d'un voyage qui a pour but d'amener à Jñāna, le deuxième groupe de 6 chapitres.

Jñāna est un mot dont aucune traduction ne peut donner le sens exact. Il ne doit pas être intellectualisé mais expérimenté. C'est le fondement de toute connaissance. Jñāna est en nous, au-delà du mental, et c'est grâce à Jñāna que nous acquérons toutes nos connaissances.

## **Etape 1 : un constat ; l'inévitabilité de l'action.**

A chaque fraction de seconde de notre vie, nous sommes engagés dans une activité ou une autre (BG 3-5 et 3-8). Le rôle de chacune de nos cellules, chacun de nos organes, des systèmes physiologiques de notre corps est d'agir constamment depuis le début de notre gestation. L'absence d'activité signifie l'arrêt de la vie, la mort. Même pendant notre sommeil, nous agissons. Les Yoga-sūtras affirment d'ailleurs que le sommeil profond est l'une des 5 principales activités du mental.

Krishna, dans le verset 22 du chapitre 3 explique ne rien avoir à gagner, ni à perdre dans ce monde du fait de sa nature divine, mais qu'il doit s'engager dans l'action en continu, faute de quoi, ce monde périrait.

Nous agissons donc constamment, et nos actions dépendent de nous ; comme chacun de nous souhaite avoir une vie heureuse et sereine, faisons en sorte que nos actions soient parfaites. Une des définitions du yoga est : le yoga est l'action incessante, intense, et parfaite. Efforçons nous donc de faire en sorte que notre vie soit Yoga !

## **Etape 2 : maîtriser TAMAS**

Pour bien agir, il nous faut connaître la cause de nos actions, comme un médecin recherche la cause d'une maladie. Si nous connaissons la cause qui nous pousse à agir de telle ou telle manière ou à ne pas agir, alors nous trouverons le chemin de l'action juste.

Toutes nos actions sont initiées et régies par les GUNAS, les qualités fondamentales de la nature, dénommées TAMAS, RAJAS et SATTVA. Littéralement, GUNA signifie « corde » ce sont donc les « ficelles » par lesquelles la nature nous tire pour nous faire agir.

TAMAS désigne l'inertie, la résistance au mouvement, la lourdeur, la paresse, l'ignorance. Elle est représentée par la couleur noire. RAJAS, au contraire, désigne l'agitation, l'activité, la confusion. Elle est représentée par la couleur rouge. SATTVA représente l'équilibre, l'action posée, la clarté, la lumière. Elle est représentée par la couleur blanche.

Toutes nos actions sont initiées par un mélange de ces trois GUNAS, elles sont indispensables et indissociables. Krishna indique au 3-27 que « toutes les actions sont accomplies par les GUNAS. Celui dont le mental est égaré par l'égoïsme, pense : c'est moi qui agis ». Si nous prenons conscience que nos actions sont initiées par la façon dont les GUNAS agissent en nous, alors nous pourrions en toute circonstance essayer d'adapter nos actes de manière appropriée.

Si vous vous sentez somnolent, lourd et indolent, ce n'est pas de votre fait, mais du fait de votre TAMAS. Vous êtes plein d'ambition, d'impatience, d'énergie, ce n'est pas de votre fait, mais du fait qu'à ce moment, c'est RAJAS qui domine. Parfois vous vous sentez calme, clairvoyant, équilibré, c'est la ficelle nommée SATTVA qui vous gouverne. Pour chaque action, un GUNA prédomine, on ne peut pas aller contre la nature, tenter de restreindre la manifestation d'un GUNA, mais on peut essayer de les canaliser pour les utiliser au mieux.

La maîtrise de TAMAS est primordiale, c'est la première étape ; régularisez votre sommeil, et ne vous autorisez pas à vous livrer à la somnolence ou la paresse physique ou mentale à partir du moment où vous sortez de votre lit. Le repos, le sommeil, sont indispensables, mais doivent être réservés à des moments bien précis. Les grands hommes sont ceux qui maîtrisent leur sommeil. Napoléon pouvait dormir « sur commande » pour une durée qu'il choisissait. Dans la Bhagavad Gītā, Krishna appelle Arjuna « Gudakesha » ; celui qui a maîtrisé le sommeil.

Canalisez votre nature et vous deviendrez maître de toutes vos actions.

### **Etape 3 : canaliser RAJAS**

RAJAS est le GUNA de l'activité, il est similaire à un torrent, impétueux et sauvage. Il nous donne énormément d'énergie. Mais il est impatient, il nous empêche de persévérer quand le résultat d'une action se fait attendre. Comment le canaliser ? La Bhagavad Gītā énonce que pour ce faire, il nous faut trouver notre SVA DHARMA (notre DHARMA personnel). Trouver la position qui nous convient dans notre vie, ce pourquoi on est fait, ce pourquoi on est là, et nous y tenir. Le concept de SVA DHARMA est très important dans la Bhagavad Gītā. C'est par définition quelque chose qui nous est propre ; c'est notre devoir. Il change en fonction des moments de la journée et de la vie. Le SVA DHARMA d'un étudiant n'est pas le même que celui d'un père de famille.

L'important est de ne jamais essayer d'imiter le DHARMA d'un autre. La Bhagavad Gītā le dit « même si tu dois mourir, suis ton DHARMA et pas celui d'un autre ». SVA DHARMA respecte la nature de l'individu, ses tendances, ses vocations. On peut concrétiser le concept de SVA DHARMA de la façon suivante : le lait est beaucoup plus riche que l'eau en nutriments, il est moins abondant que l'eau et plus cher. Mais un poisson ne peut pas vivre dans du lait. Il mourrait rapidement. Le SVA DHARMA du poisson est de vivre dans l'eau !

Ce qui nous pousse à ne pas agir en fonction de notre SVA DHARMA c'est le désir, c'est la colère, nés de RAJAS. (BG 3-37).

SVA DHARMA c'est le chemin naturel pour progresser, il est composé des étapes de la vie et de ce qui est inné, de nos qualités internes, de ce qui nous porte, nous soutient. Mais comment reconnaître notre SVA DHARMA ?

Les parents, ou un professeur en qui on a entière confiance peuvent nous aider à trouver notre SVA DHARMA. Mais finalement ce sont nos expériences qui nous aideront le mieux à nous y établir. Nous avons tous dans notre vie des exemples de situations dans lesquelles nous avons ressenti un grand bien-être, ou une joie inexplicable après avoir effectué une action. Ces actions n'ont aucun lien avec la richesse ou renommée. A l'inverse beaucoup de nos actions nous enrichissent ou nous procurent de la reconnaissance, sans nous donner cette joie profonde. En réfléchissant longuement nous trouverons sûrement ce à quoi nous aspirons profondément. C'est ainsi que chacun peut trouver son SVA DHARMA, trouver ce qui nous fait nous ouvrir, grandir, nous sentir bien, nous épanouir. De telles actions en sanskrit sont qualifiées de ĀTMA TUSHTI (TUSHTI= expansion), ce qui fait grandir notre être profond. Nous devons rechercher cela intensément, patiemment, et être sûr que cette recherche ne provient pas de notre mental. Ne pas suivre nos désirs, ils viennent du mental ; mais suivre ce qui vient du cœur.

### **Etape 4 : le corps, seul instrument pour réaliser notre SVA DHARMA.**

Une personne ayant trouvé son SVA DHARMA doit faire de son corps un instrument parfait pour le réaliser. Mais pour beaucoup de personnes, le corps au lieu d'être un instrument parfait devient un grand obstacle, en raison de la peur, de l'appréhension du futur et de l'anxiété devant l'inconnu. Nombreux sont ceux qui prennent beaucoup de leur temps pour maintenir leur corps, soit en l'entretenant de façon exagérée, soit en cherchant à le protéger à outrance. Cela demande beaucoup d'énergie et de ressources. C'est comme si au lieu de nous en servir pour écrire, nous enfermions notre stylo préféré dans une boîte protégée, rangée dans un endroit sûr.

Bien entendu, le corps est très important, nous n'en avons qu'un, et c'est le lieu où notre SOI réside. Mais nous ne devons pas oublier pourquoi il est là ; pour accomplir notre SVA DHARMA. La plus grande

peur que nous ayons concerne la mort de notre corps. Krishna consacre une grande partie du second chapitre de la Bhagavad Gītā à dissiper cette peur. Il dit : « Celui qui est né va mourir, c'est certain ; mais pour celui qui est mort, la naissance est certaine. Donc ne te soucie pas de l'inévitable ». Il explique ensuite la différence entre le SOI et le corps. « Le SOI ne peut pas être coupé, ni brûlé, ni mouillé, ni asséché ; il est partout, immobile et éternel. » « De la même manière qu'un homme enlève sa chemise quand elle est usée pour en prendre une neuve, le SOI change de corps pour passer d'un corps ayant fini son travail à un corps neuf. »

Le quatrième membre du karma yoga est donc de protéger le corps et de l'utiliser complètement pour un seul but : réaliser le SVA DHARMA. Notre corps n'est que l'ombre de notre moi profond.

#### **Etape 5 : utiliser nos sens comme des outils performants pour réaliser notre SVA DHARMA**

L'univers entier nous est présenté par l'intermédiaire de nos organes des sens. Les sens nous détournent de notre but, ils sont très puissants. Selon l'utilisation que l'on en fait, les effets seront bons ou délétères. Mais si nous sommes vigilants nous en tirerons les meilleurs bénéfiques. Les sens peuvent nous faire perdre notre pouvoir de discrimination si nous les laissons prendre le dessus. Nous serons alors comme un navire sans gouvernail, perdu dans la tempête. En revanche, si nous maîtrisons les organes des sens, nous serons comme une tortue qui avance quand la situation est bonne et rentre ses pattes et sa tête dans le cas contraire. A nous de choisir entre le navire ou la tortue. Dans la Bhagavad Gītā, Krishna nous conseille d'imiter la tortue ! C'est une solution pratique pour agir sans être sous l'emprise de nos sens. Quand nous sentons que nos organes des sens nous éloignent de notre SVA DHARMA, à nous d'agir pour les maîtriser afin d'avancer vers notre but.

Krishna qualifie les personnes qui ont la maîtrise de leur sens de STHITAPRAJŅA. STHITA : très stable, PRAJŅA : qui connaît le but. Les stimuli des sens parviennent à une telle personne, mais elle reste toujours fixée sur son SVA DHARMA. Ce qui est le jour pour les autres, est la nuit pour un STHITAPRAJŅA et inversement. Il sera comme un océan immuable, même si plusieurs rivières se jettent dedans.

Le cinquième membre du karma yoga est donc la maîtrise des sens pour réaliser notre SVA DHARMA. Les organes des sens doivent faire ce qui est commandé par le SVA DHARMA et non l'inverse.

#### **Etape 6 : le mental ; l'outil le plus fidèle et le plus puissant**

Après avoir maîtrisé les sens, il reste encore des obstacles. Ils viennent du mental, notre instrument le plus puissant qui peut être soit un fidèle serviteur, soit un maître cruel. A nous de choisir ! Le sixième membre est donc d'arriver à transformer notre mental en un serviteur zélé. C'est très difficile à réaliser. Même Krishna l'admet : « Sans aucun doute le mental est sans repos, turbulent, inflexible et difficile à contrôler. Il est tout aussi difficile à contrôler que le vent. ».

Pour le maîtriser, nous devons comprendre son fonctionnement, cela nous permettra ensuite d'aller au-delà de lui et d'en faire notre serviteur. Cela nécessite beaucoup de pratique et de détachement (ABHYĀSA et VAIRĀGYA). Le détachement est extrêmement difficile à réaliser, car le mental fonctionne avec toutes nos connaissances et rapporte toujours tout à « MOI » et « LE MIEN » : Je parle, je veux, je ne veux pas, ma voiture, mon chien, mon métier, mon mari ou ma femme... le mental parle toujours de lui-même et la racine de tout cela est le désir. La cause ultime de tous nos problèmes est le désir. Si nous n'avons pas ce que nous voulons, nous ressentirons de la colère ou de la frustration, sources de souffrances. Chacune de nos actions est motivée par un désir. De plus, le désir entretient le désir. Plus on le nourrit, plus il grandit. Pour aller au-delà du mental il faut aller au-delà de MOI et LE MIEN. Ce désir nous éloigne de notre être profond, notre SOI véritable, comme la fumée cache le feu.

Les organes des sens sont plus forts que le corps ; le mental est plus fort que les organes des sens ; l'intellect, l'autorité décisionnelle du mental, appelée BUDDHI, est plus forte que le mental. BUDDHI fait partie du mental. Ne jamais penser qu'avec notre intellect il est possible de contrôler le mental, car le désir siège à la fois dans le mental et l'intellect. Alors comment faire ?

Krishna dit « le SOI est plus fort que tout », le contrôle doit venir du SOI. Le corps ne peut rien faire sans le SOI, les sens ne peuvent rien percevoir sans le SOI, le mental ne peut pas agir sans le SOI et l'intellect ne peut pas exercer son pouvoir de discrimination sans le SOI. En fait le SOI est l'observateur silencieux et en Sa présence le complexe, corps + mental + organes des sens, agit. Et le SOI est le TOUT. Nous sommes tous le SOI, donc nous sommes tous le TOUT.

Pour s'en rendre compte, réfléchissez à la moindre de vos actions. Par exemple, en ce moment vous lisez cet article. Si vous le lisez c'est que vos ancêtres et parents vous ont permis d'être de ce monde, vos professeurs vous ont appris à lire, vous êtes en vie grâce aux éléments (air, eau, terre, feu..), vous avez un logement, des habits, des lunettes peut-être ? Tout cela est là grâce aux autres. Tout dans votre vie dépend de tout ; de la nature, du cosmos, des animaux, des autres hommes... le SOI collectif, le TOUT est impliqué dans chacune de nos actions et nous, à cause de notre ignorance, née de notre désir, nous voulons le résultat pour nous. Nous agissons comme des voleurs.

Krishna dit « **Tu as tous les droits pour faire une action, mais aucun droit sur son résultat.** N'agis pas comme un voleur ! ». C'est une phrase clé pour comprendre comment agir. Puisque nous savons que ce qui agit réellement est le SOI, nous devons suivre notre SVA DHARMA, agir en conscience et en conformité avec ce pourquoi nous sommes là, et offrir nos actions et leurs conséquences à la Totalité. Agissons comme si nous avons une dette envers nos parents et ancêtres, envers la nature et les éléments, envers les hommes autour de nous, les animaux, et nos différents professeurs, ceux qui nous ont apporté nos connaissances. Agissons comme un « offrant ».

La Bhagavad Gītā dit : « toute action doit être effectuée comme une offrande, même l'action de respirer. A l'inspiration, offrir PRĀNA (le souffle d'absorption, le souffle du haut du corps) à APĀNA (le souffle d'élimination, le souffle du bas du corps), et APĀNA à PRĀNA à l'expiration.»

En agissant toujours de cette façon, en partageant les bénéfiques de nos actions, le mental va perdre de sa suprématie et devenir un serviteur fidèle, efficace, un outil puissant pour réaliser notre SVA DHARMA.

### **Etape 7 : VIKARMA, le secret du KARMA YOGA.**

VIKARMA : l'action spéciale, ce qui permet à l'action de prendre une autre dimension.

Pourquoi pour un enfant malade les soins de sa mère seront-ils plus efficaces que ceux de la meilleure des infirmières ? Parce que l'action faite par la mère ne vient pas du mental mais d'une dimension plus profonde. La mère n'agit pas avec sa tête, mais avec son cœur, sans rien attendre en retour.

La Bhagavad Gītā nous dit de réaliser nos actions de cette manière, avec amour, confiance, foi, abnégation, SHRADDHĀ en sanskrit. Immédiatement, nos actes auront une portée plus grande, une efficacité inégalable. Comme dit dans le sūtra I-20 de SHRADDHĀ naït VĪRYA, une grande force. Comme celle d'une mère capable de s'occuper 24h/24 de son enfant malade, sans ressentir de fatigue. Mais SHRADDHĀ ne se manifeste que quand on a maîtrisé les désirs du mental.

Les actions sont les mêmes mais leur qualité et leur portée seront totalement différentes.

### **Etape 8 : AKARMA, l'action sans action**

C'est le dernier palier dans le KARMA YOGA. Dans la Bhagavad Gītā, Krishna lui-même dit qu'il ne peut pas définir ce qu'est AKARMA. Il invite Arjuna à rechercher des personnes qui agissent de cette façon et de s'imprégner de leur façon d'agir.

Pour comprendre cette notion, on peut se baser sur deux exemples :

- Si le soleil s'éteignait, même un court instant, le système solaire s'effondrerait ; mais si on demandait au soleil comment il fait pour briller et faire vivre le système solaire, il répondrait « je ne fais rien, cela se fait tout seul ! »
- Plus proche de nous, toute la journée nous voyons une foule de choses mais sans jamais penser à nos yeux, quand un organe fonctionne bien, on ne se rend pas compte qu'il existe.

De la même manière, quand l'action est parfaite, on ne voit que son effet, c'est AKARMA : la perfection dans l'action. Quand on fait une action à 100% motivée par SHRADDHĀ, avec un mental et des organes des sens maîtrisés, alors c'est AKARMA.

Si nous agissons toujours de cette manière, notre vie sera parfaite et respectera le DHARMA universel. Krishna explique ce KARMA yoga à Arjuna. Arjuna représente chacun d'entre nous, avec son mental troublé. Si Krishna instruit Arjuna de la sorte, c'est qu'il sait qu'il peut y arriver... Comme chacun d'entre nous !

Continuez de pratiquer sur votre tapis, de réfléchir à qui vous êtes vraiment, développez le détachement, ayez confiance.

Le yoga est l'action incessante, intense et parfaite.

***Marianne Lorenzato***