

# Yoga Sūtra

## L'action (karma)



Par Martyn Neal

À l'automne 2009 j'ai commencé une série d'articles sur le yoga des huit aspects (*ashtāṅga* yoga). La série s'est achevée au printemps de cette année 2016 - sept ans !

L'auteur du traité a donné cette appellation - littéralement huit « membres » - parce que, à l'instar de l'être humain avec ses quatre membres, sa tête, sa colonne etc., chaque partie joue un rôle au sein d'un tout, au service du bon fonctionnement de l'ensemble. L'interdépendance des huit facettes est l'atout majeur pour l'efficacité d'une démarche unique : être dans l'état de yoga. Cette "méthode" que vante Patanjali a été baptisée par d'autres le *rāja* yoga, le yoga royal. Tout y est - cela fait penser au couscous royal, bien que ce plat soit issu d'une autre culture !

Les grandes branches du yoga sont : *rāja*, *bhakti*, *jnāna* et *karma* - respectivement : royal, dévotion, connaissance et action. Quid du *hatha* yoga me diriez-vous ? Ce yoga du soleil (*ha*) et de la lune (*tha*) réunis, est expliqué dans un texte du XIV<sup>ème</sup> siècle : le *Hatha-yoga Pradīpikā*. Le *hatha* yoga y est présenté comme étant une façon d'atteindre les hauteurs du *rāja* yoga – une préparation en quelque sorte...

Ces quatre yoga traditionnels correspondent dit-on aux dispositions majeures des êtres humains. Ceux qui sont portés vers la dévotion abordent le *bhakti* yoga, ceux qui aiment approfondir l'étude et la connaissance se penchent sur le *jnāna* yoga, ceux qui sont motivés par l'action investissent le *karma* yoga et ceux qui ratissent large s'engagent dans le *rāja* yoga de Patanjali !

Dans les quatre derniers numéros d'Aperçus j'ai insisté sur le rôle central de la méditation et, entre autres aspects, j'ai mis en avant la double portée de l'état de méditation. D'une part, un moment privilégié d'intériorité où l'on choisit un objet pour

rentrer plus profondément en relation avec lui et d'autre part, les actes de la vie quotidienne comme champ immense d'investigation et d'exercice de l'état méditatif. Dans ce contexte, il m'a paru intéressant d'aborder ensuite la question de l'action (*karma*) que Patanjali aborde notamment dans le deuxième chapitre de 12 à 16, dans le troisième chapitre au sūtra 22 et au septième sūtra du quatrième chapitre.

En préambule, avant d'aborder l'étude de ces sūtra fascinants, je voudrais partager avec vous quelques grandes orientations et regards sur la question de *karma* qui sont issus de l'enseignement reçu de Desikachar et maturés dans mes propres expériences en tant qu'enseignant ainsi que dans de longues heures consacrées à la méditation sur l'acte, ses motivations et ses conséquences.

Les actes d'un être humain ne sont jamais sans cause ni conséquence. L'idée même de *karma* sous-entend tout cela. De plus, les conséquences d'un acte stimulent les causes de nouvelles actions. Par exemple, si je désire avoir de l'argent et je joue au loto, la conséquence pourrait être que je gagne ou que je perde. En fonction du résultat obtenu je pourrais être découragé et arrêter, ou motivé pour retenter ma chance. Et ainsi de suite... Il s'agit d'un phénomène circulaire et il existe de nombreux facteurs qui entrent en jeu. Je vous présente un schéma simplifié (1) pour essayer de comprendre le phénomène.

Patanjali expose dans le quatrième chapitre, au sūtra 10, la notion de *āshīsha* le désir de vivre ou l'espérance d'être en vie, qu'il qualifie d'éternel (*nitya*). Il est vain d'essayer de comprendre l'origine de cela ainsi que les mécanismes associés qu'on nomme *vāsana* (tendance profonde) et *samskāra*



Schéma 1

(conditionnement). Pour désigner ce désir de vivre, Desikachar employait souvent le terme *iccha* – une force qui donne envie d’agir et d’obtenir des choses – il s’agit de la motivation ou le désir et c’est le point de départ de toute action.

Cette force sollicite une tendance (*vāsana*) qui émerge dans le mental conscient (*vyakta*). On pourrait assimiler cet aspect, stocké dans la partie cachée (*sūkshma*) du mental, grosso modo, à un trait de caractère – et nous en avons un nombre incalculable... Mais le trait de caractère ne fait pas l’acte. L’acte a besoin d’habitudes (*samskāra*) pour pouvoir se matérialiser. Les deux sont intimement liées, l’une étant innée (*vāsana*) et l’autre acquise dans la vie (*samskāra*). Les conditionnements se sont ainsi développés au cours de l’existence au fur et à mesure que les tendances innées ont été sollicitées par les circonstances de vie de chacun. La répétition de ces gestes ou manières de penser, rend l’habitude plus forte. De la même façon, la sollicitation régulière d’un trait de caractère renforce celui-ci. Il s’agit d’un vaste sujet et d’un grand chantier pour le chercheur sur le chemin du yoga ! Ainsi l’acte (*karma*) s’accomplit et engendre une conséquence ou « fruit » (*phala*) qui renourrit le circuit : désir – tendance/habitude – action – fruit et ainsi de suite. Bien entendu les connaissances et la réflexion ne sont pas absentes de ce processus, mais la force de l’habitude et sa rapidité d’exécution relèguent souvent la réflexion à un rôle mineur. Nous reviendrons sur ce point.

Je propose quelques exemples pour illustrer les éléments du schéma. Si la voiture ne démarre pas, alors que l’on doit se rendre quelque part, on désire (*iccha*) qu’elle fonctionne. Je peux être quelqu’un de pratique ou alors très peu pratique (les deux sont *vāsana*) et ainsi j’aurais développé dans le premier cas les habitudes (*samskāra*) du mécanicien, comme démonter les bougies (*karma*) ou dans le deuxième cas l’habitude (*samskāra*) de demander de l’aide, comme appeler le garagiste (*karma*). Une possible conséquence (*phala*) du démontage des bougies serait de constater qu’elles sont sales. Je

prends immédiatement la brosse en fer et je les nettoie une à une (*karma*) sans blesser la main qui tient l’autre bout de la bougie, car je l’ai déjà fait maintes fois (*samskāra*). Imaginons qu’une fois les bougies remontées le moteur ne se mette toujours pas en branle (*phala*). Si je suis optimiste (*vāsana*), je vais tenter une autre manœuvre comme un coup de marteau sur le démarreur (*karma*) et ça marche (*phala*) ! Toutefois, si je suis pessimiste (*vāsana*), je pourrais m’énerver (*vāsana*) et comme quand je m’énerve j’ai l’habitude (*samskāra*) de taper sur quelque chose, si jamais je tape sur le démarreur par hasard la voiture démarre (*phala*) ! Et je suis content (*phala*)...

Je veux (*iccha*) faire plaisir à un invité en lui offrant une sucrerie avec le café. Comme pour l’histoire de la voiture, je peux être quelqu’un de pratique ou très peu pratique (*vāsana*). Je fais un gâteau (*karma*) grâce aux habitudes (*samskāra*) acquises dans la cuisine ou bien, n’étant pas doué (*vāsana*) aux fourneaux, quand j’ai envie (*iccha*) d’un gâteau, je suis conditionné (*samskāra*) pour aller dans une pâtisserie en acheter un (*karma*). Si je suis distrait (*vāsana*) dans la cuisine et que j’entreprends trop de choses en même temps (*samskāra*), mon gâteau peut brûler (*phala*). Voulant (*iccha*) tout de même avoir une sucrerie à proposer avec le café, je file à la pâtisserie pour en prendre un (*karma*) et l’invité est heureux (*phala*) et moi aussi !

La présence dans ce processus de la confusion (*avidyā*) ou bien de la clarté d’esprit (*viveka*) va influencer énormément tout ce qui concerne l’acte. Le fait de ne pas percevoir clairement la réalité va stimuler des tendances inappropriées à la situation. L’action qui en résulte ainsi que ses conséquences ne pourront être justes. En revanche, si les choses sont perçues avec clarté l’acte sera probablement juste et ses fruits auront de fortes chances d’être en correspondance. C’est ainsi que le yoga propose la méditation (*dhyānam*) comme un moyen de sortir d’un cercle « vicieux » sous l’influence de la confusion pour créer un cercle « vertueux » doté de la clarté (schéma 2).

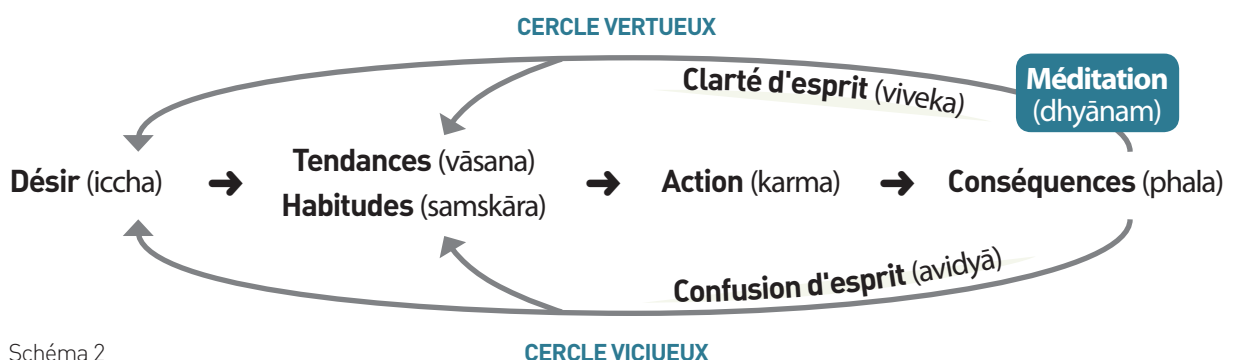


Schéma 2

Il va de soi que la double portée de l'état de méditation dont j'ai parlé plus haut a toute sa pertinence ici : d'un côté un moment d'intériorité pour réfléchir aux actes posés et visualiser les actions futures souhaitables, de l'autre le développement de l'état méditatif dans la vie de tous les jours pour percevoir les influences en jeu dans les actes du quotidien et peut-être agir dessus « en temps réel ». Or, au quotidien, la rapidité avec laquelle la tendance profonde apparaît dans le mental conscient et appelle les conditionnements associés qui déclenchent l'acte est de la nature d'un éclair ! Cette vitesse d'enchaînement au cœur de l'action pousse souvent la réflexion au second plan. Si l'on doit agir vite, cette rapidité est une bénédiction lorsque l'esprit est clair mais un malheur quand la confusion règne ! La méditation dans l'action, qui offre une possibilité en temps réel de valider ou invalider une action naissante, n'est pas chose facile, mais ce n'est pas impossible pour peu que nous ayons une patience confiante, une vitalité tenace et la mémoire vive de ce qui nous réussit...

Et la réincarnation ? Lorsque j'ai interrogé Desikachar sur cette question, en relation au sūtra II-12 que nous étudierons ultérieurement, il m'a dit que c'était le sūtra le plus « imprégné » de cette idée. Il a toutefois précisé qu'il considèrerait que ce serait dommage dans cette vie de « se la couler douce » sous prétexte qu'on avait tout notre temps dans des vies futures pour arranger les choses ! J'estime qu'il prenait plutôt position pour que nous fassions notre maximum dans la vie actuelle au cas où la réincarnation ne serait pas une réalité...

Les schémas s'appliqueraient aussi bien à la vie actuelle qu'au passage vers une vie future dans l'optique d'une réincarnation. C'est-à-dire que les traces laissées (*karmāshaya*) par les actions dans une vie « aimanteraient » l'âme qui transmigre vers une situation familiale et environnementale appropriée pour poursuivre le chemin de libération dans une autre vie. La seule différence serait au niveau de la capacité à reconnaître pourquoi on est là – la mémoire d'autres vies étant « effacée ». Quand je gare la voiture sur une ligne jaune, je comprends pourquoi on me met un PV. Mais quand je reçois un « PV » issu d'une vie antérieure, je l'estime injuste ! La loi du karma constitue-t-elle la justice au niveau cosmique ? J'écoutais un ami raconter sa

douleur expérience d'une dévitalisation d'une dent de sagesse. « Quand j'étais petit j'ai mis mon veto sur le brossage des dents. Maintenant je le paye ! » disait-il. Vengeance ou suite logique ? Le terme employé par Patanjali à quelques reprises est *vipāka*, qui signifie maturation. Les actes vont mécaniquement produire une conséquence à long terme. Aucune connotation de retour du bâton. La loi du karma serait semblable à une loi physique, comme celle découverte par quelqu'un couché sous un pommier...

**Les actes vont mécaniquement  
produire une conséquence  
à long terme.**

**La méditation dans l'action,  
offre une possibilité en temps réel**

**de valider ou invalider une action naissante**

Pour finir, je vous relate une anecdote qui s'est passée en 1995 lors d'un séminaire à la Sainte Baume avec Desikachar. Le thème était le Chant Védique et à cette occasion nous avons sorti une cassette audio de

chant que nous venions d'enregistrer au profit du KYM (Krishnamacharya Yoga Mandiram) de Madras. J'ai demandé au Frère Didier, le directeur spirituel du lieu, que je connaissais bien, de venir lors d'une conférence afin d'échanger avec Desikachar. A la fin, quelqu'un a posé une question sur la réincarnation. Après que Desikachar eut expliqué qu'on ne pouvait devenir Hindou que par naissance, avec tout l'humour qu'on lui connaît, il a ajouté que les âmes mûres pour la fin de leurs parcours s'incarnaient ainsi dans une famille hindoue. Didier, qui n'était pas en reste côté humour, a retourné que lorsque ces âmes étaient vraiment prêtes elles naissaient dans une famille chrétienne et ainsi obtenaient le salut dans une seule vie grâce au Christ !!! Desikachar avait adoré la réplique.

7



TKV Desikachar et le frère Didier