

## La Voie de l'Action ou Karma Yoga

Dans cette série de cours de théosophie, nous avons abordé tout d'abord la voie de la connaissance, chemin sur lequel le travail intellectuel doit pouvoir développer la discrimination qui permet de cheminer dans la voie du milieu en évitant les extrêmes, pour ensuite laisser la place à l'intuition et à la voix du cœur. C'est une démarche qui demande beaucoup d'efforts et qui est semée d'embûches et de pièges. Rappelez-vous, l'égo est caché à tous les carrefours pour s'assurer qu'on ne le détrône pas. Il prétend être le connaisseur et entend bien le rester. Ensuite, nous avons évoqué la voie de la dévotion ou voie du cœur, celle où l'on laisse ses bagages intellectuels à la consigne pour laisser vibrer naturellement tout son être à l'unisson du Divin. Chemin de beauté, d'humilité et de sacrifice, il exige une consécration totale, sans partage, tourné vers l'Amour divin. Là-aussi, l'annihilation complète de l'élément personnel dans l'homme est un pré-requis pour participer au festin Divin.

En fin de compte, ces deux voies semblent difficilement compatibles avec nos environnements et nos modes de vie occidentaux. C'est ce que l'on pourrait penser quand nous observons ce qui se passe autour de nous. Ce que nous qualifions de « la société dans laquelle nous vivons » a, depuis toujours, fourni un environnement social et culturel basé sur les rapports de forces, l'acquisition de richesses, la poursuite du plaisir personnel,...avec comme résultats des guerres perpétuelles et de la souffrance omniprésente. Ce n'est pas par hasard que les motivations principales sont les mêmes depuis des temps immémoriaux. Ils correspondent à des fondamentaux de la nature humaine à ce stade de son développement.

On commence toujours par vouloir AVOIR avant de vouloir ETRE pour finalement comprendre que c'est le mot vouloir (et celui qui le prononce) qui sont à l'origine des souffrances de ce monde. Mira Alfassa, la Mère de l'Ashram de Sri Aurobindo, avait coutume de dire, au milieu de grandes souffrances ou de difficultés qui se sont présentées sur son chemin : « Mon Dieu, ce que tu veux, tout ce que tu veux, rien d'autre que ce que tu veux ».

Cet écosystème qu'est la société des hommes est un gigantesque mécanisme à base d'interactions entre tous les participants et le milieu dans lequel ils évoluent. Depuis la révolution industrielle du XIXème siècle en occident, une accélération des processus de vie en société s'est installée, et depuis une quarantaine d'années, la pente de cette accélération semble s'être encore accentuée. L'invention et l'utilisation massive du chemin de fer, il y a près de deux cent ans (1820), puis de l'automobile, enfin de l'avion, ont accéléré les contacts et les échanges entre communautés. Mais la révolution de la fin du XXème siècle est définitivement le développement des infrastructures de communication qui ont tissé ce que nous appelons la « toile », qui est un véritable médium ou tissu universel permettant les échanges à l'échelle du monde entier en temps réel. En même temps, nous voyons disparaître de plus en plus ces « valeurs » qui encadraient les sociétés humaines, et nous assistons (et participons) au pillage des ressources naturelles de la planète. Le maître mot de nos sociétés d'aujourd'hui est « toujours plus...pour MOI ». Bien entendu, des voix s'élèvent ici et là, des prises de conscience collectives existent ; des moyens d'action se développent, mais le paquebot de notre société est lancé à pleine vitesse, et il faudra

beaucoup de temps et d'énergie pour lui faire changer de cap. Et c'est dans cet environnement particulièrement mouvant, bruyant, perturbant, que nous vivons notre expérience de vie terrestre, avec bien entendu notre nature propre, et tous les conditionnements qui viennent influencer nos comportements. Quand, au travers des mille et un bruits de la vie de tous les jours, la symphonie du cœur se met à résonner, et que l'appel du divin se fait entendre, on a envie de se mettre en marche. Bien entendu, c'est là que les difficultés commencent. D'abord, quel chemin prendre ? La voie de la connaissance est assez attractive car, comme déjà évoquée, elle fait appel au début à des modes de fonctionnement assez similaires à ceux que nous pratiquons depuis l'enfance : apprendre, mémoriser, réfléchir, analyser, synthétiser,... Seulement, dès que l'on dépasse les premiers stades, nous sommes vite confrontés à des conflits d'intérêts entre notre moi « sociétal » et ce qu'exige la voie de la connaissance au moment où la prise de conscience du rôle de l'ego amène sa remise en cause. « Comment vais-je pouvoir expliquer à mon patron que l'exploitation outrancière des richesses minières africaines sont contraires à ma nouvelle déontologie de vie ? Comment faire comprendre à ma compagne, mon compagnon, mes enfants, que je ne souhaite plus vivre de la même manière que tout mon voisinage ? ». Bien entendu, chacun est et reste responsable de ses choix, à chaque instant, et dans chaque situation particulière.

Maintenant, regardons la voie de la dévotion. La pratique en est difficile car ses principes et sa mise en œuvre sont encore plus éloignés de la vie en société. Les compromis possibles sur la voie de la connaissance ne sont plus possibles ici. La consécration au Divin nécessite, au moins au début, d'être immergé dans une communauté dont la mission unique est d'être centré sur le Divin. Les pratiques sont souvent difficilement compatibles, voire incompatibles avec les modes de vie en société - « Mon ami(e), je suis désolé, mais je ne pourrai pas t'accompagner ce week-end, car je me suis engagé à réciter cent mille mantras ! ». Sur cette voie, on ne peut pas tricher, ni camoufler ses comportements.

Heureusement, il existe une autre voie, une autre pratique, plus adaptée, et tout aussi efficace dans la progression vers l'éveil de soi : la voie de l'action ou Karma-Yoga. Il s'agit là d'une discipline qui peut se pratiquer en tous lieux, à tout âge et dans toutes les situations.

Le Karma Yoga est particulièrement bien adapté à notre époque et à notre environnement occidental : il ne nécessite ni croyance, ni conception métaphysique ou religieuse. Il n'y a pas besoin de capacités hors normes (intellectuelles, concentration, intériorisation), la pratique se fait tout au long de la journée, et elle est applicable à toutes les activités humaines. Il peut être mené simultanément avec d'autres pratiques et il ne présente aucun danger pour le pratiquant.

Quel est donc ce chemin miraculeux ? La tradition de l'Inde le définit ainsi :

« le yoga de l'action désintéressée » - Bhagavad Gîta

« la communion avec la Divinité par le travail » - Ramakrishna

« Accomplir les œuvres en union étroite et profonde communion avec le Divin en nous, avec l'Universel autour de nous et le Transcendant au-dessus de nous, ne pas se laisser enfermer dans le mental humain emprisonné et séparateur, ne pas être esclave de ses injonctions ignorantes et de ses suggestions étroites, c'est le Karma-

Yoga » - Sri Aurobindo

« L'homme idéal est celui qui, au milieu du plus profond silence et de la plus grande solitude, trouve l'activité la plus intense et qui, au milieu de l'activité la plus intense, sait trouver le silence et la solitude du désert » - Vivekananda

Et ce chemin nous dirige aussi vers le même but qu'est la réalisation du Divin.

Parmi les grands traités de la tradition de l'Inde, la Bhagavad Gîta parle de cette voie, et nous y ferons beaucoup référence pour accéder à une compréhension de ce qui constitue les fondements de cette approche.

Tout d'abord, voyons comment et sous quelles formes l'action apparaît.

« Car nul de demeure même un instant sans action ; tout être est inévitablement contraint à l'action par les modes nés de Prakriti. » (B.G III.5)

Ceci est une hypothèse fondamentale pour bien comprendre comment nous fonctionnons, et, partant de là, comment nous pouvons progresser vers une vie plus vraie, donc plus divine. L'homme incarné dans le monde ne peut se retirer de l'action à aucun moment ; son existence est action ; l'univers entier est un acte de Dieu et le seul fait d'exister est Son mouvement.

Ce verset fait référence à une étape fondamentale du processus de cosmogénèse, ou éveil du monde à la manifestation. Quels sont ces modes nés de Prakriti ? Ils sont appelés les *gunas* dans le langage de la tradition hindoue. Le glossaire théosophique nous en parle en ces mots : « Le fait est que les trois « personnes » de la Trimurti (Brahma, Vishnou et Shiva) sont simplement les trois *gunas* qualifiés ou attributs de l'univers de l'Esprit-Matière différencié, qui-se-forme-lui-même, qui-se-consERVE-lui-même, qui-se-détruit-lui-même à des fins de régénération et de perfectibilité. »

Un petit rappel de l'enseignement du Samkhya pour bien comprendre la place et le rôle de ces *gunas* dans le monde manifesté. Dans le processus de l'éveil, ou plutôt du réveil d'une nouvelle manifestation, la troisième transformation de l'Être suprême (*shuddavidya tattva*) donne naissance à *Prakriti*, aspect primordial de la Divinité Une et Inconnue avec le premier aspect qui est *Purusha*. Cet aspect (*Prakriti*) est composé de trois constituants appelés les *gunas* qui étaient en parfait équilibre avant ce stade. La rupture de leur équilibre va donner naissance à la manifestation. Petite parenthèse avec la science moderne : les physiciens spécialistes des champs quantiques ont proposé un modèle de genèse du cosmos dont l'une des phases critiques est ce qu'ils nomment une rupture de symétrie, qui va donner aux composantes initiales de l'univers primordial une de ses constantes fondamentales qui est la masse. Les recherches actuelles en cours dans les accélérateurs du CERN sont à la poursuite du vecteur de cette interaction de masse, appelé boson de Higgs, et, pour la première fois, en Décembre 2011, il semble qu'il pourrait avoir été identifié. A suivre. Revenons à nos trois *gunas*.

Le premier se nomme *Rajas*, ou *Kriya Shakti*, personnifié par *Brahma*. Il incarne l'ardeur, l'activité, le mouvement, l'action. Il a pour essence « l'attrait de l'affection et du désir, c'est

un enfant de l'attachement de l'âme aux désirs des objets » (B.G. XIV. 7). *Rajas* est la force cinétique dans les modes de la nature : « Appétits, impulsion de convoitise, initiative d'actions, inquiétudes, désirs – c'est ce qui monte en nous quand s'accroît *rajas*. » (B.G. XIV. 12). Son fruit est la soif de l'action, l'affliction, la douleur, les souffrances.

Le second se nomme *tamas*, ou *Ichâ Shakti*, personnifié par *Rudra*. C'est « ce qui leurre tous les êtres incarnés, et qui enchaîne par la négligence, l'indolence et le sommeil » (B.G. XIV. 8). « Non-connaissance, inertie, négligence et aberration – c'est ce qui naît quand *tamas* prédomine » (B.G. XIV.13). Mais aussi bien que l'incapacité et la négligence dans l'erreur, l'inattention, la compréhension fautive et la non-compréhension, *tamas* produit l'incapacité et la négligence dans l'action ; indolence, langueur et sommeil appartiennent à ce *guna*.

Le troisième principe porte le nom de *sattva*, ou *jnana shakti*, personnifié par *Vishnou*. « *Sattva*, par la pureté de sa nature, est une source de lumière et d'illumination, et par la vertu de cette pureté ne cause en la nature ni maladie, ni morbidité, ni souffrance ; il enchaîne par l'attachement à la connaissance et par l'attachement au bonheur. » (B.G. XIV. 6 ).

Il est important de noter cette caractéristique, car on parle souvent de *sattva* comme le *guna* qui porte le germe de la connaissance et de la sagesse, qu'il faut donc développer, mais on oublie peut-être un peu trop cet aspect enfermant qui fait qu'un égo *sattvique* va se diriger vers la vertu et la connaissance...mais pour se satisfaire lui-même. *Sattva* est un principe de nature mentale, un principe de connaissance limitée et limitante.

Ces trois constituants (*gunas*), de par leur proportions relatives l'une par rapport à l'autre dans l'homme, vont façonner son caractère et ses comportements. En général, l'un des trois domine les deux autres, influençant la personnalité :

*Tamas* : « Non-connaissance, inertie, négligence et aberration – c'est ce qui naît quand *tamas* prédomine ». (B.G. XIV.13)

*Rajas* : « Appétits, impulsion de convoitise, initiative d'actions, inquiétude, désir – c'est ce qui monte en nous quand s'accroît *rajas* ». (B.G. XIV.12)

*Sattva* : « Quand, par toutes les portes du corps, viennent des flots de lumière, lumière de compréhension, de perception et de connaissance, on doit comprendre qu'il y a eu dans la nature un grand accroissement, une grande élévation du *guna* *sattvique* ». (B.G. XIV.11)

Pourquoi parle-t-on des *gunas* ? Car ce sont elles qui « enchaînent dans le corps l'Habitant impérissable du corps » (B.G. XIV. 5), et que, surtout (soyez attentifs à ce qui suit) « Alors que les actions sont faites entièrement par les modes de la nature (les *gunas*), l'homme dont le moi est égaré par l'égoïsme pense : c'est moi qui les fais ». (B.G. I.27).

Sri Aurobindo nous explique bien cette dichotomie : « En réalité , il y a en nous deux Moi. Il y a le moi apparent, qui n'est que l'égo, ce centre mental en nous qui s'empare de cette action changeante de *Prakriti*, de cette personnalité instable, et qui dit : je suis telle personne, je suis tel être de la Nature et j'accomplis telles œuvres – alors que l'être naturel

est simplement la Nature, un composé des *gunas* - ; et il y a le véritable Moi qui est en réalité le soutien, le possesseur et le Seigneur de la Nature, et qui est figuré en elle. Pour être libre, il faut donc se débarrasser des désirs de cette âme de désir et de la fausse conception de soi de cet égo. »

Nous avons donc vu comment l'action apparaît, résultante des trois *gunas*, inhérente à la nature de *Prakriti*, et donc à notre incarnation dans la nature, et comment l'égo se l'approprie. Voyons maintenant si l'on peut s'élever au-dessus de ces *gunas*, tout en vivant et agissant dans le monde, et de quelle manière.

La prise de conscience de l'existence des *gunas* et des modes d'appropriation par l'égo en est la première étape. Ensuite, écoutons la tradition :

« Tu as droit à l'action, mais seulement à l'action, et jamais à ses fruits ; que les fruits de tes actions ne soient point ton mobile ; et pourtant ne permets en toi aucun attachement à l'inaction » (B.G. II.47)

« Aussi, sans attachement fais toujours l'œuvre qui doit être faite ; car, en faisant l'œuvre sans attachement, l'homme atteint au Suprême. » (B.G. III.19)

Nous avons là une première recommandation importante : l'inaction n'est pas la solution à la frénésie de l'action. Pourquoi ? « Ce n'est pas en s'abstenant des œuvres qu'un homme jouit de la non-activité, ni en renonçant seulement aux œuvres qu'il parvient à la perfection. » (B.G. III.4) et « Accomplis l'action [telle que Je te l'ai] prescrite car l'action est supérieure à l'inaction ; même ta vie physique ne saurait se maintenir sans action ». (B.G. III.8). Donc, aucun doute sur ce point, l'inaction n'est pas la solution.

La seconde recommandation porte sur l'attitude dans l'action : pas d'attachement à l'action, et surtout pas d'attachement aux fruits de l'action. Pas d'attachement car dès que l'attachement apparaît, c'est en réalité l'égo qui vient se nourrir et s'approprier soit les actions elles-mêmes pour continuer d'avoir l'illusion d'exister intrinsèquement, ou bien le fruit des actions pour se valoriser et développer l'orgueil de soi. La philosophie bouddhiste appelle ce phénomène la saisie. L'enseignement d'un maître bouddhiste tibétain contemporain (Lama Guendune Rinpoche) illustre le chemin qui mène à la non-saisie avec beauté. Écoutons-le :

"Le bonheur ne se trouve pas avec effort et volonté, mais réside là, tout proche, dans la détente et l'abandon.

Ne sois pas inquiet, il n'y a rien à faire.

Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance, parce que dépourvu de toute réalité.

Ne t'attache pas aux pensées, ne les juge pas.

Laisse le jeu de l'esprit se faire tout seul, s'élever et retomber sans intervenir.

Tout s'évanouit et recommence à nouveau, sans cesse.

Cette quête même du bonheur est ce qui t'empêche de le trouver.

Comme un arc-en-ciel qu'on poursuit sans jamais le rattraper,

Parce qu'il n'existe pas, parce qu'il a toujours été là,

Et parce qu'il t'accompagne à chaque instant.

Ne crois pas à la réalité des choses bonnes ou mauvaises,

Elles sont semblables aux arc-en-ciels.  
A vouloir saisir l'insaisissable, on s'épuise en vain.  
Dès lors qu'on relâche cette saisie, l'espace est là,  
Ouvert, hospitalier et confortable.  
Alors jouis-en.  
Ne cherche plus.  
Tout est déjà tien.  
A quoi bon traquer dans la jungle inextricable  
L'éléphant qui demeure tranquillement chez lui.  
Cesse de faire,  
Cesse de forcer, Cesse de vouloir.  
Et tout se trouvera accompli,  
Naturellement. »

La Bhagavad Gîtâ répète : « Établi dans le yoga, accomplis tes actions, ayant abandonné tout attachement, égal dans l'échec et dans le succès, car c'est égalité que signifie le yoga » (B.G. II.48)

Équanimité est le maître-mot ici. Et le non-attachement va tout naturellement amener cette qualité.

Partant d'une compréhension juste des composantes de ce monde, appuyé sur une attention juste et discriminante de chaque instant, l'étudiant en spiritualité peut désormais avancer plus sereinement, car désormais il sait que ce n'est plus lui qui agit, mais la Nature (*Prakriti*), et il a placé toute sa confiance dans le Divin qui réside à l'intérieur de lui-même. Il a enfin compris l'impasse dans laquelle l'égo l'a enfermé depuis si longtemps. Il a entendu l'appel du fond de son cœur, et il n'a plus qu'une seule idée, c'est de consacrer toutes ses énergies et sa volonté au don de soi, à la transformation de soi pour accueillir le Divin.

Et ceci dans chaque action à chaque instant. Ce qui fait le miracle de cette voie, c'est qu'elle est praticable dans n'importe quelle situation de vie. Mais là aussi, ne nous leurrions pas. Il ne suffit pas de le proclamer pour le transformer en réalité. La démarche exige, comme nous l'avons vu, une connaissance des mécanismes, connaissance présente dans la plupart des traditions, mais souvent voilée. Ensuite, il faut que cette connaissance intellectuelle soit accompagnée d'une certitude issue de sa propre expérience de vie que l'égo ne peut nous mener nulle part ailleurs qu'à l'intérieur de son monde, aussi beau soit-il. Dit autrement, il faut avoir atteint ce stade où, comme pour un plongeur en apnée profonde, le besoin de respirer est devenu tel que plus rien ne peut l'arrêter dans sa course vers l'air et la lumière.

La marche suivante est une pratique, comme dans tout yoga, destinée à maîtriser les sens, y compris le mental, afin d'éviter de donner à notre égo des opportunités de reprendre son vieux mode de fonctionnement. Cette pratique aura placé le Divin au centre de toutes ses activités afin de s'y identifier, s'y immerger. Vivre en Dieu et non dans l'égo. Agir en Dieu et non dans l'égo. Enfin, et tout aussi important, il faut donner du temps au temps. Nous sommes la résultante d'un mécanisme d'involution et d'évolution dont les origines se perdent dans la nuit des temps. Chacune de nos composantes porte son histoire, et sa vitesse d'évolution est limitée par son propre potentiel ainsi que celui de l'environnement dans lequel elle évolue, que ce soit la civilisation, la nation, le lieu géographique, la

famille,...)

Voici une petite illustration de cette loi universelle que les bouddhistes qualifient d'interdépendance entre les phénomènes.

Pour qu'un champignon sorte de terre (ce que nous appelons champignon est en réalité le fruit, le corps étant appelé le mycélium et restant souterrain) et reste à la surface quelques jours, il aura fallu tout un processus complexe qui dure une année et qui commence au moment où la génération précédente, en fin de vie, va émettre des millions de spores. Ces petites graines microscopiques vont, emportées par le vent, parcourir l'équivalent de trois fois le tour de la Terre avant de se reposer sur un sol. Là, il leur faudra beaucoup de chance pour tomber à un endroit correspondant à leur besoin (biotope). Certaines espèces doivent être à proximité de certaines essences d'arbres, d'autres nécessitent des terrains calcaires ou argileux, et ainsi de suite. Ensuite, il leur faudra, pendant les douze mois qui suivent, bénéficier des conditions climatiques bien précises en matière de chaleur et d'hygrométrie, séquencées dans le temps. Pendant douze mois, le champignon se développe sous terre, et si les conditions sont réunies, son magnifique chapeau émergera à la saison voulue et fera le bonheur des mycologues et des mycophages. Ceci est l'œuvre de Prakriti dans toute sa splendeur...sans l'intervention d'un égo pour dire : « mon œuvre, ma création ». Et le temps bat la mesure de cette évolution.

L'essentiel de la pratique proposée par la Bhagavad Gîtâ va donc viser à apaiser les émotions et l'activité du mental : « Qui abandonne tous les désirs et vit et agit libre de tout appétit, qui n'a ni « moi » ni « mien » (qui a éteint son égo individuel dans l'Un et vit dans cette unité), il parvient à la paix. » (B.G. II.71).

### **La Voie de l'Action et son accomplissement**

« Celui dont tous les concepts et toutes les entreprises sont libres de volonté de désir, dont les œuvres sont brûlées au feu de la connaissance, celui-là, ceux qui savent l'ont appelé un sage. » (B.G. IV.19)

« Ayant abandonné tout attachement aux fruits de ses actions, à jamais satisfait, sans aucune sorte de dépendance, il n'agit pas, bien que [par sa nature] il s'engage dans l'action. » (B.G. IV.20)

« Quand un homme libéré, délivré de tout attachement, le mental, le cœur et l'esprit fermement fondés sur la connaissance de soi, fait les œuvres comme sacrifice, toute son activité se dissout. » (B.G. IV.23)

« L'âme incarnée qui domine parfaitement sa nature, ayant renoncé par le mental à toutes ses actions (intérieurement, pas extérieurement), se tient sereine dans sa ville aux neuf portes, sans agir ni être cause d'aucun action. » (B.G. V.13)

## Résumé

- une compréhension des phénomènes et modes de fonctionnement de l'être
- une dé-appropriation des résultats de nos actions
- une volonté de consécration des œuvres au Divin
- une pratique (une ascèse, le Yoga de la volonté intelligente)

## L'enseignement théosophique

La Voix du Silence - Une compréhension des phénomènes, une prise de conscience

« Le mental est le grand destructeur du réel.

Que le disciple détruise le destructeur. »

« Si ton âme sourit en se baignant dans le soleil de ta vie ;  
Si ton âme chante dans sa chrysalide de chair et de matière ;  
Si ton âme pleure en son château d'illusion ;  
Si ton âme se débat pour briser le fil d'argent qui l'attache au Maître ;  
Sache-le, disciple, c'est de la terre qu'est ton âme. »

« Lorsque ton âme se retire comme la timide tortue dans la carapace de l'égoïsme,  
sache-le disciple, ton âme est un tabernacle indigne de son Dieu silencieux. »

« Avant que l'âme puisse voir, il faut avoir obtenu l'harmonie intérieure et rendu les yeux de chair aveugles à toute illusion. »

« Devenu indifférent aux objets de perception, l'élève devra rechercher le *Rajah* des sens, producteur de la pensée, celui qui éveille l'illusion. »

La Voix du Silence - Une pratique, une sadhana, un yoga

Une fois que la prise de conscience est faite, une pratique est proposée de manière détaillée pour chaque étape : les trois Salles (Ignorance, Apprentissage et Sagesse), les quatre Etats (*Jagrat* – la veille, *Swapna*, le rêve, *Soushupti*, le sommeil sans rêve et *Touriya*, l'état suprême, celui de haute conscience spirituelle) et les sept Mondes. Chaque situation est décrite, accompagnée de recommandations permettant de déjouer les pièges :

« Avant d'entrer dans ce sentier, tu dois détruire ton corps lunaire (le corps du désir), nettoyer ton corps mental, et purifier ton corps. »

« Lutte avec tes pensées impures avant qu'elles te dominent. »

« Avant que l'esprit de ton âme puisse comprendre, le bourgeon de la personnalité doit être écrasé, et le ver des sens détruit sans résurrection possible ; »



« Ne désire rien. Ne t'emporte pas contre Karma, ni contre les lois invariables de la nature. Lutte seulement contre le personnel, l'éphémère et le périssable. »

Tout a été dit, tout a été écrit, tout a été enseigné, il ne reste plus qu'à ... passer à l'action sans en revendiquer le fruit, pas plus, pas moins.