

KARMA YOGA

Dans un lexique de yoga, on trouvera peut-être ce genre de définitions pour le karma yoga : yoga de l'action, méditation en action, action sans attente, action sans attachement, action consciente...

Et c'est tout cela à la fois.

Karma veut dire action ; le karma yoga existe dans toutes les disciplines spirituelles et consiste, en un mot, à offrir ses actions et surtout leurs résultats, à la communauté ou ce qui est supérieur. Il nous mène à l'action pure, sans attente ni but ni jugement. C'est une pratique extrêmement puissante pour accéder à l'état de *témoin*, et sortir de l'identification et donc de la souffrance.

Le karma yoga nous libère de l'aliénation à l'ego.

Le karma yoga nous libère de la loi du karma.

Loi du karma ou loi de cause à effet :

Selon le yoga (et bien d'autres spiritualités), toutes nos actions terrestres sont mues par les karmas ou conséquences d'actions accumulées au cours de nos pérégrinations passées. La loi du karma est déclinée en de multiples variations mais je vais ici simplifier.

Tout état (effet) provient d'une cause : si nous sommes comme ceci aujourd'hui, c'est parce que nous avons été comme cela dans le passé. Nous vivons la conséquence (effet) de nos actions passées (cause).

De même notre futur sera la conséquence (effet) de nos actions présentes (cause) ou, dit autrement, notre présent est la cause de notre futur.

C'est ainsi. On n'y peut rien. C'est une des lois de l'univers. Et elle est *fondamentale*.

Cette chaîne d'actions et de réactions nous enchaîne à la roue de la réincarnation que les Tibétains appellent *samsara* : tant que nous agissons avec des attentes quant aux résultats de nos actions, nous accumulons du karma, conséquences de ces attentes pas forcément comblées ni vécues en conscience. Alors nous nous réincarnerons pour continuer le cycle. Et cela est sans fin. Sauf si un jour arrive le karma yoga.

Notons au passage que si nous ne pouvons pas changer les actions passées qui ont déterminé notre présent, nous pouvons modifier la perception que nous en avons au présent et ainsi agir sur notre présent, pour orienter notre futur. Vie en conscience.

Comment fonctionne le karma yoga ?

L'action telle que nous la faisons habituellement, est gérée par l'ego qui a un but et des attentes. Il espère la réussite de son action, des conséquences positives, des récompenses... Les attentes sont à peine conscientes, en revanche si elles ne sont pas au rendez-vous, les émotions qui suivent les révèlent : colère, frustration, panique, dépression... des réactions égotiques qui nous font souffrir parce que non accordées aux lois de l'univers.

Y a-t-il une autre façon d'agir ? oui : être sans attente ni attachement au résultat.

L'attente de résultats pour soi engendre bien des effets néfastes : non seulement restons attaché à un objectif étroit qui nous empêche d'imaginer d'autres possibles, mais en plus nous nous projetons dans un futur hypothétique qui nous empêche de vivre le présent.

Les multiples effets du karma yoga :

Cent pour cent au présent & état de témoin spontané : dans le karma yoga, nous mettons tout notre cœur dans l'action pour la réaliser du mieux possible, donc nous sommes à cent pour cent dans le moment présent, ce qui induit spontanément l'état de *témoin* et des états méditatifs avancés. La désidentification est automatique donc nous sommes capables d'être détaché du résultat en étant ouvert à toute possibilité : que le résultat soit celui prévu, ou un autre, *tout est bien*.

Lâcher prise, synergie avec l'univers : le karma yoga permet de surfer sur les vagues de la vie en parfaite sérénité. Quoi qu'il arrive, tout est ok. Et cela n'a rien d'une nonchalance fataliste mais résulte d'une parfaite synergie entre « mon » intention-action et celle de l'univers.

Pratiquer le karma yoga nous permet de prendre conscience que nous ne maîtrisons pas tout. Avoir des attentes obtuses sur des résultats planifiés témoigne d'un ego imbu de son pouvoir illusoire. Pratiquer le karma yoga nous aide à polir l'ego de manière à ce qu'il accepte la puissance du non manifesté et sa supériorité. Lorsque cette synergie est atteinte, la vie devient une symphonie jouée de concert par ego et âme, par l'homme et l'univers.

Libération des karmas : le lâcher-prise inévitablement impliqué dans le karma yoga entraîne un processus libérateur essentiel : le nettoyage des karmas accumulés par le passé, la libération d'un maillon de la chaîne du *samsara*. Ce que l'on voit avec Mirabelle lorsque l'aviation la quitte.

C'est au réveil que je découvre l'inconcevable : tout a disparu. Les nuages noirs du mental sont partis, le ciel est pur et limpide : l'addiction qui me liait à l'aviation est dissoute. C'est simple : je suis libérée.

Et tout s'éclaire : l'aviation qui, à la façon d'un karma, me tenait enchaînée ; la reprise incontournable après trois années off pour en épuiser la quintessence, pour vider ce karma. Jusqu'à l'odieuse Sky Airlines qui a joué son rôle en me poussant à bout. La corde est coupée, le karma brûlé, je suis libre.

Le karma yoga, en libérant nos actions des attentes qui y étaient collées, épuise le karma que nous portions peut-être depuis des vies. Les mémoires se nettoient, le voile de maya s'amincit, un petit pas vers l'émancipation spirituelle.