

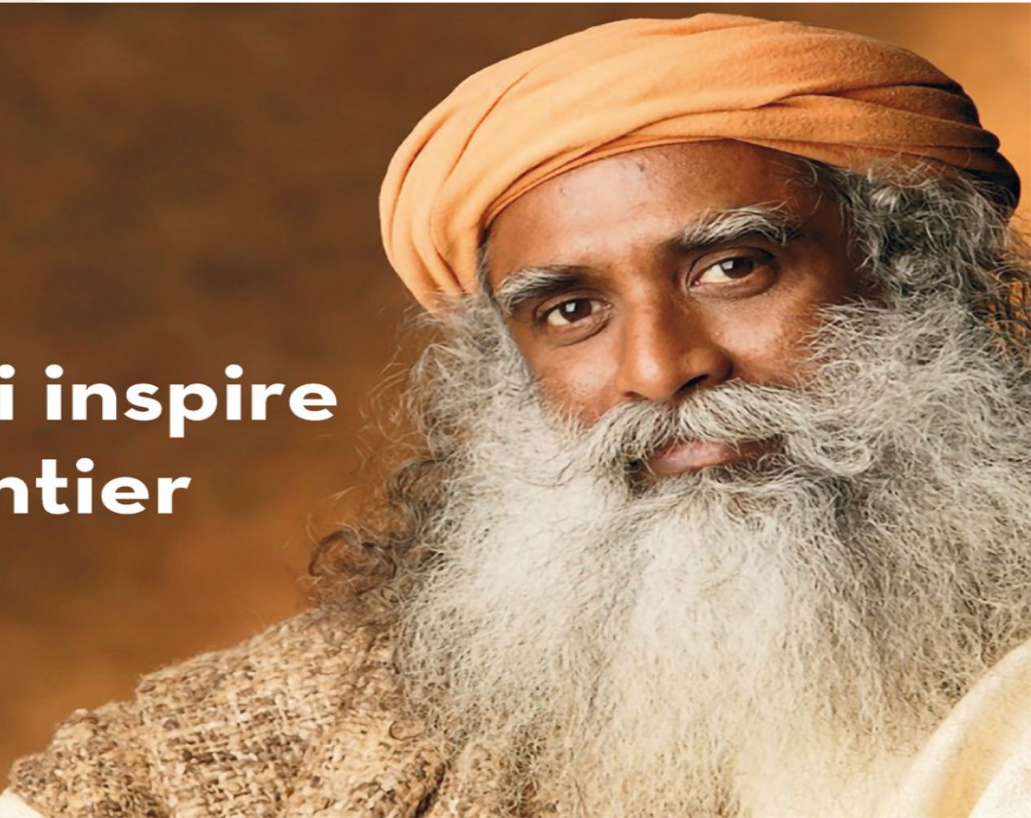
Fabrice Midal présente
SADHGURU

KARMA

Le guide d'un yogi
pour façonner
sa destinée

**Le maître
spirituel qui inspire
le monde entier**

Robert Laffont

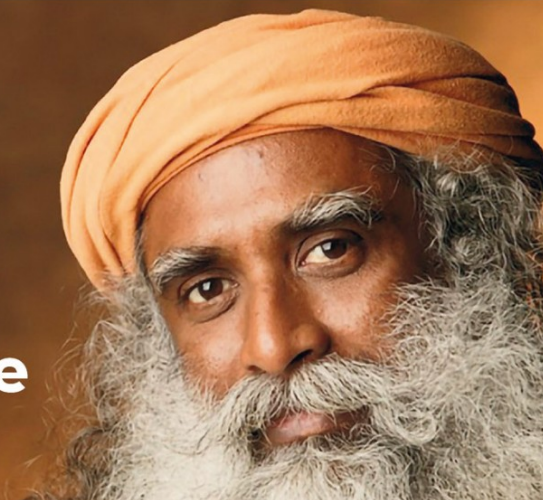


Fabrice Midal présente
SADHGURU

KARMA

**Le guide d'un yogi
pour façonner
sa destinée**

**Le maître
spirituel qui inspire
le monde entier**



Robert Laffont



Fabrice Midal présente
SADHGURU

KARMA

Le guide d'un yogi
pour façonner sa destinée



Robert Laffont

ROBERT LATTON

Titre original :
KARMA. A YOGI'S GUIDE TO CRAFTING
YOUR OWN DESTINY
© Sadhguru, 2021

Traduction française :
Éditions Robert Laffont, S.A.S., Paris, 2022

En couverture :
Design couverture : Joël Renaudat / Éditions Robert Laffont
Photo auteur : © Isha Foundation

EAN : 978-2-221-25539-1
(édition originale : ISBN : 978-0-593-23201-9.
Traduction publiée avec l'autorisation d'Harmony Books,
an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York.)
Éditions Robert Laffont – 92, avenue de France 75013 Paris

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Suivez toute l'actualité des Éditions Robert Laffont sur
www.laffont.fr



À tous les chercheurs...

Le voyage intérieur, à travers une contrée inexplorée, peut être semé de pensées, d'émotions, d'expériences et d'actions contradictoires. Ce livre s'efforce de dissiper le brouillard de ces contradictions dans l'esprit et le cœur de tous les chercheurs de vérité.

Sommaire

Titre

Copyright

Dédicace

Introduction - Démêler le karma

Première partie

Note au lecteur

- 1 - Karma : l'éternelle énigme
- 2 - Volition : La base du karma
- 3 - Le karma comme mémoire
- 4 - Le grand entrepôt karmique
- 5 - Comment tout cela a-t-il commencé ?

Deuxième partie

Note au lecteur

- 6 - Le karma yoga
- 7 - Le karma yoga et le corps physique
- 8 - Le karma yoga et le corps mental
- 9 - Le karma yoga et le corps énergétique

Troisième partie

Note au lecteur

Conversations sur le karma

Du même auteur

Introduction

Démêler le karma

“ Il était une fois

Un beau jour, Shankaran Pillai fait l'acquisition d'un bateau – un yacht ultra-luxueux de 12 mètres de long – pour la modique somme de 10 millions de dollars. Il a décidé d'offrir à sa nouvelle épouse portoricaine une croisière romantique sur l'océan.

En chemin, le malheur les frappe : le yacht heurte un rocher et fait naufrage.

Alors que leur bijou flambant neuf s'enfonce dans la mer, Shankaran Pillai et sa femme parviennent à s'en extraire. Nageant de toutes leurs forces, ils finissent par atteindre le rivage d'une île proche – une bande de terre sablonneuse émergée au milieu de nulle part et dépourvue de toute végétation.

Shankaran Pillai et sa femme ont emporté quelques boîtes de conserve en quittant le yacht. Ils savent qu'elles ne dureront que quelques jours : leur situation est désespérée. Imperturbable, Shankaran Pillai s'installe en posture de méditation yogique et arbore une expression de sérénité toute spirituelle. L'état d'esprit de son épouse est bien différent :

« On est fichus ! s'exclame-t-elle entre deux sanglots. Pas la moindre habitation humaine en vue, aucun signe de vie – ni animaux, ni plantes, il n'y a rien ici. Comment survivre ? On n'a aucun espoir de quitter cet endroit ! Quelle fin atroce pour nos rêves de bonheur conjugal ! Quelle horrible façon de mourir ! »

Shankaran Pillai, impavide, demeure assis en posture yogique, une attitude qui stupéfie sa femme.

« Comment peux-tu rester assis comme ça ? Tu ne vois pas qu'on est condamnés ? Tu ne comprends pas que nous allons mourir ? »

Shankaran Pillai la regarde, empli de sereine compassion :

« Ma chérie, ne te tourmente pas, répond-il. Ce que je ne t'ai pas dit avant notre mariage, c'est que j'ai un passé chargé. J'ai bénéficié d'un prêt étudiant lorsque je

faisais mes études dans le Tennessee. Une fois mon diplôme en poche, je suis parti pour New York sans rembourser ce prêt. Rattrapé par mes créanciers trois mois plus tard, j'ai réussi à leur échapper et j'ai filé en Californie. Là-bas, je me suis acheté une voiture. Comme j'avais obtenu un prêt, je me suis dit : pourquoi lésiner ? J'ai donc jeté mon dévolu sur une Rolls-Royce avec des garnitures en or massif, pour laquelle j'ai contracté un prêt de 2 millions de dollars. Comme je pensais que les complications n'allaient pas tarder à surgir dans cet État, j'ai tracé avec ma nouvelle voiture en direction de l'Oregon.

Mais la banque n'a pas tardé à me retrouver. Après cet épisode, j'ai contracté un prêt immobilier de 5 millions de dollars... et je me suis enfui au Mexique. Les limiers m'ont encore retrouvé, ça leur a pris six mois.

Après ça, comme tu le sais, je t'ai épousée et j'ai acheté ce yacht au Texas pour 10 millions de dollars. Je n'ai pas encore réglé la première mensualité. Alors, pourquoi s'inquiéter ? Garde ton calme, ne paniquons pas : ils nous retrouveront tôt ou tard, comme toujours. »

La conviction de Shankaran Pillai qu'il va être « retrouvé » (ou plus précisément, sa compréhension du fait qu'il ne pourra jamais échapper à ses créanciers !) est un phénomène qui porte un autre nom dans le reste du monde.

Karma.

La base inéluctable de nos vies. Le mécanisme qui nous empêche d'échapper aux conséquences de nos actes. Le cycle qui semble nous poursuivre sinistrement et inexorablement, où que nous allions.

Bien que le mot soit d'origine indienne, le terme karma a maintenant envahi tous les dictionnaires. Ce n'est pas simplement une notion peuplant les ouvrages métaphysiques et les traités académiques. C'est au contraire un terme qui s'est diffusé dans les lexiques du monde entier, des plus ésotériques aux plus populaires.

Comment ce terme sanskrit a-t-il été adopté par toutes les langues du monde ? Comment expliquer son extraordinaire popularité, sa capacité à perdurer à travers les siècles ?

Il existe bien des réponses à cette question. Mais la principale est peut-être la suivante : le karma est le seul concept au monde qui réponde au

désarroi humain face à la souffrance. Il recèle la seule logique capable d'expliquer le caractère apparemment arbitraire du monde dans lequel nous vivons.

Comment sinon comprendre l'omniprésente anxiété humaine ? Comment expliquer les horreurs de la guerre, les maladies incurables, la détresse accablante qu'on lit sur les visages d'enfants affamés, de prisonniers traumatisés ? La liste interminable des atrocités et des guerres qui font la trame de l'expérience humaine depuis la nuit des temps ?

De plus, que répondre à ces questions aussi vieilles que l'humanité : pourquoi des gens bien se voient-ils frappés de terribles malheurs ? Comment expliquer que la fortune favorise souvent des individus qui semblent cruels, malfaisants, voire dénués de toute morale ? Pourquoi les circonstances de la vie nous semblent-elles si aléatoires, si capricieuses ? Comment expliquer l'impression fréquente que Dieu, s'il existe, gouverne le monde à coups de dés ? Pourquoi l'univers nous semble-t-il fréquemment hostile, chaotique, incohérent ? Pourquoi ? Peut-être aucun autre mot ne répond-il aussi bien que *karma* à la perplexité qui s'exprime dans cette question.

Ou peut-être qu'aucun autre mot ne peut aussi bien y répondre.

Pendant trop longtemps, ce terme a été soit simplifié à l'extrême, soit inutilement compliqué. Il est temps d'explorer cette notion en profondeur. Il est temps de décortiquer le terme le plus galvaudé, le plus malmené et pourtant le plus indispensable du lexique spirituel mondial. Il est temps d'examiner les liens qu'entretient le karma avec certaines de nos interrogations existentielles les plus cruciales : quel est le sens de la vie et, plus encore, comment la vivre ?

Ce livre espère être à la fois une exploration et un guide, offrant au lecteur des clés pour vivre intelligemment et joyeusement dans un monde qui regorge de défis. Au passage, il vise à rendre au mot *karma* son pouvoir de transformation originel. Il espère en finir avec les multiples malentendus

qui en ont brouillé le sens et lui restituer toute sa puissance originelle et sa résonance explosive.

Tout au long du livre, je présenterai une série de *sutras* pour vous aider à naviguer dans l'univers du karma. *Sutra* signifie littéralement « fil ». Personne ne porte un collier pour l'amour du fil, mais sans fil, pas de collier ! Dans la culture yogique, un gourou offrait traditionnellement à ses disciples un fil de guidage pour les aider à trouver leur chemin dans la vie. Mais cet ouvrage espère fournir aux lecteurs à la fois un guide et une exposition détaillée de la notion de karma. Il propose aussi bien des indicateurs qu'une vue d'ensemble, c'est-à-dire, espérons-le, à la fois un fil et un collier.

Ce livre est divisé en trois parties. La première explore le karma en tant que source d'enchevêtrement ; la deuxième expose les moyens de s'affranchir de ces chaînes ; et la troisième répond aux questions fréquemment posées sur le sujet.

La première partie examine les subtils rouages du mécanisme karmique, un sujet bien plus complexe qu'on ne le croit généralement. La deuxième présente la notion de karma yoga – soit les diverses façons d'aborder et de gérer le karma, ainsi que les moyens de s'en libérer. Cette partie se veut pragmatique, mais le yoga est une science qui ne peut être transmise dans toute sa profondeur par un livre. Il nécessite un engagement et une formation auprès d'un maître spirituel pour être vraiment transformateur. Un livre peut cependant éclairer et inspirer un chemin potentiel ; c'est l'objectif de la deuxième partie.

Un mot d'avertissement : il se peut, à mesure que vous vous plongerez dans ce livre, que vous rencontriez diverses notions techniques. Ne vous découragez pas : le karma n'est pas un sujet poétique, c'est un domaine complexe, balisé par des concepts et des distinctions précis, voire cliniques. Cela n'en fait nullement une problématique stérile : le karma est la base de

l'existence humaine, une question de vie et de mort, à vrai dire. Une telle discussion n'a donc rien d'étroitement académique.

Plusieurs chapitres des première et deuxième parties sont entrecoupés de sadhanas. En sanskrit, *sadhana* signifie dispositif ou outil. Ces outils vous offrent la possibilité de mettre en pratique certaines des idées que vous rencontrerez au fil des chapitres, et de les tester dans le laboratoire de votre expérience personnelle.

La troisième partie est consacrée aux questions. Ce sont des questions issues d'une quête, qui viennent du fond du cœur. Des questions qui m'ont été posées au cours de sessions et d'échanges couvrant trois décennies et demie. Des questions dont la récurrence traduit l'insatiable curiosité humaine envers le karma, tenace, souvent urgente. La confusion qui règne sur ce sujet est réelle, et le désir de clarification non moins authentique.

Peut-être certaines de ces questions trouveront-elles un écho chez vous. D'autres pourraient vous sembler être vos propres questions. Très peu de questions, depuis la nuit des temps, sont vraiment inédites. Les contextes et les spécificités peuvent varier, mais le besoin de donner un sens à un monde de souffrance et d'injustice reste d'actualité, et la soif humaine de sonder les mystères de la vie persistera jusqu'à la fin des temps.

Clarifions donc la notion de karma.

PREMIÈRE PARTIE

Note au lecteur

Le mot *sadhguru*, comme je le rappelle souvent, signifie « gourou sans éducation ». Un gourou sans éducation n'est pas le fruit d'une accumulation d'informations tirées des textes sacrés, mais d'un savoir intérieur de chaque instant. Je viens donc d'un lieu d'expérience directe, et non d'un savoir de seconde main.

Mon approche du karma n'est par conséquent pas – et n'a jamais été – celle d'un érudit. Lorsque je parle du karma, je ne m'inspire pas d'une doctrine ; je m'appuie sur la perception. Le savoir conceptuel est la voie de l'érudit. La connaissance perceptive est la voie du yogi.

La première partie de ce livre explique le karma dans sa complexité et ses multiples dimensions. Il peut sembler traiter de purs concepts, parfois ardu. Je tiens néanmoins à souligner qu'il ne s'agit pas de théories absconses, mais plutôt d'aperçus des véritables rouages du karma.

Cette partie est destinée aux assoiffés. Elle s'adresse à ceux qui ont mûri au fil des ans des questions comme : Qu'est-ce que le karma ? Comment s'accumule-t-il ? Qu'est-ce qui fait tourner la machine ? Quand ce cycle compliqué et insensé a-t-il commencé ? Elle est pour ceux qui ne recherchent pas de simples modes d'emploi, mais un aperçu du mécanisme de la roue karmique.

Cette partie examine la façon dont cette roue se met en place et gagne en inertie. Elle vous introduit pas à pas à la problématique du karma – ce qu'il est, comment il s'accumule, les multiples façons dont la personnalité

humaine est modelée, le réservoir de mémoire incroyablement vaste que porte chaque individu, le rôle de la volition, les façons subtiles dont le karma adhère à nous, même lorsque nous cherchons à nous en libérer.

En général, les chercheurs spirituels veulent se débarrasser de leur karma, mais il est important de se rappeler que le karma n'est *pas* notre ennemi. Il n'est pas nécessaire de l'éliminer intégralement pour mener une vie de bien-être. D'ailleurs, nous ne pourrions pas vivre sans karma, car il est la base de la vie humaine. En revanche, le karma peut devenir une source de blessures et se révéler profondément asservissant si nous n'apprenons pas à le gérer.

Le système yogique n'édicte aucun commandement. Il vous laisse libre de choisir si vous voulez générer un karma positif pour l'avenir, vous distancier de votre charge karmique ou la dissoudre complètement. Même si ce livre décrit et explore ces différentes possibilités, le choix vous appartient.

Si votre pied est régulièrement écrasé par une roue, le problème ne vient pas de la roue, le problème c'est que vous ne savez absolument pas la piloter. Le but de ce livre n'est pas de réinventer la roue, mais de suggérer des moyens de la conduire joyeusement vers la destination de votre choix, en étant bien sûr d'être aux commandes de votre propre voyage.

1

Karma : l'éternelle énigme

SUTRA N° 1

*Le karma invite à devenir la source de sa propre création.
En transférant la responsabilité du ciel à soi-même,
on devient le créateur de sa propre destinée.*

Dans le siège conducteur

“ Il était une fois

Le pape effectue une visite aux États-Unis. Il a un programme chargé et enchaîne les événements dans différentes villes. Un jour, il traverse la Louisiane dans une immense limousine avec chauffeur – un véhicule qui démontre la capacité typiquement américaine à repousser les limites de la limousine.

Le pape est émoustillé, car il n'a jamais conduit un véhicule pareil. Il dit au chauffeur :

« J'aimerais conduire. »

Comment le chauffeur pourrait-il dire non au pape ? Il lui répond donc :

« Bien sûr, Saint-Père. »

Le pape prend le volant et le chauffeur s'installe à l'arrière. Le pape, qui goûte fort son nouveau jouet, enfonce de plus en plus l'accélérateur. Il fait grimper le compteur à 130, puis à 160 kilomètres-heure, sans réaliser à quelle vitesse il roule.

Une voiture de police – la police louisianaise est connue pour réprimer sévèrement les excès de vitesse – entre soudain en action. Lorsque le pape voit le gyrophare

clignoter dans son rétroviseur, il se range sur le bas-côté.

Le policier quitte son véhicule et, prudemment, la main sur son arme, s'approche à pas lents de la voiture. Il jette un coup d'œil à l'intérieur, reconnaît le pape en personne assis au volant. Un coup d'œil sur la banquette arrière lui apprend qu'une autre personne y est assise.

« Attendez un instant », dit-il.

Il retourne à sa voiture, prend sa radio et appelle son chef :

« Capitaine, dit-il, j'ai attrapé un très gros poisson.

— Ah bon ? Qui ça ? Bonnie et Clyde ?

— Non, beaucoup mieux que ça.

— Doux Jésus, Al Capone ?

— Oh non, quelqu'un de beaucoup, beaucoup plus important.

— Quoi, tu crois que tu as arrêté le président des États-Unis en personne ?

— Non, c'est encore mieux !

— Voyons, qui peut bien être plus important que le président des États-Unis ?

Qu'est-ce que tu as pêché ? »

Le flic répond :

« Je ne sais pas, mais il a le pape comme chauffeur ! »

Ceci nous amène au cœur du problème : la plupart des gens ne savent absolument pas qui pilote leur voiture !

Regardez autour de vous. Demandez-vous combien de personnes, parmi celles que vous connaissez, ont une véritable compréhension de cette locomotive folle qu'est la vie. La plupart des gens sont des passagers passifs, ignorant tout du fonctionnement de la machinerie, de l'origine de son carburant, des moyens de maîtriser sa direction ou sa vitesse, et plus encore de l'identité du chauffeur. Ils parlent de libre arbitre, de liberté et d'indépendance, mais n'ont que peu ou pas de contrôle sur leur vie. Leur destinée est quelque chose qu'ils construisent inconsciemment.

Bienvenue dans le karma, une dimension qui vous remet pleinement à votre place, là où vous étiez censé vous trouver depuis le début : dans le siège conducteur.

Démystifier le karma

Venons-en maintenant à la question centrale de ce livre : qu'est-ce que le karma ?

Littéralement, le mot signifie « action ».

Malheureusement, la plupart des gens ont associé cela aux bonnes et aux mauvaises actions. Le karma leur apparaît comme un bilan des mérites et des torts, des vertus et des péchés. Une sorte d'audit de l'existence. Pour d'autres, c'est un registre tenu par un expert-comptable divin qui octroie la félicité céleste à certains et en expédie d'autres dans un monde inférieur, ou dans la gueule d'une sorte de machine à recycler qui les recrache dans ce monde pour qu'ils souffrent un peu plus.

Ce n'est pas seulement faux et absurde, c'est tragique.

Cette notion a créé des générations d'êtres humains désespérés et craintifs qui utilisent ce terme sans discernement, sans la moindre idée de ce qu'il signifie. Elle a engendré une forme de fatalisme qui a paralysé de vastes segments de la population, et qu'on a utilisée pour justifier des injustices sociales et des tyrannies politiques de toutes sortes. Elle a également donné lieu à de nombreux débats philosophiques et académiques vides de sens, sans oublier qu'elle a, bien sûr, stimulé l'industrie de la voyance !

Brisons le premier mythe.

En fait, le karma n'a *rien* à voir avec une forme de récompense ou de punition. Ni avec un contrôleur despotique siégeant dans le ciel et employant la technique primitive de la carotte et du bâton. Pas plus qu'avec un dieu bienfaisant perché dans les cieux. Rien à voir avec le châtimement divin. Rien à voir avec la vertu et le péché, le bien, le mal, Dieu et Monsieur Lucifer.

Le karma signifie simplement que c'est nous qui avons tissé la trame de notre vie. Il signifie que nous sommes les créateurs de notre propre destin. Lorsque nous disons : « C'est mon karma », nous disons en fait : « Je suis responsable de ma vie. »

Le karma consiste à devenir la source de sa propre création. En transférant la responsabilité du ciel à soi-même, on devient le créateur de sa propre destinée.

Le karma est la base naturelle de toute existence. Il ne s'agit pas d'une loi imposée d'en haut. Il ne nous permet pas de renvoyer notre responsabilité où que ce soit ; il ne nous permet pas de blâmer nos parents, nos enseignants, notre pays, nos politiciens, nos dieux ou notre destin. Il rend chacun de nous entièrement responsable de notre propre destinée et, surtout, de la nature de notre expérience de la vie.

La seule question pertinente est dès lors : êtes-vous *prêt* pour le karma ?

Êtes-vous prêt à découvrir une dimension au très fort pouvoir d'émancipation, qui vous dit que vous êtes tout à fait capable de prendre en main les rênes de votre vie ?

Si ce n'est pas le cas, n'en lisez pas plus.

Si vous êtes partant, si vous êtes curieux d'en savoir plus sur le fonctionnement de ce mécanisme, ce livre pourrait être votre clé. Après cela, il ne vous restera qu'à allumer votre moteur et à entamer le nouveau voyage de votre vie. Une fois que vous aurez pris le volant, votre expérience du trajet ne sera plus jamais la même.

Il est toutefois important de vous rappeler une chose : le karma n'est pas une doctrine. Vous ne gagnez aucun bon point pour y avoir adhéré, et vous n'aurez pas de mauvaise note si vous n'y croyez pas. Le karma n'est pas une croyance, un texte sacré, une idéologie, une philosophie ou une théorie. C'est simplement la façon dont les choses sont. C'est un mécanisme existentiel. Comme le soleil, il opère, que vous l'admettiez ou non, que vous le reconnaissiez ou l'ignoriez. Il n'a pas besoin d'un fan-club.

Il transforme simplement le passager terrorisé que vous êtes, cramponné au siège arrière, en un conducteur confiant, installé au volant, pilotant joyeusement le cours de votre propre destinée.

Le cycle karmique

Pour passer du statut de passager à celui de conducteur, vous devez toutefois commencer par connaître quelques règles de base sur le fonctionnement du mécanisme karmique.

Commençons par dissiper un malentendu fondamental. Bien que le mot « karma » signifie « action », il ne désigne pas forcément des actions *physiques*. Il ne renvoie pas nécessairement à ce que vous faites dans le monde extérieur, que ce soit des actes de charité ou de malveillance.

Au lieu de cela, le karma est l'action à trois niveaux : *corps, mental et énergie*. Tout ce que vous faites à ces trois niveaux laisse sur vous un certain résidu, une empreinte.

Qu'est-ce que cela signifie ?

C'est très simple. À chaque instant de votre vie, vos cinq sens recueillent des données du monde extérieur. Vous êtes littéralement bombardé de stimuli, à chaque instant. Avec le temps, cet énorme volume d'impressions sensorielles commence à s'organiser selon un schéma bien distinct en vous. Ce schéma prend peu à peu la forme de tendances comportementales. Un ensemble de tendances se durcit avec le temps pour former ce que vous appelez votre personnalité, ou ce que vous prétendez être votre véritable nature.

Cela fonctionne également en sens inverse : votre mental façonne la manière dont vous faites l'expérience du monde autour de vous. Cela devient votre karma – une orientation de la vie que vous vous êtes créée de façon relativement inconsciente. Vous n'êtes pas conscient de la façon dont ces tendances se développent. Mais ce que vous considérez comme « moi » n'est qu'une accumulation d'habitudes, de prédispositions et de tendances acquises au fil du temps, sans être conscient du processus.

Prenons un exemple simple. Certaines personnes ont pu être des enfants joyeux, mais sont aujourd'hui des adultes malheureux. Il se peut que

certains événements aient déclenché ce malheur. Mais dans la plupart des cas, les gens ne savent absolument pas quand et comment ils ont endossé cette personnalité. S'ils avaient créé leur personnalité consciemment, ils se seraient façonnés tout à fait différemment. Mais quelque part en chemin, à force de suivre les diktats de leurs réactions et tendances non examinées, le malheur chronique est devenu leur caractéristique principale.

En d'autres termes, le karma est comme un vieux logiciel que vous avez codé pour vous-même *inconsciemment*.

Et, bien sûr, vous le mettez à jour quotidiennement !

En fonction des actions physiques, mentales et énergétiques que vous accomplissez, vous codez votre logiciel. Une fois ce logiciel codé, tout votre système fonctionne en conséquence. En se fondant sur les informations passées, certains schémas de mémoire se reproduisent constamment. Votre vie devient alors routinière, répétitive, cyclique. Avec le temps, vous vous retrouvez pris au piège de vos schémas. Comme tant de gens, vous ne savez probablement pas pourquoi certaines situations se répètent sans cesse dans votre vie intérieure et extérieure. C'est parce que ces schémas sont inconscients. Au fil du temps, vous devenez le jouet de votre passé accumulé.

La vie de beaucoup de gens, par exemple, est dominée par les excès alimentaires ou l'abus de diverses substances. La dépendance chimique joue certainement un rôle ici, mais le problème principal est qu'ils ont établi un schéma récurrent dans leur vie. Ils ont beau essayer d'en sortir, ils retombent sans cesse dans l'ornière. Si l'on ne réécrit pas consciemment le code de son logiciel karmique, la régularité de ces schémas peut nous donner l'impression qu'ils sont imposés de l'extérieur, plutôt qu'initiés de l'intérieur. Mais ce logiciel n'a rien d'une fatalité. Il *peut* être recodé, abandonné ou tenu à distance, comme nous le verrons plus loin dans ce livre.

Le mécanisme karmique est ininterrompu. Chaque fluctuation mentale en vous engendre une réaction chimique, qui provoque ensuite une sensation physique. Cette sensation, à son tour, renforce la réaction chimique, qui renforce alors la fluctuation mentale. Au fil du temps, votre propre état chimique est déterminé par une série de réactions inconscientes aux stimuli sensoriels et mentaux.

Il suffit que vous pensiez à quelque chose qui vous enthousiasme, pour que vous ressentiez certaines sensations dans votre corps. Cela se vérifie empiriquement. Nous savons maintenant que l'être humain est un organisme psychosomatique – que tout ce qui se passe dans le mental s'imprime immédiatement dans le corps sous la forme d'un processus chimique. Si vous pensez à des montagnes, par exemple, votre chimie intérieure réagira d'une certaine manière ; si vous pensez à un tigre, elle réagira autrement. Donc pour chaque microfluctuation mentale, il y a un certain type de réaction chimique et de sensation. Vous n'en êtes peut-être même pas conscient, sauf quand les sensations se font plus aiguës. Toutes ces sensations sont enregistrées et tissent progressivement la trame de votre inconscient. Vous êtes donc un entrepôt vivant de mémoire karmique, à des niveaux dont vous n'êtes pas conscient.

Aujourd'hui, la recherche a montré que les traumatismes psychologiques et émotionnels peuvent contribuer à déclencher des problèmes de santé mentale et physique. On nous dit que la détresse mentale peut entraîner des problèmes cardiaques. Rien de tout cela n'est nouveau. Les gens ont toujours su que des bouleversements psychologiques peuvent « briser le cœur » ! Cela est dû au fait que la chimie de votre corps évolue au cours du temps du fait de ces fluctuations mentales et émotionnelles permanentes.

C'est un cercle vicieux. Si vous touchez le firmament de votre mental rien qu'une fois, les ondulations générées sont suffisantes pour vous faire avancer pendant des vies entières. Le mental est un processus qui gagne en

inertie sans aucune aide de votre part. Vous avez peut-être remarqué qu'à 18 ans, vous étiez généralement capable d'ignorer les difficultés et de tracer votre route. Cette aptitude a été davantage mise à l'épreuve vers 30 ans. À 45 ans, beaucoup de choses ont commencé à vous déranger. Et à 60 ans, il vous est devenu presque impossible de vous relever, de vous adapter et d'aller de l'avant.

Cette disposition est omniprésente – vous pouvez le constater tout autour de vous. À 18 ans, les gens sont souvent inquiets pour leur avenir. Mais à 70 ans, quand la majeure partie de leur vie est derrière eux, ils sont encore inquiets ! Ils sont devenus de tels vétérans dans ce domaine qu'ils s'inquiètent sans aucune raison. C'est parce que le cycle de la fluctuation mentale, de la réaction chimique et de la sensation (laquelle produit à son tour une réaction chimique qui engendre une nouvelle fluctuation mentale) a gagné en inertie. Avec le temps, les impacts se cumulent sur la mémoire cellulaire et génétique, ainsi que sur le système énergétique.

Le mental inconscient est donc une formidable bibliothèque de mémoire karmique. Vous jugeriez cette information très utile si vous l'appréhendiez consciemment. Le problème, c'est qu'elle se manifeste tout le temps et sans votre permission ! Vous avez la sensation d'être un indescriptible fouillis parce que vous pianotez tout le temps au hasard sur votre clavier psychologique.

Pensez à un CD sur lequel de la musique est enregistrée. Ce disque est comme votre corps, qu'il soit physique, mental ou énergétique. La musique est analogue aux impressions enregistrées par votre corps. Cette musique n'est qu'une simple gravure sur un disque. Mais lorsque vous écoutez le CD, vous ne faites pas l'expérience du disque ; vous faites l'expérience de la musique. Même chose pour le karma. Vous ne faites pas activement l'expérience de votre corps énergétique, mental ou physique, vous êtes seulement face à la musique ! Et vous ne pouvez pas l'arrêter. Vous faites

l'expérience de vos impressions et empreintes karmiques en permanence. Et vous ne pouvez pas les arrêter.

L'ennui et la tyrannie du karma

Le niveau auquel opère la compulsion karmique a de quoi vous surprendre. Quand vous entrez dans un auditorium ou une salle de conférences, le choix de votre siège peut sembler découler d'une décision tout à fait libre, alors que souvent une compulsion karmique entre en jeu. Si vous assistez à la même conférence ou au même cours pendant les cinq jours qui suivent, vous remarquerez peut-être que vous avez tendance à vous asseoir au même endroit chaque jour.

Il y a de nombreuses années, lorsque je formais des enseignants à transmettre mon programme d'Ingénierie intérieure en différents lieux, les enseignants en formation me demandaient souvent : « Sadhguru, quel genre de questions les étudiants sont-ils susceptibles de poser ? À quoi devons-nous nous attendre, et comment y répondre ? » J'ai donc dessiné schématiquement un plan de la classe, et je leur ai dit :

« Vous voyez, si quelqu'un arrive et s'assoit *ici*, il va poser tel genre de question. Si un participant s'installe *là*, il va poser tel genre de question. »

Bien sûr, il y avait des exceptions, comme celle du retardataire qui choisit un siège parce que c'est le seul disponible. Mais 90 % du temps cela se passait exactement comme je l'avais dit ! C'est dire à quel point le karma est prévisible.

Le karma n'est donc *pas un système externe de fautes et de sanctions*. C'est un cycle interne engendré par vous. Ces schémas ne vous oppressent pas de l'extérieur, mais de l'*intérieur*. À l'extérieur, cela peut être un jour nouveau. Vous pouvez avoir un nouveau travail, une nouvelle maison, un nouveau partenaire, un nouveau-né. Vous pouvez même être dans un nouveau pays. Pourtant, à l'intérieur, vous vivez les mêmes cycles : les

mêmes oscillations internes, les mêmes changements d'attitude, les mêmes réactions mentales, les mêmes tendances psychologiques.

Tout a changé, à part votre expérience. Vous pouvez modifier l'environnement extérieur encore et encore, mais rien ne fonctionnera car vous n'avez pas compris comment modifier *votre karma*. Une autre instance semble tirer les ficelles. Quelqu'un d'autre semble être au volant de votre voiture.

Pour toutes les autres créatures sur cette planète, les difficultés sont essentiellement d'ordre physique. Si elles mangent à leur faim, elles vont bien. Mais les êtres humains sont différents. Pour les humains, lorsque l'estomac est vide, il n'y a qu'un seul problème ; mais lorsqu'il est rassasié, il y a une centaine de problèmes ! Vous pouvez parler de liberté, mais vous ne faites qu'enjoliver vos propres limites en permanence, dans une inconscience absolue. Même lorsque vous chantez les louanges de l'indépendance, tout chez vous – non seulement votre apparence, vos sentiments ou vos pensées, mais jusqu'à votre façon de vous asseoir ou de vous tenir debout ou de marcher – est déterminé par vos schémas passés.

N'oubliez pas qu'en plus d'être inconscient et compulsif, le karma est aussi profondément cyclique. Les informations karmiques contenues dans votre système sont encodées dans différents types de cycles. Le plus grand cycle est le cycle solaire, car tout ce qui se trouve dans ce système solaire, animé ou inanimé, est profondément influencé par le Soleil. Notre planète ne fait pas exception. Le cycle solaire dure 4 356 jours (près de douze ans). Quelqu'un qui règle son existence sur ce cycle mène une vie d'excellente santé, de bien-être, d'alignement et de frictions minimales.

Plus la durée d'un cycle karmique diminue, plus l'équilibre de la vie se détériore. Si votre vie se déroule par cycles de trois ou six mois, vous êtes dans un état de forte instabilité psychologique. Les mêmes bouleversements intérieurs, les mêmes situations se répéteront tous les quelques mois. Si votre vie est déterminée par un cycle de vingt-huit jours – le cycle lunaire,

qui est aussi le plus court – vous pourriez bien être considéré comme dérangé ou psychotique. Le mot « lunatique », comme vous le savez, est lié à la lune, et ce n'est pas une coïncidence. Il faut se rappeler, cependant, que le cycle karmique n'a rien à voir avec les cycles menstruels féminins.

Donc, si vous ne brisez pas ces schémas internes et externes, il ne se passera jamais rien de nouveau. Vous avez peut-être remarqué que plus vous accumulez les succès, plus vous devenez frustré, car quelque part inconsciemment, vous sentez que vous ne faites que tourner en rond. Vous avez peut-être appris à chevaucher le cycle, mais vous n'en êtes pas libéré.

Avec les pratiques yogiques, le but est de se rapprocher du cycle solaire pour que votre équilibre et votre stabilité soient assurés. Vous ne pouvez peut-être pas changer vos actions passées et le karma mental et émotionnel accumulé, mais vous ne vous laissez plus happer par des cycles trop brefs. Vous ne portez plus votre karma comme un vêtement trop serré ; vous apprenez à en faire un vêtement ample. Vous le tenez à distance.

Le problème, c'est que les gens ne réalisent pas à quel point le karma est tenace. Vous pourriez avoir un accident et mourir, mais votre karma n'est pas détruit. Vous pourriez vous briser le crâne et vous faire exploser la cervelle, mais le karma persiste ! C'est dire à quel point le mécanisme karmique est résistant, tenace et subtil. Et c'est pourquoi se libérer d'un tel cycle nous paraît bien souvent une possibilité si lointaine.

La tradition yogique nous dit qu'outre le corps physique (*annamayakosha*), tout être humain possède un corps mental (*manomayakosha*) et un corps énergétique (*pranamayakosha*). Il y a également des corps plus subtils, appelés corps éthérique (*vignanamayakosha*) et corps de félicité (*anandamayakosha*). Mais l'accumulation karmique se produit essentiellement aux niveaux des trois premiers corps : physique, mental et énergétique.

Par conséquent, même si vous brisez votre corps et votre mental, votre énergie vitale continue à porter l'empreinte karmique, comme un disque dur

d'ordinateur. Les systèmes de sauvegarde sont si efficaces que même si vous perdez votre corps ou votre mental, vous ne perdez pas votre karma.

Cependant, peu importe votre volume de karma, dès l'instant où vous commencez à entrer dans les dimensions plus subtiles des corps éthérique et de félicité, votre karma ne peut plus vous toucher. La loi de causalité ne peut fonctionner que sur les plans physique, mental et énergétique. Au-delà, elle n'a aucun impact. Dès l'instant où vous commencez à goûter au divin, pour ainsi dire, votre karma n'a plus de prise sur vous. (Nous explorerons ce point plus longuement dans la deuxième partie de ce livre.)

Il fut un temps où les êtres humains écrivaient sur des tablettes de pierre. Des tablettes de pierre, nous sommes passés aux feuilles, puis aux livres. Des livres, nous sommes passés aux cassettes et aux CD. Nous en sommes maintenant à l'ère de la micropuce. Ce qui pouvait être stocké sur un million de tablettes de pierre est codé dans la plus petite particule imaginable. La technologie moderne ne tardera pas à trouver le moyen d'utiliser de l'énergie pure comme support d'informations. Elle n'y est pas encore parvenue, mais ça finira par arriver. Je ne dis pas cela en raison d'un quelconque savoir technologique, mais parce que je connais le fonctionnement du mécanisme interne : l'atomique et le cosmique, l'individuel et l'universel, se reflètent mutuellement à tous les niveaux.

En ce moment même, l'électricité qui alimente votre ampoule produit de la lumière ; cette même électricité alimente votre climatiseur et rafraîchit l'air ; cette même électricité alimente un microphone et se transforme en un son amplifié. Pas parce que l'électricité est intelligente : c'est simplement le mécanisme de l'appareil. Mais un jour viendra où nous aurons une « électricité intelligente ». Nous serons capables de charger de la mémoire directement sur l'énergie de l'électricité, pour que le courant électrique lui-même puisse véhiculer une intention. Il contiendra les informations nécessaires pour se comporter de façons spécifiques et prendre certaines

décisions. Ce jour est peut-être encore lointain, mais je ne doute pas que nous allions dans cette direction.

Quand j'initie des groupes à un processus spirituel, les énergies de chaque personne se comportent différemment, en fonction de son information karmique. Bien que le même processus soit offert à tous, la réponse énergétique de chacun dépend du type de charge karmique qu'il porte. Le corps énergétique répond en fonction du genre de logiciel qui y a été imprimé. C'est pourquoi la réponse de deux personnes à une initiation n'est jamais la même.

En bref, le karma opère sur de nombreux plans différents. On ne s'en débarrasse pas avec une maladie physique ou un accident, ni en basculant dans la démence, la psychose, ni en mourant. Vous remarquerez que même ceux qui souffrent de maladies mentales ne se comportent pas tous de la même façon : leur structure karmique est peut-être hors de contrôle, mais elle régit toujours leur comportement. Si vous ne desserrez pas l'étau du karma, il n'y a pas moyen de s'en sortir.

C'est la tyrannie et l'ennui mortel de l'ornière karmique.

C'est aussi la raison pour laquelle les gens ont depuis des temps immémoriaux recherché quelque chose de plus, même s'ils ne savent pas ce que c'est. Cet état a reçu diverses dénominations : insatisfaction existentielle, ennui, simple anxiété, malaise... C'est le sentiment de ne pas vivre la vie à plein régime, de ne pas comprendre son sens, son origine ou sa finalité, sa direction ou sa source de propulsion. C'est la très vieille rancœur de l'être humain devant l'impuissance, la limitation.

L'odeur de la servitude

Comme nous l'avons vu, tout ce que vous faites avec votre corps, votre mental ou votre énergie laisse une certaine empreinte. Ces empreintes se configurent en tendances. Ces tendances ont été traditionnellement décrites

en Inde par un mot merveilleusement approprié : *vasana*. Littéralement, *vasana* signifie « odeur ». Cette « odeur » est générée par une vaste accumulation d'impressions causées par vos actions physiques, mentales, émotionnelles et énergétiques. Selon le type d'odeur que vous émettez, vous attirez à vous certaines situations.

Songez à une fleur. Une fleur a un certain type de *vasana*. C'est ce parfum qui attire à elle certaines formes de vie. Elle ne peut pas bouger et elle n'a pas de volition, mais du fait de son parfum, il se peut qu'elle soit choisie pour être vénérée dans le sanctuaire d'un temple. En fait, grâce à son *vasana*, elle peut entrer là où peu d'êtres humains sont admis.

Il en va à peu près de même pour les êtres humains. Ici, le mot « odeur » ne renvoie pas à une bonne ou mauvaise odeur. Il n'y a pas de jugement de valeur attaché au mot. Il signifie simplement que si vous exhalez un certain type de *vasana*, l'existence s'assurera que vous vous retrouviez à certains endroits à certains moments. Si vous exhalez un autre type de *vasana*, l'existence s'assurera que vous vous retrouviez à certains autres endroits. Donc ce que vous attirez mais aussi ce que vous repoussez est déterminé par l'odeur qui émane de vous. Votre *vasana* dépend entièrement, bien sûr, du type de mémoire résiduelle ou de contenu karmique que vous portez.

Cela fonctionne de façon subtile. Vous n'en êtes peut-être pas conscient, mais à l'état de veille comme dans votre sommeil, votre karma est à l'œuvre. Un simple schéma de pensée peut vous faire fonctionner de manière spécifique. Si vous pensez sans cesse au cinéma, ou à une star de cinéma en particulier, vous aurez de fortes chances de repérer dans la foule quelqu'un qui partage votre passion. Vous risquez de manquer les autres : ceux qui aiment les livres, la méditation, ou autre chose. Si vous voyez un millier de visages devant vous, votre *vasana* vous dirigera de préférence vers quelqu'un qui a les mêmes penchants que vous.

“ Il était une fois

À un certain stade de mon adolescence, je me suis procuré un énorme cobra, un magnifique spécimen de 3,50 mètres de long. Il s'était introduit dans une usine locale de tubes néon et je l'ai capturé, au grand soulagement des ouvriers de l'usine. Je l'ai caché sous mon lit, dans un grand récipient en verre. Un jour, je ne sais comment, il a réussi à s'échapper.

Lorsque mon père a entendu un grand sifflement provenant de ma chambre, il s'est mis à genoux pour voir ce qui se passait. Quand il a vu le cobra, il a complètement paniqué. Il s'est enfui de ma chambre en criant : « Un cobra, un cobra ! » Lorsque je suis arrivé sur les lieux, tout le monde était littéralement perché sur les chaises et les canapés. Moi au contraire, j'ai couru dans la pièce pour protéger mon serpent, anxieux à l'idée que mon compagnon soit jeté dehors ! Le vasana de mes parents produisait de l'aversion ; mon vasana produisait de l'attraction.

J'ai réussi à réintroduire le même serpent clandestinement, et je l'ai installé par la suite sur le toit de la maison, dans une grande cage. Une autre fois, il a encore réussi à s'évader. J'étais sorti à ce moment-là. En revenant à vélo, j'ai aperçu mes parents debout devant la maison, avec des visages complètement consternés. L'école à côté de la maison venait de fermer ses portes à 4 heures de l'après-midi, et une foule immense s'était massée autour du serpent. Tout le monde était terrifié. En m'approchant, j'ai compris ce qui se passait. Je savais que je ne pouvais pas rentrer à la maison, où on me ferait toute une scène. Je suis simplement passé en trombe, j'ai attrapé mon cobra d'une main par le milieu du corps et j'ai filé !

Cette histoire est un exemple de vasanas à l'œuvre. Ce qui a provoqué de la terreur chez mes parents et d'autres a produit en moi une réponse très différente. Je n'ai jamais ressenti la moindre aversion pour les serpents. Mon sentiment de parenté avec eux est un ancien vasana que je porte. J'ai toujours été à l'aise avec ces créatures exotiques. Depuis l'enfance, je suis capable de repérer intuitivement leur présence dans la nature. En suivant simplement mon odorat, je pouvais précisément localiser sous quelle pierre il y avait un serpent. Ma capacité à attraper les serpents m'avait assuré une certaine réputation dans mon quartier.

Il y a de multiples causes à mon attirance pour les serpents. Le lien entre les yogis et les serpents est ancien. Tous deux dégagent un vasana qui crée une attraction mutuelle. Le serpent est une créature incroyablement perceptive, et qui est instinctivement attiré par les hauts niveaux d'énergie. C'est pourquoi Adiyogi (Shiva), le premier yogi, est toujours représenté, dans l'iconographie traditionnelle, avec un serpent autour de la gorge. Dans toutes les cultures qui se sont intéressées à la perception extrasensorielle, le serpent joue un rôle central. La vénération traditionnelle des serpents, vaches et corbeaux en Inde est fondée sur la conscience que ces créatures représentent un stade avancé de développement existentiel.

Comme les yogis aspirent constamment à améliorer leur perception, le serpent est une présence particulièrement importante dans la tradition yogique. Le cobra est vénéré en tant que seule créature capable de percevoir la dimension éthérique subtile, même de jour. Sans surprise, il joue également un rôle important dans divers mythes fondateurs, même s'il a parfois été dénigré par ceux qui craignaient ses aptitudes.

Une autre raison qui explique ce vasana est le lien entre le serpent et la kundalini, l'énergie enroulée à la base de la colonne vertébrale humaine (et que le yoga exploite consciemment pour promouvoir le développement spirituel). L'énergie de la kundalini a été décrite comme « l'énergie du serpent », parce que ses façons de se déplacer et de s'immobiliser sont similaires à celles du serpent.

Au début de mon travail de gourou, lorsque j'ai voulu consacrer une forme d'énergie puissante, le Dhyanalina (une structure unique dans laquelle les sept chakras, ou centres énergétiques, fonctionnent à leur capacité optimale), il m'a fallu attirer autour de moi des disciples très fougueux et énergiques pour m'assister dans ce projet. Maintenant que cette mission est accomplie, j'ai complètement modifié mon vasana. Comme ce type de travail énergétique concentré n'est plus nécessaire, j'attire à moi d'autres profils. Je suis probablement méconnaissable pour ceux qui m'ont

connu alors, car je *suis* un être différent. En fonction de la nature du travail, j'adapte la tonalité de mon vasana. Cela peut être déroutant pour certains, mais c'est ainsi qu'opère tout maître spirituel.

Cependant, la capacité d'ajuster son vasana n'est pas une option réservée aux seuls experts en spiritualité. Chaque individu peut choisir de ne pas être victime de son vasana dans une large mesure. La seule condition est une certaine attention. Avec un peu d'attention, tout être humain peut commencer à transformer les habitudes en choix, la compulsion en conscience.

Il est important de réaliser que tout ce qui semble déterminé dans votre vie a été déterminé par vous inconsciemment. Vous avez codé votre propre logiciel. La façon dont vous avez codé votre logiciel détermine la façon dont vous pensez, la façon dont vous vous sentez, la façon dont vous agissez, et ce que vous invitez dans votre vie. Selon le type de « parfum » que vous émettez, vous attirez telle ou telle situation. Certaines personnes semblent attirer constamment des situations agréables, d'autres semblent abonnées aux situations fâcheuses. Ou peut-être le constatez-vous à différentes phases de votre vie. Durant certaines périodes, les événements merveilleux semblent se succéder ; à d'autres, les déconvenues s'accumulent. Cela dépend simplement de ce qui se trouve dans votre réservoir karmique. Aujourd'hui c'est du poisson pourri, et cela vous attire des situations terribles ; demain ce sont des fleurs, et cela vous attire des situations meilleures. Une chose que l'on essaie de changer grâce au yoga (et je l'espère, grâce à ce livre), c'est le type de parfum que vous exhalez dans le monde.

Beaucoup de gens parlent de liberté tout en la redoutant secrètement. Ils se sentent en sécurité dans la servitude. D'autres optent pour la servitude car l'identification à une idéologie, une religion, une relation ou même un gadget renforce leur identité d'une façon ou d'une autre. Prenez quelque chose d'aussi simple que votre téléphone portable. S'il est utilisé pour

favoriser l'activité, il devient une source d'autonomie. Mais s'il est utilisé pour renforcer une identité, il devient une source d'asservissement. Voilà comment les gens acquièrent des vasanas inconsciemment, croyant souvent choisir la liberté, alors qu'ils choisissent en fait la servitude.

“ Il était une fois

Il y a quelques années, alors que je faisais un programme de yoga dans le sud de l'Inde, j'ai séjourné dans un village appelé Velayudhampalayam. Mon logement se trouvait en face d'une colline. On m'a appris que des moines jaïns avaient vécu et médité dans ces grottes plus de mille neuf cents ans auparavant. Cette implantation très ancienne a piqué mon intérêt, car cela signifiait que ces moines n'avaient vécu que quelques siècles après le grand maître et gourou jaïn Mahavira.

Un après-midi, j'ai grimpé, avec quelques volontaires, jusqu'à une belle grotte située comme un nid d'oiseau dans les rochers. L'intérieur était sale, jonché de bouteilles et de graffitis. En Inde, un rocher et un monument sur deux sont criblés d'initiales de touristes et d'amoureux en balade. Ces grottes ne faisaient pas exception : elles étaient généreusement recouvertes des habituelles inscriptions du genre « KPT aime SRM ». Nous avons donc commencé par nettoyer l'endroit.

Il y avait des excavations grossières dans la roche, qui avaient clairement servi de lits aux moines. Je me suis assis sur l'un de ces lits. J'ai soudain constaté que mon corps était traversé de puissantes pulsations. Intrigué, j'ai décidé d'y passer la nuit.

Ce fut une nuit de révélation. J'ai pris conscience que le corps subtil du moine qui avait vécu là des siècles plus tôt était encore incroyablement vivant. J'étais capable de dire, par exemple, qu'il n'avait pas de jambe gauche ; elle avait été amputée juste en dessous du genou.

Ces moines menaient une vie tranquille et isolée ; ils n'avaient rien accompli de notable dans le monde extérieur. Mais ils avaient laissé derrière eux une empreinte si profonde que je pouvais tout dire de leurs vies et de leurs pratiques spirituelles. Les grands souverains de cette époque sont plus ou moins tombés dans l'oubli. Les gens les plus riches, les hommes et les femmes les plus savants de cette époque sont effacés de notre mémoire. Mais ces simples moines sont aussi vivants aujourd'hui qu'ils l'étaient il y a mille neuf cents ans ! Leurs histoires sont accessibles à ceux qui sont réceptifs, et elles sont capables de nous inspirer encore aujourd'hui. Telle est la nature du bon type de travail énergétique interne : il est impérissable.

Les énergies de chaque individu dégagent un certain parfum. Le corps physique retourne à la terre ; cependant, le résidu de chacune de nos pensées et actions, et par-dessus tout, le résidu de nos énergies, perdure. Cette empreinte peut demeurer des millénaires après notre passage. Plus le travail énergétique est conscient, plus il est durable.

À nous de décider de la nature de notre legs à la planète. C'est ce qu'ont fait les moines jaïns anonymes de Velayudhampalayam. Conscients que toute action a une conséquence, ils ont choisi de vivre consciemment. Cela leur a permis d'atteindre une certaine forme d'immortalité que les riches et les puissants de l'histoire du monde ont rarement réussi à obtenir.

Sadhana

Un moyen simple de prendre conscience de votre vasana est d'essayer pendant un certain temps de rester à distance de ce que vous aimez, désirez, adorez ou considérez comme plus précieux que tout. L'intensité de la douleur que vous éprouvez lorsque vous restez à distance vous renseignera sur la nature et la profondeur de votre vasana.

Maintenant que vous avez identifié votre vasana, vous pouvez commencer à travailler sur sa transformation. Si vous pensez que vous êtes enchaîné à la nourriture, attendez quelques instants avant de prendre un repas. Si vous attendez avec impatience l'arrivée d'un être cher, attendez consciemment quelques instants de plus avant de le retrouver. Selon la profondeur de votre dépendance, attendez consciemment quelques instants avant de vous engager dans cette activité ou interaction. Vous verrez que votre expérience de la nourriture, de l'amour ou de la vie en général en devient d'autant plus profonde. Petit à petit, les deux minutes d'attente avant un repas pourraient devenir deux heures, voire une journée entière. Cet exercice faussement simple peut marquer le début d'un immense changement intérieur.

La conscience n'est pas une question de comportement, c'est la nature de l'existence. La compulsion, en revanche, est comportementale. Dès l'instant où vous attendez avant de vous engager dans une compulsion, vous vous alignez sur la nature consciente de l'existence. Avec le temps, cela aide à affaiblir la nature compulsive de votre comportement.

2

Volition : La base du karma

SUTRA N° 2

Au bout du compte, la vie n'est ni souffrance ni félicité.

Elle est ce que vous en faites.

Les conséquences du calcul

“ Il était une fois

Un certain soir, deux amis marchent côte à côte. Ils ont l'habitude de rendre visite à une prostituée tous les samedis. Alors qu'ils se dirigent vers la maison de la prostituée, ils entendent une voix prononcer un discours sur la Bhagavad-Gita, le grand texte sacré de l'Inde.

L'un des deux amis, assailli de remords, décide de ne pas se rendre chez la prostituée, arguant qu'il préfère se perfectionner en assistant à la conférence sur la Gita. L'autre le plante là et continue son chemin.

Assis dans la salle de conférences, le premier constate que ses pensées tournent autour de son ami, qui est avec la prostituée. Il commence à l'envier. Pendant qu'il est coincé dans cette salle, l'autre, il en est convaincu, prend son pied. Il ne peut s'empêcher de penser que son ami est bien plus avisé que lui d'avoir choisi le bordel plutôt qu'un exposé sur un texte sacré.

L'homme qui s'est rendu chez la prostituée ne cesse, lui non plus, de penser à son ami qui est à la conférence. Il l'admire énormément d'avoir choisi la voie de la libération en préférant un enseignement spirituel aux plaisirs de la chair.

Cette histoire a souvent été racontée par le grand mystique indien du xx^e siècle Sri Ramakrishna Paramahansa. Il attirait toujours l'attention sur ce paradoxe central : c'est l'homme qui écoute le discours sur la Gita (et ne cesse de penser à ce qui se passe chez la prostituée) qui accumule le karma négatif. C'est lui qui souffre, soulignait Sri Ramakrishna, bien plus que l'homme qui a rendu visite à la prostituée.

Pourquoi ?

Parce que si le karma désigne l'action du corps, du mental et de l'énergie, il ne s'agit *pas* uniquement d'action. L'homme qui est allé voir la prostituée n'a pas accumulé autant de karma que son ami, parce qu'*il n'a pas fait de calcul*. Son ami, en revanche, désirait secrètement être avec elle, mais a cru qu'en allant écouter le discours, il se rapprocherait du paradis. Ce calcul ne pouvait qu'alourdir son fardeau karmique. Ironiquement, l'homme qui a pensé à la meilleure façon d'alléger son karma en a finalement accumulé davantage !

L'homme qui s'est rendu chez la prostituée, à l'inverse, a été saisi par le caractère limité de son expérience, ce qui le poussera à rechercher quelque chose de plus à l'avenir. L'expérience avec la prostituée a donc servi de déclencheur à sa croissance personnelle.

Cette histoire met en évidence une erreur courante. Les gens croient souvent que le karma ne concerne que les actions extérieures. Ils pensent qu'accomplir des actes charitables et vertueux leur fera gagner un bon karma. Ce qu'ils ne réalisent pas, c'est que c'est bien plus subtil que cela.

Le karma est bien plus fondamentalement une question de *volition*.

La raison pour laquelle les enseignements religieux du monde entier insistent tant sur l'amour est que dès l'instant où vous ressentez de l'amour, vous êtes naturellement au meilleur de vous-même dans votre relation aux autres. Dès que vous portez un regard aimant sur tout le monde, votre intention devient automatiquement inclusive. Quelles que soient les gaffes que vous puissiez commettre au nom de l'amour, le karma ne s'accumulera jamais au-delà d'un certain point.

C'est votre intention qui fait toute la différence. Si vous dites quelque chose par amour, et que vous blessez quelqu'un, c'est son karma, pas le vôtre. Mais si la haine vous fait dire quelque chose et que cela ne pose aucun problème à l'autre, c'est un bon karma pour lui, pas pour vous ! Vous

acquérez quand même un karma négatif. Peu importe la réaction du destinataire de votre haine. L'accumulation karmique est déterminée par votre intention, et pas simplement par son impact sur autrui.

Considérons une autre situation. Disons que vous jouez avec un couteau. Il blesse accidentellement quelqu'un qui tombe raide mort. C'est un certain type de karma. Autre scénario : vous vous disputez avec quelqu'un pendant que vous coupez des légumes. Dans l'emportement du moment, vous le poignardez et il meurt. Troisième cas de figure : ayant méticuleusement planifié la façon dont vous allez vous débarrasser d'un ennemi, vous vous lancez à sa poursuite et lui assenez un coup de couteau. Quatrième option : vous vous comportez de manière très amicale avec quelqu'un et l'invitez à dîner ; après un repas tout à fait cordial, alors qu'il est assis, rassasié, vous lui tranchez la gorge. C'est encore un autre genre de karma. Dans une cinquième situation, vous vous comportez de manière parfaitement normale avec quelqu'un, mais intérieurement vous imaginez sans cesse toutes les choses affreuses que vous voulez lui faire subir.

Dans les quatre premiers cas, on retrouve les mêmes ingrédients : vous, l'autre personne, le couteau, et la mort. Le karma, cependant, n'est pas le même. Il n'est pas difficile de deviner quels comportements engendreront le pire karma. Par *pire*, je ne veux pas dire le plus immoral ; je veux dire celui qui aura les pires conséquences pour vous. La conséquence pour l'autre personne est la même, mais l'impact sur vous est déterminé par la nature de votre volition. C'est le degré d'amertume et de haine qui engendre le karma, et non l'acte seul.

Le cinquième scénario est en fait le pire en termes d'accumulation karmique. Les quatre premiers exposent des situations dans lesquelles le résultat est le même pour l'autre. Dans le cinquième, il n'y a pas de conséquence pour l'autre. Les quatre premiers ont été libérés de leur karma, ce qui est bien pour eux. Votre karma est en revanche bien plus fort car, ici, vous répétez l'acte un million de fois en vous-même. Extérioriser votre

rancœur a des conséquences physiques graves pour vous (une peine de prison). Mais laisser l'amertume grandir et se multiplier en vous aura des conséquences internes encore plus profondes. Une intention motivée par un intérêt personnel accumule bien plus de karma. Si vous répétez sans cesse la même action dans votre mental, c'est que vous avez fort à gagner dans cette affaire. Vous ne serez peut-être pas condamné à la prison, mais vous vous êtes emprisonné vous-même !

Il est intéressant que les systèmes judiciaires de la plupart des pays du monde tiennent compte de l'intention lorsqu'ils fixent la sanction d'un crime. Un meurtre prémédité et commis de sang-froid n'est pas du tout traité, par exemple, comme un crime passionnel perpétré dans l'emportement de l'instant.

Et pourtant, *la conséquence karmique n'est pas une punition*. Elle est simplement la façon dont la vie s'efforce de dénouer le karma que vous créez constamment. Si vous ne produisez que du karma mental négatif, il peut ne pas y avoir de conséquence externe, mais vous faites l'expérience d'un niveau plus profond de souffrance interne.

Que signifie « dénouer le karma » ? Cela signifie que la pièce de théâtre de votre vie se déroule selon vos tendances, et non selon un système de bien et de mal. Votre vie s'organise simplement de manière à satisfaire vos inclinations. Le karma n'est pas une punition ou une récompense ; c'est simplement le processus par lequel la vie tente de s'accomplir.

Un niveau de volition dont beaucoup de gens n'ont pas conscience est l'action au niveau énergétique. Comme nous le savons, une pensée négative peut engendrer du karma. Une pensée négative associée à une émotion négative engendre un karma plus profond. Lorsqu'une pensée négative, une émotion négative et une action extérieure négative se combinent, le karma est plus profond encore. Et lorsqu'une pensée négative et une émotion négative se combinent avec une action mentale récurrente, ce karma est

encore plus profond. (Tuer quelqu'un dans sa tête de mille façons différentes, comme nous l'avons vu, accumule un karma considérable.)

Il y a également ceux qui optent pour une action fondée sur l'énergie, en se livrant par exemple à des pratiques provoquant la mort d'un adversaire ou d'un rival ou de toute personne dont ils souhaitent se débarrasser. On parle de pratiques occultes ou de magie noire. Ces systèmes occultes existent en marge de nombreuses cultures, où un petit nombre d'experts peuvent être approchés pour utiliser leurs énergies afin de causer du tort à quelqu'un. Quand vous essayez d'exercer une influence énergétique sur quelqu'un pour en tirer profit, c'est le pire des karmas. Le karma généré par une action énergétique va plus profond que celui produit par tout autre type d'action.

N'oublions pas qu'une volition juste dans un certain contexte peut ne pas du tout l'être dans un autre. Vous avez certaines idées sur le bien et le mal liées au code moral de la société dans laquelle vous vivez. Ce n'est pas votre nature innée qui dicte ces codes. La société a des mœurs et des règles fixes, et chaque fois que vous les transgressez, vous sentez que vous avez commis une faute. Peut-être que vous ne jouez jamais à des jeux d'argent devant vos parents, mais que vous le faites facilement avec vos amis. Si vous êtes pris sur le fait par vos parents, vous commencez immédiatement à vous sentir coupable.

Porter une minijupe dans certaines régions de l'Inde peut être considéré comme scandaleux. À l'inverse, être couvert de la tête aux pieds sera considéré comme bizarre et inapproprié dans d'autres régions du monde. Ces comportements ne sont pas intrinsèquement bons ou mauvais. C'est la société qui juge de ce qu'ils sont. Cependant, si porter des vêtements qui ne correspondent pas aux normes sociales induit un sentiment de culpabilité ou de honte chez la personne qui les porte, cela peut entraîner une accumulation de karma.

“ Il était une fois

Shankaran Pillai est allongé sur son lit de mort. Sachant que sa fin est proche, il a convoqué son notaire :

« Je souhaite rédiger un nouveau testament. Je voudrais laisser toute ma fortune, jusqu'au dernier dollar, à ma femme. Mais j'insiste sur une unique condition préalable : elle doit se marier dans les quatre-vingt-dix jours suivant ma mort. »

Le notaire ne cache pas sa stupéfaction :

« Pourquoi une demande aussi étrange, monsieur Pillai ? demande-t-il.

— Eh bien, je voudrais qu'une personne au moins regrette ma mort ! »

Donc ce qui est très pénible pour l'un peut être une bénédiction pour l'autre ! L'idée qu'une personne se fait de l'enfer pourrait être celle qu'une autre se fait du paradis.

Les idées de bien et de mal sont intrinsèquement relatives : par exemple, les Pindaris, une tribu de bandits de l'Inde, étaient entraînés à voler et à tuer. Les membres de cette tribu avaient même des dieux qui leur enseignaient des techniques et les aidaient à réussir dans le banditisme. Lorsque l'armée britannique a décidé d'en venir à bout, elle a décidé de les abattre tous sans distinction. Ils étaient complètement désemparés, car dans leur vision des choses, ils n'avaient rien fait de mal. Chez les Pindaris, la définition de la vertu, c'était simplement d'être un bon bandit !

Ce n'est donc pas le simple fait d'accomplir une action qui accumule du karma. C'est la *façon* dont on l'accomplit, et pour quel motif elle est accomplie, qui fait toute la différence.

Les graines de la volition

Alors, qu'est-ce qui détermine la volition humaine ? Pourquoi certaines personnes agissent-elles davantage par souci d'inclusion, et d'autre davantage par souci d'exclusion ?

Examinez attentivement la question. Vous verrez que la volition est fondamentalement façonnée par la croyance selon laquelle vous êtes un être séparé – un individu. En d'autres termes, c'est votre identification à votre individualité qui détermine votre volition.

Le mot-clé ici est *identification*. Si vous n'étiez pas identifié à ce sentiment de séparation, vous n'accumuleriez pas de karma. Si votre identification incluait tout, ce serait la fin du cycle karmique !

Malheureusement, l'identification des gens à des notions d'individualité étroites les amène à interagir avec le monde de manière sélective plutôt qu'inclusive. L'oscillation sans fin entre ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, ce qui les attire et ce qui les répugne, renforce encore ce sentiment de séparation. Avec le temps, les goûts et les aversions se figent en une personnalité et produisent davantage de karma. L'individualité devient alors une prison bien plus qu'un privilège.

Les enseignements du Bouddha Gautama sur ce sujet, en particulier son insistance sur l'absence de désir, ont hélas souvent été mal interprétés et dénaturés. Gautama était un homme extraordinairement perceptif qui ne savait que trop bien que sans désir, il ne peut y avoir d'existence.

Ce qu'il voulait dire, c'est qu'il est important d'agir à partir d'un état d'accomplissement intérieur plutôt que d'envie. Cet état atteint, *votre vie devient une expression de la félicité, et non une poursuite de celle-ci*. Votre désir ne s'évapore pas ; au lieu de cela, il devient conscient. Votre désir n'est plus le carburant inconscient de votre identité personnelle. Il est l'outil conscient avec lequel vous fonctionnez. Vous désirerez alors le bien-être de la planète entière.

Le nœud du problème est donc l'*identification* à vos désirs. Lorsque vous n'êtes plus identifié à votre désir, lorsqu'il y a une distance entre vous et votre mental, vous faites simplement ce qui est requis à cet instant et dans cette situation. Vous apprenez à jouer avec le désir. Les désirs ne tournent

plus autour de « vous ». Vos chaînes karmiques se volatilisent alors entièrement.

Comment peut-on se « désidentifier » du désir ? Comment peut-il exister un désir sans individualité, une intention sans identité ? La logique est simple : l'individualité est un mythe. C'est une idée, pas une réalité existentielle. Nous avons fragmenté notre monde par ignorance.

Une fois que vous êtes en contact avec l'intelligence qui sous-tend toute la création, vous réalisez que vous n'êtes pas séparé de qui que ce soit ou de quoi que ce soit. Vous êtes intimement lié au reste de l'univers. Votre corps sait déjà qu'il fait partie de la grande danse moléculaire du cosmos. Il sait qu'il ne survivrait pas un seul instant sans échanges avec l'air, l'eau, la lumière du soleil et la terre. Votre mental, cependant, pense autrement : il est persuadé d'être une entité limitée. Par conséquent, toute volition fondée sur cette compréhension limitée va à l'encontre de la façon dont les choses ont été fondamentalement conçues par la source de la création. Toute action motivée par ce genre de volition étroite et court-termiste est invariablement synonyme de karma. Ou, en d'autres termes, d'une existence plus compulsive.

Les êtres humains vivant sur cette planète ont été dotés d'une formidable possibilité : celle de la liberté absolue. La culture yogique l'a répété à maintes reprises. Tous les autres animaux ont une nature fixe, ils sont entièrement gouvernés par leurs instincts. C'est pourquoi les animaux accumulent un karma minimal. L'être humain, en revanche, est doté de l'extraordinaire capacité de transformer et de transcender ces instincts.

Malheureusement, la plupart des gens n'ont pas la stabilité nécessaire pour prendre du recul vis-à-vis de leur activité. Ils sont incapables d'agir sans intérêt personnel. C'est la limitation paralysante qu'ils se sont imposée.

“ Il était une fois

Ce jour-là, Shankaran Pillai se rend dans un bar. Il attache son âne (qui se trouve être son moyen de transport) à l'extérieur. Après avoir bu quelques coups, il ressort et découvre que quelqu'un a peint son âne en rouge. Shankaran Pillai est un petit homme frêle, mais là, après ces deux ou trois verres, il se sent invincible. Il entre dans une colère noire, retourne vers le bar, ouvre la porte d'un coup de pied et balaye l'assemblée du regard.

« Qui a peint mon âne en rouge ? » gronde-t-il.

Une armoire à glace mesurant bien deux mètres se manifeste dans un coin de la pièce :

« C'est moi. »

Le comportement de Shankaran Pillai change aussitôt. Il se racle la gorge et enchaîne poliment :

« Cher monsieur, il est maintenant prêt pour la deuxième couche. »

Ce qui précède est, bien sûr, un exemple de réaction éclair face à une situation ! Comme chez la plupart des gens, la réaction de Shankaran Pillai est fondée sur un simple instinct de survie face à une menace. Il y a une différence, cependant, entre une réaction inspirée par l'instinct de conservation, et une réponse fondée sur ce qui est intrinsèquement requis par une situation.

Lorsque vos actions ne tournent plus autour de vous, lorsqu'elles sont simplement fondées sur ce qu'exige une situation donnée, lorsqu'un intérêt personnel étroit n'alimente plus votre volition, vous en avez fini avec la production de karma. Votre libération est assurée.

Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire. Le problème est que les gens ont oublié comment être à la fois *impliqué dans la vie et inclusif*. Comme leur implication est sélective, ils se retrouvent pris au piège, enchevêtrés. Soit ils s'engagent dans la vie de manière sélective, selon leurs goûts et leurs aversions, soit ils optent pour des philosophies de déni et de détachement qui sapent leur vie. Dans les deux cas, le karma ne fait que se multiplier.

Les idées fausses de ce genre sont nombreuses. Beaucoup croient que le Bouddha prêchait que la vie est souffrance (*dukkha*), et lui prêtent donc une vision lugubre et défaitiste. Ce qu'ils oublient, c'est que le Bouddha a passé

sa vie à essayer d'enseigner la méditation aux gens parce qu'il voyait que l'humanité peut *transcender* la souffrance. S'il avait cru que la souffrance était le fin mot de l'histoire, il nous aurait conseillé de nous suicider ! Il s'est rendu compte que la félicité – *ananda* – était une possibilité bien réelle. La mission de sa vie était de nous le rappeler.

Un journaliste m'a récemment demandé :

« Êtes-vous d'accord pour dire que la vie est souffrance ? »

Je lui ai demandé :

« Si vous aviez le choix, que voudriez-vous que soit votre vie : souffrance ou félicité ? »

Il a immédiatement répondu :

« Félicité, bien sûr. »

Eh bien, au bout du compte, la vie n'est ni souffrance ni félicité. Elle est *ce que vous voulez qu'elle soit*. La vie n'a pas la moindre qualité intrinsèque. Le choix vous appartient toujours. La volition vous appartient toujours.

Adiyogi, le premier yogi, fut le premier sur cette planète à affirmer que l'évolution spirituelle est la grande possibilité, accessible seulement à l'humanité. L'être humain a été doté de la possibilité d'être un être pleinement conscient, plutôt qu'un être compulsif. Nous pouvons choisir d'être ce que nous voulons : un tigre ou un cerf, une divinité ou un démon. Nous n'avons pas de nature fixe. Malheureusement, nous souffrons de cette fluidité, de ce don phénoménal de la liberté.

La plupart des gens sont devenus des animaux humains ou des créatures humaines, pas des êtres humains. Nous avons bradé notre liberté, nous l'avons troquée et vendue à des autorités extérieures, qu'elles soient parentales, religieuses, culturelles ou politiques. Au lieu d'exercer notre liberté de conscience, de choix, nous avons adhéré aux discours qui nous ont dit qu'être humain c'est être limité, voire pécheur.

C'est ainsi qu'au lieu d'être les créatures les plus raffinées de cette planète, nous sommes devenues les pires. Nous tuons par plaisir, par amour, par haine, pour nos identités, pour Dieu, pour à peu près n'importe quoi. Quel autre animal est responsable d'autant d'actes de cruauté gratuite, d'agressivité et d'effusions de sang sur cette planète ?

Ironiquement, la volition humaine – la source de notre liberté – s'est transformée en malédiction. Au lieu de passer progressivement de l'instinct à l'intelligence, de la compulsion à la conscience, nous avons choisi de régresser. Nous avons atteint un point de notre histoire collective où nous avons oublié combien il est significatif d'être humain. Lancés dans une entreprise d'autodestruction inconsciente, nous avons compromis notre extraordinaire droit inné, celui d'être les véritables maîtres de notre vie.

L'évitement accélère l'accumulation karmique

Il y a encore un autre malentendu fâcheux concernant le karma et la volition.

Comme l'oscillation sans fin entre les goûts et les aversions crée du karma, les philosophies de l'évitement et du détachement connaissent un succès croissant. Nous avons vu que l'enseignement du Bouddha Gautama sur l'absence de désir avait été mal interprété. Toutes ces philosophies et interprétations erronées découlent d'une même impulsion : éviter le karma.

L'ironie de la chose est que plus vous essayez d'éviter le karma, plus il se multiplie !

Toutes les philosophies du détachement qui nient la vie se sont développées à cause de la peur humaine de se retrouver enchevêtré. Ce que ces philosophies oublient, c'est que sans un engagement passionné et

dévorant, il n'y aurait pas de vie. Ce qu'elles finissent par nier complètement, c'est la vie elle-même !

Les philosophies du détachement sont essentiellement des credo dénués de joie. Y adhérer peut produire un semblant d'équilibre et de stabilité dans la vie quotidienne, mais elles ne mènent pas à la libération. Au lieu de cela, elles entraînent souvent une accumulation karmique accrue. Ceux qui mettent en pratique ces philosophies niant la vie subissent eux-mêmes une dévitalisation progressive. Permettre une telle dévitalisation est un karma négatif. Réprimer la vie est à coup sûr un karma négatif.

Mais qu'entend-on par réprimer ? Faire quelque chose que vous ne voulez pas faire n'est pas forcément réprimer. Certaines traditions, par exemple, encouragent leurs adeptes à pratiquer un jeûne occasionnel. Cela n'est pas réprimer. Les gens pensent souvent que ne pas faire ce qu'ils veulent à un moment donné, c'est se réprimer. Ce n'est pas le cas.

Se réprimer c'est simplement *faire l'expérience de la vie à contrecœur*. Vivre pleinement, c'est vous autoriser à pleinement faire l'expérience de quelque chose. Si vous vous autorisez à pleinement faire l'expérience de la faim, c'est merveilleux et libérateur. Si vous vous autorisez à pleinement faire l'expérience de la nourriture, c'est également merveilleux et libérateur. Malheureusement, les gens ne font pleinement l'expérience ni de la faim ni de la nourriture. Si vous évitez une quelconque expérience – que ce soit la douleur ou le plaisir, la peine ou la joie – cela engendre un lourd karma. Mais si vous traversez l'expérience sans y résister, le karma se dissout. C'est pourquoi Krishna, dans la grande épopée indienne du *Mahabharata*, affirme que l'hésitation est le pire de tous les crimes.

Aujourd'hui, au nom de la civilisation et des convenances, les gens éduqués ne ressentent souvent aucune de leurs émotions pleinement. Ils sont incapables de pleurer pleinement. Ils sont incapables d'éclater de rire. Au bout d'un certain temps, la frustration s'installe et ils perdent toute joie. Leur accumulation karmique s'alourdit également. Vous constaterez que les

personnes plus simples, qui s'autorisent à rire et à pleurer sans retenue dès que l'occasion se présente, sont souvent bien plus libres. Elles dénouent leur karma en éprouvant pleinement chaque état émotionnel.

Vivre pleinement ne signifie pas seulement prendre du bon temps. C'est faire l'expérience de tout ce qui se présente de façon pleine et intense. *Le processus de la vie c'est la dissolution du karma.* Si vous vivez chaque instant de votre vie totalement, vous dissolvez un énorme volume de karma.

Pourquoi certaines personnes souffrent-elles plus que d'autres ?

Pourquoi l'univers n'a-t-il pas fait naître les gens égaux ? Pourquoi certains sont-ils handicapés tandis que d'autres sont valides ? Pourquoi certains sont-ils pauvres et d'autres riches ? Si Dieu existe, pourquoi n'a-t-il pas créé tous les individus égaux ? Pourquoi tout le monde ne pourrait-il pas porter un karma positif ? Pourquoi chacun de nous n'aurait-il pas le même logiciel ? À quoi rime cette terrible inégalité ?

Autant de questions qui tourmentent les êtres humains depuis la nuit des temps.

Maintenant, arrêtez-vous un instant et examinez cela avec une clarté absolue.

Si vous le faites, vous verrez que la principale cause de la souffrance humaine n'est pas le handicap physique ou la pauvreté. La cause de la souffrance humaine, c'est *soi-même*.

Commençons par distinguer douleur et souffrance. La douleur est d'ordre physique. La douleur est produite lorsqu'une quelconque blessure est infligée au corps. La douleur est la façon dont le corps vous avertit que quelque chose ne va pas, qu'il faut agir. La douleur est utile. C'est un signal d'alarme précieux. La souffrance, en revanche, est psychologique. C'est

vous qui la produisez. Elle est à cent pour cent autoconstruite. Ressentir ou non de la douleur ne dépend pas de vous, mais ressentir de la souffrance, si. Vous pouvez toujours choisir de ne *pas* souffrir.

Examinons cela de près. Il y a mille ans, les gens du monde entier vivaient relativement heureux dans de modestes habitations. Ce n'était pas un problème. Le problème aujourd'hui est qu'untel vit dans un manoir, tandis qu'un autre vit dans une seule pièce. C'est cela qui fait souffrir ce dernier. Untel possède trois voitures, tandis qu'un autre n'en a qu'une. C'est cela qui fait souffrir ce dernier. Untel part en vacances à l'étranger, tandis qu'un autre n'en a pas les moyens. C'est cela qui fait souffrir ce dernier.

Ce n'est donc pas la situation matérielle qui crée du malheur, mais *la façon dont vous réagissez vis-à-vis d'elle*. Votre karma n'est pas dans ce qui vous arrive ; votre karma est dans la façon dont vous répondez à ce qui vous arrive. Les êtres humains sont capables de souffrir d'à peu près n'importe quoi. L'un n'a pas pu entrer à l'université, donc il souffre. L'autre y a été admis et n'arrive plus à en sortir, donc il souffre ! L'un ne trouve pas de travail, donc il souffre. L'autre obtient un emploi, et voilà qu'il souffre encore plus. L'un n'est pas marié, donc il souffre. L'autre se marie, et c'est un supplice ! L'un n'a pas d'enfant, donc il souffre. L'autre a des enfants, et se trouve donc constamment dans la tourmente. Votre souffrance n'est pas due à vos situations. Votre souffrance est due à la façon dont vous vous êtes construit. Et c'est *cela* qu'il vous faut examiner.

Mais qu'en est-il du hasard et de la nécessité ? Qu'en est-il du débat sans fin entre libre arbitre et destinée ? Ces questions contrarient encore beaucoup de gens.

Chaque fois qu'on me les pose, ma première réponse est de souligner que ce débat peut durer éternellement. Voulez-vous passer toute votre vie à en discuter ? Comme celui concernant l'œuf et la poule, il peut se prolonger jusqu'à la fin des temps.

“ Il était une fois

Un jour, après un blanc de près de vingt-cinq ans, Shankaran Pillai retrouve un groupe d'ex-copains d'université. Les voilà tous réunis dans un restaurant pour fêter cela. Les plats et les boissons qu'ils ont commandés sont servis. Alors qu'ils discutent surgit naturellement l'inévitable question : qui était là en premier, la poule ou l'œuf ? Un grand débat s'engage.

Mais pendant que tout le monde est occupé à ergoter, Shankaran Pillai est occupé à siroter sa boisson et à manger tout ce qui lui tombe sous la main. Ses amis l'interpellent alors :

« Dis, ce débat crucial ne t'intéresse pas ? Tu ne veux pas savoir ce qu'il en est ? À ton avis, lequel est apparu en premier, la poule ou l'œuf ? »

Shankaran Pillai lève les yeux et dit :

« Celui que vous avez commandé en premier viendra en premier. »

Voulez-vous vraiment passer le reste de votre vie à spéculer sur le libre arbitre et la destinée ?

En Orient, on dit simplement : « Votre vie est votre karma. » Cela signifie que la quantité de karma que vous pouvez prendre en main dépend de votre degré de conscience de vous-même. Si vous avez la maîtrise de votre corps physique, 15 à 20 % de votre vie et de votre destinée seront entre vos mains. Si vous avez la maîtrise de vos processus psychologiques, 50 à 60 % de votre vie et de votre destinée seront entre vos mains. Si vous avez la maîtrise de vos énergies vitales, 100 % de votre vie et de votre destinée pourraient être entre vos mains.

Supposons que je plante une graine de mangue. Puis-je espérer que des noix de coco tombent du manguier lorsqu'il sera adulte ? Puis-je m'attendre à des cerises ou à des pommes ? Ce serait évidemment absurde. Si vous plantez une graine de mangue, vous ne pouvez espérer récolter que des mangues. C'est déterminé par la graine. Mais il y a d'autres paramètres que vous pouvez contrôler : combien de mangues l'arbre produira-t-il ? Quelle sera la qualité des mangues ? Pendant combien de temps en produira-t-il ? Ces facteurs, vous pouvez certainement les contrôler.

Je dois ajouter une mise en garde : si vous creusez assez profondément dans la vie, vous pouvez même changer la nature de la graine. Mais cela demande un niveau d'accomplissement yogique qui dépasse la portée de ce livre. C'est donc un sujet que nous n'aborderons pas ici.

Ce que la plupart des gens appellent la chance est simplement la capacité à se trouver au bon endroit au bon moment. Beaucoup de vos capacités sont encore inconscientes, donc vous ne contrôlez pas totalement le type de circonstances que vous attirez. Mais il y a quelque chose que vous contrôlez bel et bien : la façon dont vous réagissez à ce qui vous arrive.

Vous pouvez gagner au loto aujourd'hui, mais c'est quand même vous qui décidez de votre niveau de joie. Un homme pauvre peut être en extase s'il gagne un million de dollars. Mais un homme riche peut avoir bien plus sur son compte et être quand même malheureux. La chance à elle seule ne fait donc pas votre bonheur.

En général, le mot *karma* est utilisé, de manière sommaire, pour vous indiquer que vous avez fait quelque chose de mal et que vous allez devoir en subir les conséquences. C'est une vision de la vie très limitée et simpliste. Le karma n'a rien à voir avec les catégories morales de bien et de mal, il n'exprime qu'un mécanisme de causalité.

Si un homme vient vous voir pour se plaindre que ses artères sont bouchées, est-ce parce qu'il a commis des actes terribles dans son passé ? Non. Il est beaucoup plus probable qu'il a vécu de manière irresponsable, mangé et bu excessivement, et détraqué son système. Il s'agit donc quelque part d'un mauvais karma, car il a vécu sans les connaissances nécessaires pour bien traiter son système. L'ignorance est également un karma. L'action est un karma, mais l'inaction aussi !

Quelqu'un est récemment venu me parler d'un ami cher qui avait perdu l'usage de sa main. Certes, il s'agissait d'un malheureux accident. Mais la

vraie question n'est pas de savoir combien de mains vous avez ; la vraie question, c'est de savoir si vous en souffrez.

Dans l'iconographie et l'imagerie populaires, de nombreux dieux et déesses hindous sont représentés avec quatre mains ou plus. Il est fort probable que si l'on vous dotait de quatre mains, vous en souffririez également. Vous ne vous verriez pas comme un dieu. Vous vous verriez comme un monstre ! Et vous en souffririez à coup sûr.

J'ai connu quelqu'un qui avait un doigt en plus et qui cachait toujours sa main dans sa poche. Pourquoi ? Son doigt ne lui faisait pas mal, il ne lui posait aucun problème. Il allait parfaitement bien. Le problème était juste que tout le monde en a dix, alors il se sentait anormal. Ce n'est donc pas parce que quelqu'un a neuf ou onze doigts qu'il souffre, c'est simplement qu'il crée sa souffrance en se comparant aux autres. C'est un jeu psychologique.

À environ 10 kilomètres du centre Isha Yoga de Coimbatore, en Inde, on trouve un poste de police. Il y a environ vingt-cinq ans, il comptait huit ou neuf policiers ; aujourd'hui, ils sont quatorze. Ce poste de police veille sur près d'un quart de million de personnes. Les policiers n'ont pas de voiture de patrouille et ils ne sont pas armés. En permanence, trois ou quatre d'entre eux sont en congé, trois autres sont affectés au service de nuit. Ils ne sont donc, dans la journée, que sept ou huit au commissariat. Si vous appelez la nuit, l'un d'eux vient à vélo ou vous demande de passer au poste pour faire une déposition. On ne peut pas dire que le maintien de l'ordre est à son plus haut niveau, mais il n'y a pas beaucoup de criminalité non plus.

Beaucoup d'habitants de cette région vivent très modestement, mais ce sont des gens paisibles et heureux. Ils voient probablement des gens se rendre au centre Isha Yoga dans de belles voitures, parfois des Mercedes-Benz ou des Bentley, mais ils ne sont ni désespérés ni envieux de leur sort. Il y a bien quelques crimes inhabituels – généralement des querelles de

famille ou des affrontements intercastes –, mais l'incidence des crimes graves ou des meurtres motivés par l'argent est extrêmement faible. Ces gens n'ont peut-être pas de démarche spirituelle consciente, mais une certaine éthique a pénétré en profondeur dans leur psyché. Pour eux, c'est leur karma ; ils considèrent que leur vie est leur œuvre, et n'éprouvent donc pas le besoin de prendre quelque chose qui appartient à un tiers ou de convoiter ses biens.

Il ne s'agit pas pour moi de dresser un tableau idyllique de la pauvreté. On pourrait arguer que ce type de raisonnement peut mener au fatalisme et à la passivité. Il faut certainement réinsuffler un certain dynamisme dans la compréhension du karma. Il est important que les gens ressentent que si leur pauvreté est leur création, ils peuvent aussi renverser la vapeur. *Le karma signifie que vous pouvez changer votre destinée, et non simplement être régi par elle.* En même temps, il y a quelque chose de merveilleux dans cette capacité à créer de la joie en toutes circonstances. Ces gens sont peut-être pauvres, mais ils ne souffrent pas.

La souffrance et la détresse résultent toujours d'un choix. La douleur physique doit, bien sûr, être traitée de manière très particulière. Mais la souffrance est une création du mental. Si vous souffrez mentalement, cela signifie que vous êtes la source de votre propre souffrance. Vous êtes le fabricant de votre propre angoisse.

Il se peut que la substance karmique en vous contienne tous les ingrédients pour créer de la souffrance. Peut-être avez-vous semé tous ces ingrédients inconsciemment par le passé. Alors que pouvez-vous y faire, à présent ? La réponse est simple : *ne vous créez pas de souffrance aujourd'hui !* Peut-être que des choses terribles vous sont arrivées hier. Peut-être avez-vous perdu tout ce qui compte pour vous. Mais ce matin, à votre réveil, vous avez quand même le choix de ne pas vous fabriquer de souffrance. Oui, les ingrédients de la détresse sont là. Ils vous attendent,

peut-être même qu'ils vous tentent. Mais ils ne peuvent pas devenir de la souffrance à eux seuls.

La souffrance doit être fraîchement préparée chaque jour. En d'autres termes, votre karma ne peut pas se changer en souffrance sans votre concours. Une fois que vous êtes conscient, c'est la fin de votre souffrance.

La source de votre malheur ne réside donc *pas* dans vos actions passées. La source de votre malheur réside dans la façon dont vous traitez aujourd'hui l'empreinte du passé. Vous transportez peut-être un sac plein d'ordures pestilentielles. Soit vous vous en recouvrez et devenez terriblement malheureux, soit vous en faites du bon fumier et créez un merveilleux jardin.

Le karma est la graine. Ce que vous allez faire de cette graine dépend entièrement de vous. Si l'on me donne un assortiment de graines et que je les jette toutes dans mon jardin, il se peut qu'elles germent toutes. Certaines graines de mangue donneront des fruits très sucrés. Mais il peut aussi y avoir des graines qui donnent des fruits amers. Une plante comme la grande camomille peut être considérée comme indésirable. Mais j'ai toujours le choix de l'arracher : je peux ôter le superflu et garder le reste.

C'est ainsi que votre nourriture est produite chaque jour. Une grande partie du travail agricole consiste juste à désherber. Il y a en fait plus de mauvaises herbes que de plantes dans un jardin, et cela vaut pour le vôtre. Si vous désherbez sans cesse, vous aurez un jardin. Si vous renoncez devant l'ampleur de la tâche, vous aurez un terrain couvert de mauvaises herbes. (Cependant, bien sûr, certains ont aussi appris à apprécier les mauvaises herbes !)

Il en va de même pour votre vie. Vous avez le karma de vos graines. Mais vous avez aussi votre karma de désherbage. C'est ici qu'entre en jeu la volition. C'est ici que l'intention devient primordiale. Si vous décidez de ne pas accomplir votre karma de désherbage, votre vie ne sera qu'un terrain

broussailleux. Si vous choisissez d'accomplir cette tâche simple, votre vie pourrait donner une récolte incroyablement riche.

Kula vedana : le poids du karma collectif

Existe-t-il quelque chose de l'ordre d'un karma collectif ? La souffrance d'un parent est-elle transmise à l'enfant ? Pourquoi certains clans et certaines communautés semblent-ils souffrir davantage que d'autres ?

En ce moment, nous accomplissons peut-être telle ou telle action en tant qu'individu. Mais ce que nous faisons peut affecter une multitude de gens. Nos actes, intelligents ou stupides, ont des conséquences collectives. Si nous choisissons de vivre en haute montagne, le karma des animaux sauvages pourrait nous affecter davantage ! Mais comme nous avons choisi de vivre parmi nos semblables en société, les intentions et les actions des autres nous impactent. Cela devient notre karma collectif.

Il existe une expression, *kula vedana*, qui désigne une souffrance collective, la souffrance d'une famille, d'un clan ou d'une communauté. Elle signifie que la souffrance qui est en vous ne vient pas seulement de votre passé individuel. Elle provient de vos ancêtres et sera transmise à vos futurs enfants.

C'est pourquoi les sociétés traditionnelles ont souvent établi des démarcations très strictes en matière de mariages mixtes. Ces démarcations ont ensuite engendré rigidité et discrimination sociale, et ne sont plus pertinentes dans le monde d'aujourd'hui. Cependant, leurs origines étaient liées à une certaine compréhension des choses. Le cœur de la question n'était pas seulement d'ordre génétique. Les gens savaient qu'une certaine mémoire karmique, imprimée dans votre système énergétique, est transmise à vos enfants et perpétue la souffrance. Ce qui signifie que le genre de karma que vous créez aura à coup sûr un impact négatif sur les générations futures.

Bien que ces démarcations n'aient pas leur place dans le monde moderne, beaucoup de gens préparent une misère sans nom pour les générations futures sans en être conscient. Bien souvent, une importante dose d'auto-aveuglement intervient. Ces personnes peuvent être considérées comme des piliers de la société, des parangons de vertu, mais leurs idées ou leur façon de vivre peuvent répandre de la souffrance sur plusieurs générations après eux. Dans leur ignorance, ils contaminent non seulement leur propre vie, mais aussi celles de leurs futurs descendants.

Votre façon de vivre ne concerne donc pas que vous. Libérer de leur karma les générations précédentes et ne pas léguer de souffrances aux générations futures dépend aussi de votre mode d'existence. Le type de grâce que vous avez la chance de recevoir au cours de votre vie peut également affecter les vies de vos ancêtres et descendants.

Les épopées indiennes évoquent des rois qui n'étaient pas fils de rois, mais de sages. Dans cette pratique, appelée *niyoga*, la reine avait un enfant avec un sage plutôt qu'avec son époux. Le roi était parfaitement au courant. L'idée était de briser la chaîne de la souffrance au sein d'une famille. Le roi ne voulait pas que ses enfants héritent de tout son karma négatif ; il souhaitait un fils meilleur que celui qu'il aurait lui-même enfanté. Aujourd'hui, cet usage peut nous sembler scandaleux et farfelu. Mais la logique était simplement l'idée qu'un royaume mérite le meilleur des dirigeants. Le roi ne voulait pas paralyser ou empoisonner sa progéniture avec sa propre souffrance, sa propre cupidité, son propre désir. Il voulait ce qu'il y a de mieux pour son peuple. Il est évident que cette pratique est dépassée et inadaptée à l'époque moderne, car nous avons trouvé des moyens démocratiques de choisir nos dirigeants. Mais à l'époque, elle était fondée sur une certaine perception du mécanisme de la vie.

Si vous allez voir un film en tant que spectateur, vous allez peut-être apprécier le divertissement – vous allez peut-être rire, pleurer, manger votre pop-corn et sortir. Mais un cinéaste y verra tout autre chose. Il sait comment

le film est fabriqué, il sait quel savoir-faire se cache derrière. Un simple spectateur de cinéma ne comprendra jamais comment le film a été créé. Il en va de même pour la vie. D'anciennes sagesse traditionnelles connaissaient le fonctionnement de la vie, et certaines pratiques qui peuvent nous sembler étranges aujourd'hui étaient issues de ce savoir.

Il y a aussi un aspect très simple du karma collectif. Au début du XX^e siècle, la population humaine était de 1,6 milliard d'individus. En août 2020, la population mondiale était estimée à 7,8 milliards. Voilà un exemple de karma irresponsable. Si nous nous sommes multipliés à ce rythme, c'est bien évidemment de notre fait. Nous ne pouvons pas imputer cela à la volonté divine.

Je raconte souvent une anecdote sur le jour où j'ai assisté à une conférence internationale sur la pauvreté. Alors que l'on nous présentait des statistiques sur les millions d'enfants qui meurent chaque année faute de nourriture, un participant s'est levé et a dit :

« Mais tout cela n'est-il pas la volonté divine ? »

J'ai répondu :

« Oui, si quelqu'un d'autre meurt de faim, bien sûr, cela *doit* être la volonté divine. Si les enfants de quelqu'un d'autre meurent de malnutrition, ce *doit* être un plan divin. Mais si c'est *vous* qui êtes affamé, vous aurez votre propre plan, n'est-ce pas ? »

Malheureusement, nous avons dénaturé certains aspects basiques de la vie pour les plier à notre propre logique tordue et égocentrique. Au nom du divin, nous avons même fini par ôter toute humanité aux êtres humains. On a trop parlé de divinité dans ce monde. Le divin n'a pas besoin d'être discuté. Si vous permettez à votre humanité de jaillir, le divin aura lieu. Il ne peut qu'avoir lieu. L'objectif devrait être de vous rendre tel que vous asservissiez le divin, et non l'inverse !

Karma signifie action. L'action de qui ? *Mon* action. La responsabilité de qui ? *Ma* responsabilité. Si vous comprenez cette formulation simple, le

karma va s'éclaircir. Aucune théorie complexe n'est nécessaire. Voyez les choses ainsi : « La façon dont je suis en ce moment est ma création. La façon dont je serai demain sera également ma création. » Voilà ce qu'est le karma. C'est la façon la plus dynamique d'exister.

Aujourd'hui, si nous croisons dans la rue un enfant n'ayant pas assez mangé, c'est notre karma collectif. C'est notre fait. En tant que société, en tant que génération, nous n'avons pas fait ce qu'il fallait faire pour nourrir cet enfant. Peut-être n'avons-nous pas engendré cet enfant ; il est la conséquence du karma de deux autres individus. Mais c'est quand même notre karma. Chaque fois que nous voyons un enfant mal nourri, une pointe de douleur apparaît en nous. Nous ne pouvons pas y échapper : *c'est* notre karma.

Nous disposons aujourd'hui de technologies capables soit de générer un bien-être extraordinaire, soit d'anéantir plusieurs planètes comme la nôtre. Si les capacités des ignorants augmentent, ils courent le risque d'anéantir l'humanité. Nul besoin pour cela d'un holocauste nucléaire. Nous sommes capables de nous gazer nous-mêmes sans la moindre assistance nucléaire.

Cependant, lorsque chacun d'entre nous prendra conscience des formidables conséquences de notre volition, de nos pensées et de nos actions, ce pourrait être l'aube d'une formidable possibilité : une planète consciente. Nous pourrions alors non seulement devenir les architectes de notre propre destinée, mais aussi collaborer à la destinée collective de l'espèce humaine.

Le débat sur la destinée et l'argument astrologique

Et qu'en est-il du sort, de la destinée, du *kismet* ? Influent-ils sur le cours de nos vies ? Ces mots sont-ils pertinents pour nous éclairer sur le

karma ?

Il est temps de démolir certains mythes d'emblée. Ce que vous appelez le destin ne désigne que des circonstances de la vie que vous vous êtes créées inconsciemment. Votre destinée est ce que vous avez fabriqué inconsciemment. Si vous devenez conscient à 100 %, votre destinée devient une création consciente. Si vous restez inconscient, vous vous rabattez sur des mots comme *destin* et *providence* pour qualifier vos difficultés. C'est aussi simple que cela.

Chacune de nos actions entraîne une conséquence. Que cette conséquence porte ses fruits aujourd'hui, demain ou dans dix ans est sans importance ; l'essentiel est qu'elle porte toujours des fruits, d'une manière ou d'une autre. Ainsi, certains actes que vous avez accomplis inconsciemment il y a de nombreuses années peuvent produire des conséquences aujourd'hui. Vous pouvez choisir d'appeler cela le destin. Mais vous pourriez tout aussi bien appeler cela votre karma, votre responsabilité.

Si vous êtes diagnostiqué hypertendu aujourd'hui, vous penserez peut-être : « Oh, pourquoi est-ce à moi que ça arrive ? Pourquoi moi ? Pourquoi pas le voisin ? » Ce que la plupart des gens n'admettent pas, c'est qu'ils ont passé des années de leur vie à se laisser régulièrement emporter par la colère. Dans la société moderne, il est considéré comme parfaitement naturel de se mettre en rogne cinq fois par jour ! Les gens trouvent toujours des raisons qui paraissent parfaitement justifiées. Mais après avoir fait cela chaque jour pendant des années, faut-il s'étonner que tant de personnes souffrent d'hypertension ? Après des années passées à polluer notre planète et à refuser de changer de modes de vie, faut-il s'étonner que tant de maladies sévissent dans le monde actuel ? N'en sommes-nous pas collectivement responsables ? La réalité, c'est que les gens font leur propre vie, que les sociétés écrivent leurs propres récits autodestructeurs, et nous

tentons ensuite de rejeter la faute sur Dieu ou la destinée. C'est peut-être commode, mais c'est un mode d'existence stupide et immature.

Le destin étant votre création inconsciente, il est extrêmement important que chaque aspect de votre vie ait lieu consciemment. Sinon, vous pourriez continuer à vous empoisonner la vie sans avoir la moindre idée des dommages que vous vous infligez.

Cela nous amène à une question connexe : si nous déterminons le cours de notre propre vie, qu'en est-il de l'astrologie ? Qu'en est-il de tous ceux qui ont reçu des prédictions incroyablement précises sur leur avenir ? Quelle est la signification des thèmes astrologiques, ou « *horror-scopes* », comme je les ai baptisés, sur lesquels tant de gens fondent leur vie ? Si l'industrie de la voyance a perduré tant de siècles, ne doit-elle pas receler une part de vérité ?

L'astrologie est simplement un moyen d'esquisser certaines potentialités dans la vie d'une personne. Si je vous regarde, comme votre trajectoire karmique m'apparaît immédiatement, je suis capable de dire : « Bien, étant donné vos tendances naturelles, voici la direction que prendra votre vie. » Cela n'a rien de profond. L'astrologie est simplement une feuille de route possible qui tient compte de vos tendances et de vos traits héréditaires.

Mais songez à ce scénario : il y a mille ans, si vous étiez un marin et que les vents soufflaient vers l'est, vous alliez vers l'est. Vous vouliez peut-être aller en Amérique, mais vous arriviez au Japon. C'était inévitable. Les vents décidaient de votre destinée. Plus maintenant : les vents peuvent bien souffler dans la direction qui leur plaît, aujourd'hui nous faisons quand même en sorte d'aller là où nous voulons ! Nous propulsons nos vies. Nous ne laissons pas les vents nous pousser de tel ou tel côté. De même, dans le processus de la vie, si vous êtes votre propre moteur, on dit que vous êtes sur un chemin spirituel. Si vous êtes malmené par vos tendances accumulées, vos habitudes et vos préjugés, alors vous êtes à la merci de votre *horror-scope* !

Traditionnellement, les familles indiennes se tournaient vers les horoscopes car ceux-ci indiquaient les tendances d'une personne, sa substance karmique, les directions possibles que sa vie pourrait suivre. Sur la base de cette lecture astrologique, la personne s'orientait vers une pratique spirituelle lui permettant de transcender ces tendances. Mais quelque part en chemin, nous avons laissé tomber les technologies de transcendance et nous nous sommes retrouvés coincés avec l'*horror-scope* ! C'est un état de fait regrettable.

La pratique spirituelle, par définition, consiste toujours à se saisir de sa destinée. Si vous voulez voler, vous consultez la météo : dans quel sens soufflent les vents, est-ce que des nuages de pluie arrivent vers vous, où sont les zones de basse pression, et ainsi de suite. Traditionnellement, les gens se tournaient vers l'astrologie pour la même raison. Mais l'objectif était toujours d'écrire sa propre destinée, pas de la laisser être dictée par ses prédispositions héréditaires et vasanas.

L'histoire légendaire de Markandeya, dans la mythologie indienne, est un exemple de détermination à prendre en main sa propre vie. Bien qu'on lui ait prédit une mort précoce, ce jeune homme courageux a triomphé de sa propre mort. S'il a certes recherché la grâce pour cela, apprendre à se rendre disponible à la grâce est aussi un karma. C'est ce qu'être spirituel signifie. Cela veut dire que vous êtes prêt à prendre en main le processus même de la vie et de la mort. Que vous vous dites désormais : « Peu importe qui étaient mes ancêtres, quelle est ma substance karmique. Peu importe mon passé. J'ai choisi le chemin que je vais prendre. J'ai décidé de m'acheminer vers ma libération. »

L'horoscope n'était dans tous les cas conçu que comme un moyen de contourner d'éventuels obstacles. Il n'a jamais été conçu comme un scénario de vie à suivre aveuglément. D'ailleurs, si vous êtes engagé dans une voie spirituelle, les astrologues authentiques ne feront jamais de prédictions pour vous. Être spirituel signifie que vous êtes décidé à tracer

votre propre destinée. Lorsque vous êtes engagé dans une telle voie, ce que vous dites au monde essentiellement, c'est : « Je ne me laisse pas porter par le vent. Je suis mon propre moteur. »

Sadhana

Si vous voulez être votre propre moteur, il est important de commencer par ajuster votre intention. Rendez votre intention aussi englobante que possible. Commencez par une résolution simple. Décidez d'être une « mère pour le monde ». C'est-à-dire de voir chacun comme quelqu'un qui vous appartient. Il n'y a personne qui ne fait pas partie de votre clan. Lorsque vous marchez dans la rue, êtes-vous capable de ressentir pour chaque personne une émotion aussi douce que celle qui naît en vous lorsque vous voyez votre enfant rentrer de l'école ? Cette seule intention pourrait vous libérer de beaucoup d'agitation et de négativité, et avoir une influence considérable sur la façon dont vous façonnez votre destinée.

Si à chaque instant, vous êtes conscient que tout et tout le monde sur cette planète vous appartient, vous n'avez besoin d'aucune loi pour vous dire ce que vous devez faire ou ne pas faire. Vous avez transformé votre identité fondamentale. Vos barrières karmiques tombent et vous éprouvez un sentiment d'illimité. Une nouvelle identité faite d'inclusion et d'implication est née.

3

Le karma comme mémoire

SUTRA N° 3

*Il n'y a qu'un seul crime contre la vie :
vous faire croire que vous êtes autre chose que la vie.*

Une mémoire d'éléphant

“ Il était une fois

Un jour, Shankaran Pillai, très en colère contre sa femme, quitte la maison. Après avoir erré dans les rues toute la nuit, il entre dans un restaurant pour le petit déjeuner. Lorsque le serveur vient à sa table, il lui dit :

« S'il vous plaît, servez-moi un café insipide, du *sambar*¹ trop salé et des *idlis*² durs comme la pierre. »

Le serveur est stupéfait :

« Mais, monsieur, je peux vous servir un café très chaud et bien fort, un délicieux *sambar*, et des *idlis* très tendres !

— Espèce d'idiot, tu crois que je suis venu ici pour apprécier mon petit déjeuner ? lui répond Shankaran Pillai. J'ai le blues de la maison ! »

Peu importe de quoi il s'agit, une fois accoutumé à une chose, qu'elle soit agréable ou désagréable, vous devenez incapable d'y renoncer !

Si c'est la volition qui détermine le karma, une question inévitable se pose : d'où provient votre volition ?

Comme nous l'avons vu, elle vient de votre identification à la notion de séparation.

Et d'où vient donc cette identification ?

De la mémoire.

Vous croyez que vous êtes un individu, parce que votre mémoire vous dit que c'est ce que vous êtes.

Il serait donc peut-être plus exact et plus utile de décrire le karma comme de la mémoire.

Pensez-y. Tout ce que vous considérez comme vous-même est issu d'une mémoire. Ce que vous appelez « moi » est le produit – dans tous les sens du terme – de votre passé.

Tout ce qui est entré en contact avec vous par l'intermédiaire des cinq organes sensoriels – ce que vous avez vu, entendu, senti, goûté et touché – est présent dans votre mémoire, et influe sur votre personnalité. Chaque fragment de mémoire que vous avez recueilli à l'état de veille ou de sommeil est intégré dans cette base de données.

Que vous en soyez conscient ou non, à chaque instant de votre vie, chaque cellule de votre corps se souvient et agit en fonction de cette mémoire. La vie vous informe sur votre karma à chaque instant. Le problème est que vous n'écoutez que vos pensées ou vos voisins ! Si vous écoutiez le processus de la vie, vous n'auriez jamais besoin d'aucun enseignement, d'aucun texte sacré.

Le karma est un grand bruit. Si vous ne l'entendez pas, c'est simplement parce qu'en ce moment vous êtes habitué à écouter le monde extérieur. Mais dès que vous apprenez à écouter votre intériorité, vous entendez le fracas karmique on ne peut plus nettement. Le niveau de décibels est si élevé qu'on ne peut pas le louper !

Votre corps est un amas de nourriture assimilée au cours de votre vie. Votre mental est un amas d'impressions et d'idées absorbées et digérées au fil du temps. Tous deux sont des créations du passé. Tous deux sont des produits de la mémoire. Ainsi, que vous vous identifiez à votre corps ou à votre mental, ce que vous appelez votre personnalité est simplement une accumulation de mémoire. L'essence de *tout ce que vous considérez comme vous-même est karmique*.

Si vous sortez maintenant de chez vous et longez deux pâtés de maisons dans votre rue, une centaine d'odeurs différentes vous assaillent. Vous n'en êtes peut-être pas conscient. Ce n'est que si une odeur très puissante se présente à vous que vous la remarquerez. Mais ces centaines d'odeurs variées qui ont pénétré vos narines sans que vous en soyez conscient ont bel et bien été enregistrées dans votre mémoire.

Des expériences le confirment : une personne qui ne comprend pas le chinois, par exemple, est exposée à cette langue pendant qu'elle dort profondément. Des années plus tard, sous certaines conditions d'hypnose, elle sera capable de prononcer les dix phrases en chinois entendues jadis dans son sommeil. C'est ainsi que fonctionne la mémoire : les systèmes du corps, du mental et de l'énergie absorbent simplement l'information à chaque instant.

Vous ne vous souvenez peut-être pas consciemment de ce qui s'est passé il y a vingt-cinq ans, mais cela continue d'avoir un impact sur vous. Ce qui s'est passé il y a deux mille cinq cents ans est toujours gravé dans votre corps. Ce qui s'est passé il y a vingt-cinq millions d'années l'est aussi. Tout ce qui s'est passé sur cette planète, votre corps s'en souvient encore, parce qu'il n'est qu'un fragment de cette planète.

La mémoire du tout début de la création est *ici même*. Votre mental a peut-être oublié sa vie d'être unicellulaire, mais votre corps s'en souvient encore. Votre mental a peut-être oublié votre arrière-grand-mère, mais son nez trône toujours au milieu de votre visage. Vous pourriez écarter cet

argument en invoquant la génétique. Mais la génétique, comme nous l'avons vu plus haut, est essentiellement de la mémoire. Les gens pensent que la mémoire n'est que mentale, mais ce n'est pas le cas : le volume de mémoire qu'héberge votre corps est un milliard de fois supérieur au volume de mémoire que votre mental est capable de porter.

Les rochers, les arbres et les divers objets qui vous entourent émettent diverses vibrations en ce moment même. Chaque caillou, chaque pierre dit quelque chose. Le seul problème, c'est que la plupart des gens ne sont pas assez sensibles pour les entendre ou pas assez attentifs pour déchiffrer leur langage.

Si tous les niveaux de mémoire qui vous constituent étaient effacés à l'instant, vous n'auriez plus du tout de personnalité. Les différences de personnalité entre les gens sont entièrement dues à la mémoire – physique, mentale, énergétique. Au fur et à mesure que celle-ci agit, vous devenez un automate qui opère selon les diktats de son karma passé. Votre capacité à exercer votre discernement s'érode peu à peu, et votre capacité à faire des choix est entravée.

Au fur et à mesure que les chaînes karmiques se resserrent, vous allez naturellement vous enfermer dans des cercles de plus en plus étroits. À l'âge de 18 ans, la plupart des gens dessinent de grands cercles ; à l'âge de 70 ans, les cercles ont rétréci et les gens découvrent qu'ils ne peuvent s'entendre qu'avec quelques personnes. En dessinant des cercles karmiques, vous déterminez les limites de votre responsabilité. En continuant à resserrer ces limites, vous foncez droit vers la dépression. Et pourtant, le problème des êtres humains est là : vous ne cessez de qualifier votre servitude de liberté !

Il existe un moyen simple de vérifier si vous augmentez ou diminuez la taille de votre cercle karmique. Lorsque les situations de la vie vous placent en terrain inconnu ou inattendu, quelle est votre réaction ? Si l'on vous demande de vous habiller différemment pour une occasion, ou si vous vous

apercevez que vous avez égaré vos clés, ou si vos chaussures se retrouvent accidentellement aux pieds de quelqu'un d'autre, ou si vous arrivez dans un hôtel et découvrez que vous allez dormir sur un matelas à même le sol, comment réagissez-vous ? Ce sont de petits tracas. Imaginez-en de plus importants, et demandez-vous quelle serait votre réaction. Si la simple évocation de ces situations vous angoisse, vous habitez un espace karmique très étroit.

Ces réactions inconscientes deviennent les aspects non examinés de votre personnalité. Avec le temps, ces schémas se rigidifient et se figent, et vous vous dites alors : « Oh, voilà le genre de personne que je suis. Ma personnalité, c'est ça. » Quelqu'un vous proposera peut-être une meilleure façon de vivre, mais vous la repousserez en disant : « Non, non, je suis comme ça. »

Cela ne vous est-il pas déjà arrivé bien des fois ? Vous avez pris une résolution : « Je vais introduire tel changement dans ma vie. » Pendant trois jours, vous avez été transformé ; le quatrième, vous êtes retombé dans la même vieille ornière ! Bien que vous ayez tenté de faire d'autres choix, vos vieux schémas ont fini par l'emporter.

Quand vous aviez 18 ans, vous aviez l'impression de pouvoir évoluer dans une foule de directions différentes. Mais au fur et à mesure que vous avez vieilli, c'est comme si l'éventail des choix s'était réduit. Comme s'il n'y avait pour vous qu'une seule façon d'être possible. À mesure que le volume de la substance karmique augmente, le discernement du mental devient presque inutile, car vous fonctionnez désormais en grande partie selon des habitudes, des schémas et des cycles.

L'attraction qu'exercent nos propres schémas karmiques peut être puissante, car la plupart des gens éprouvent un sentiment de sécurité dans ce qui leur est familier. Que les schémas ou les cycles soient petits ou grands n'a pas d'importance. Leur récurrence peut offrir un sentiment de sécurité, d'identité et même de pouvoir à ceux qui ont peur de l'inconnu.

“ Il était une fois

En 2009, un lion s'approche d'un cochon dans la forêt et se vante :

« Regarde-moi ! Je suis le roi de la jungle. Si je rugis, la jungle entière tremble de peur. »

Le cochon éclate de rire et rétorque :

« Bof... Si moi j'éternue maintenant, *le monde entier* va se mettre à trembler ! »

Les affaires d'identité (comme ce cochon en était parfaitement conscient en pleine pandémie de grippe porcine) exercent plus de pouvoir que jamais !

Donc, pour briser la tyrannie de la mémoire karmique, vous devez d'abord fissurer la substance karmique. Autrement, étant donné que vous êtes arrivé ici en tant qu'être humain, avec un tel niveau d'intelligence et de conscience, il serait tragique de renoncer au formidable libre arbitre humain.

Les êtres humains comme sacs de karma

Quand j'avais 4 ou 5 ans, les gens m'apparaissaient fréquemment sous la forme de silhouettes floues. Si je m'asseyais dans le salon et regardais ma famille – ma mère, mon père, mon frère, mes sœurs –, je les voyais évanescents, tels des fantômes, déambulant ici et là. Quand je me déplaçais ou que je parlais, ils m'apparaissaient comme des personnes. Mais si je restais simplement assis, je les voyais comme des silhouettes vaporeuses flottant autour de moi. Et une fois que vous percevez les gens comme des êtres brumeux et semi-solides, tout le drame de la vie quotidienne devient complètement insignifiant. Soudain, mon père arrivait et me demandait : « Et ton examen de maths ? » Je n'avais aucune idée de ce dont il parlait ! C'était comme regarder la télévision après avoir coupé le son.

L'une des choses qui me faisait peu d'effet était le sexe de la personne ; pendant longtemps, cela ne s'est pas imprimé dans mon mental. Même plus tard au cours de ma vie, je n'ai jamais prêté beaucoup d'attention à l'apparence physique d'une personne. Ce qui attirait toujours mon attention était une forme plus large, plus floue que je pouvais clairement voir autour d'elle. Je n'ai jamais ressenti le besoin de définir ces formes. Mais j'ai réalisé plus tard qu'il s'agissait du corps énergétique dont chaque être vivant est doté. Dans la terminologie yogique, on appelle cela le *pranamayakosha*. Il est possible de clairement voir l'empreinte karmique à ce niveau.

Cela peut être difficile à saisir, mais mon mental n'est jamais enclin à « comprendre » ce que je vois. Si je ne perçois pas clairement, je regarde un peu plus attentivement, mais je ne fais pas d'effort pour comprendre quelque chose intellectuellement. Si vous voulez voir avec acuité, vous apprenez simplement à aiguïser votre perception. Si vous regardez un arbre avec assez d'acuité, par exemple, vous n'avez pas besoin de lire un manuel de jardinage – vous pouvez voir s'il a reçu suffisamment de soleil ou d'eau. (Bien sûr, une triste ironie veut qu'aujourd'hui, beaucoup s'assoient sous un arbre et choisissent de lire un livre sur les arbres plutôt que d'apprendre de l'arbre lui-même !)

C'est là tout l'objet de la discipline yogique : simplement apprendre à regarder. C'est pourquoi je dis toujours à mon entourage : ne cherchez rien. Ne cherchez pas le sens de la vie. Ne cherchez pas Dieu. *Regardez*, c'est tout. C'est la qualité fondamentale d'un chercheur spirituel, car la vie consiste à voir ce qui est là, pas à voir ce que vous voulez voir.

Comme les gens sont très identifiés à leur propre individualité, façonnée par leur substance karmique, ils projettent ces mêmes limitations. Ils voient tous les autres comme des individus limités, parce qu'ils se perçoivent eux-mêmes ainsi. Au lieu de voir la vie telle qu'elle est, ils s'identifient à des fragments de celle-ci.

Le temps est venu pour les êtres humains de transcender le prisme déformant du karma – le prisme qui leur fait confondre la projection et le réel, leur création psychologique fragmentée et imposée par la mémoire et l'incroyable majesté de la vie elle-même. Le temps est venu de se rendre compte qu'il n'y a qu'*un seul crime contre la vie* : vous faire croire que vous êtes autre chose que la vie elle-même. Malheureusement, nous concevons l'individualité comme une séparation, et c'est la base de toute souffrance.

De même qu'une puissance intrinsèque gigantesque réside dans chaque atome (suffisante pour déclencher une destruction inimaginable), la puissance inhérente à l'intelligence humaine a également été décomposée en des formes atomisées de pensées et d'émotions. Celles-ci sont devenues une source de souffrance et de destruction indescriptible. Demandez à la Terre Mère – elle sera sûrement d'accord ! L'identification à notre individualité séparée a brisé cette magnifique création et fait voler en éclats l'universalité de nos vies.

Au bout du compte, cependant, *c'est l'universel qui prime*, et non nos identités fragmentées. Dans l'ordre absolu des choses, les êtres humains ne comptent pour rien. Même si vous détruisez la planète, cela n'a aucune importance. La création est comme un jeu vidéo : une fois la partie terminée, il ne reste rien à l'écran. Pas même un scintillement pour suggérer ce qui a été.

Ainsi, sans la moindre intention de rabaisser les êtres humains, laissez-moi vous dire qu'en regardant les gens, je n'ai jamais vu que des sacs de karma. C'est toujours le cas. Certains sont d'énormes sacs, d'autres de petits sacs, d'autres encore ne sont qu'une enveloppe. La nature du contenu de ce sac peut être différente en termes de qualité et d'impact. Un contenu karmique léger met la vie à l'aise. Et votre relation à chaque individu s'ajuste naturellement en fonction de cela. Lorsque vous êtes karmiquement léger, les gens vous approchent beaucoup plus aisément.

Si une centaine de personnes sont assises devant moi en ce moment et que je me concentre sur l'une d'entre elles, je peux ressentir séparément sa vibration spécifique, et par là connaître tout son karma. Je ne sais peut-être pas ce qu'elle a fait dans une vie antérieure, si elle s'est mariée, si elle a eu des enfants. Je ne connais peut-être pas les détails. Mais je connais la qualité de son karma. Je sais si la qualité dominante est la haine, la colère ou la paix. Dès que je vois une personne, je le sais. Pour connaître les détails, il faut entrer dans le mental inconscient de la personne : c'est une autre dimension. Mais le simple fait de voir le sac karmique suffit à me donner une idée de son karma.

Cependant, le fait qu'il s'agisse d'un grand sac, d'un plus petit sac ou d'une enveloppe ne signifie pas nécessairement qu'il y a moins ou plus de karma. C'est la *densité* du matériau qui fait la différence. En fait, une enveloppe peut contenir beaucoup plus de karma que n'importe quel sac, mais la différence réside dans son affinement. La substance karmique coagulée dans la peur, la colère, la haine et la jalousie créera une densité qui la rendra difficile à transporter et aussi à approcher. C'est pourquoi il y a toute une tradition consistant à diviser le karma entre le bon et le mauvais ; l'opposition est facile. Mais une charge plus affinée sera indéniablement plus facile à transporter. Un sac peut ne contenir que des balles de coton ; une simple enveloppe peut peser le poids d'une épopée !

J'ai prédit à beaucoup de gens, en termes très clairs (parfois même plus de dix ans à l'avance), que certains problèmes de santé, accidents ou revers de fortune leur tomberaient dessus. Je ne leur faisais pas des prédictions astrologiques catastrophistes. C'étaient de simples perceptions fondées sur l'examen de leur trajectoire karmique. Les épisodes en question n'étaient pas intrinsèquement bons ou mauvais. C'était des événements sur leur trajectoire, qui pouvaient être modifiés soit en prenant de la distance vis-à-vis d'eux, soit en générant des karmas alternatifs pour les contrecarrer.

Je porte moi-même un million de fois plus de karma que la plupart des gens. C'est dû au fait que je me souviens consciemment de plusieurs vies. Mais je ne porte pas cela comme un fardeau. Si vous observez la plupart des intellectuels de ce monde, vous verrez qu'ils sont alourdis par leur mémoire. Je porte beaucoup plus de mémoire que la plupart des gens, mais je ne suis pas encombré par elle, car je porte mon karma à une certaine distance de moi-même. Je peux y accéder quand j'en ai besoin, mais la charge ne pèse pas sur moi en permanence. Avec de la pratique, tout le monde en est capable. C'est un peu comme le *cloud* sur lequel nous stockons maintenant nos fichiers informatiques – il est accessible quand nous en avons besoin, mais il n'encombre pas notre disque dur. J'ai ainsi accès à des vies entières de mémoire, mais le tout stocké sur un « nuage » !

Membranes mémorielles

La tradition yogique dispose d'une méthode élaborée pour différencier différents types de mémoire. Elle distingue huit dimensions ou « membranes » mémorielles : élémentaire, atomique, évolutive, génétique, karmique, sensorielle, articulée et inarticulée.

Toutes les huit peuvent être considérées en substance comme du karma humain. Les quatre premières sont des types de mémoire dans lesquels la volition personnelle ne joue aucun rôle. Les quatre suivantes sont celles dans lesquelles la volition personnelle joue un rôle. En d'autres termes, les quatre premières constituent notre karma collectif ; les quatre suivantes composent notre *karma individuel*.

Examinons les quatre premiers aspects de la mémoire, ceux dans lesquels la volition personnelle ne joue aucun rôle :

La *mémoire élémentaire* renvoie à la façon dont les éléments constitutifs de votre système – la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther – vous façonnent. Ces éléments portent en eux le souvenir des tout débuts de la création.

La *mémoire atomique* – les agencements fluctuants d’atomes qui composent votre corps – façonne encore davantage votre système.

La *mémoire évolutive* affûte votre biologie : c’est ce logiciel évolutif qui fait de vous un être humain, par exemple, et non un animal. Même si vous mangez de la nourriture pour chien, vous restez un être humain ! Ce code évolutif est inscrit au cœur de votre ADN.

Qu’est-ce que votre corps, au fond ? Comme nous l’avons vu, c’est simplement une accumulation de nourriture, d’eau et d’air absorbés à partir de la planète. La substance que vous appelez terre et celle que vous appelez corps ne sont pas différentes. Mais un complexe amalgame de mémoires rend cette substance méconnaissable. Cette même terre se mue en nourriture lorsque vous l’ingérez, vous alimente et fait de vous un être humain plutôt qu’une plante ou un chien. Le privilège de mener une existence d’être humain dans cette vie est principalement dû à la mémoire évolutive.

Les mêmes éléments extérieurs que sont l’eau, l’air et la nourriture se comportent différemment dans chaque être humain. Dès que vous les ingérez, ils commencent à fonctionner de manière très différente. L’eau contenue dans une bouteille est très différente de celle contenue dans votre système. Le fruit qui se trouve à l’extérieur de vous se comporte très différemment une fois qu’il est en vous. La transformation est principalement due à l’interaction des mémoires atomique, élémentaire et évolutive en vous.

Certaines dimensions de la mémoire sont partagées par tous : l’élémentaire, l’atomique et l’évolutive. Cependant, nos karmas génétiques et personnels sont différents. La *mémoire génétique* se transmet dans une lignée familiale, et déterminera un faisceau de caractères physiques et psychologiques communs.

Au-delà de ces quatre types de mémoire, qui constituent notre *karma collectif*, on trouve les quatre types de mémoire dans lesquels notre volition personnelle joue un rôle : ils constituent notre *karma individuel*.

La première est notre *mémoire karmique personnelle* : l'avalanche d'impressions qui nous ont peu à peu façonnés et ont fait de nous des êtres humains distincts, possédant chacun ses particularités et ses idiosyncrasies, ses goûts et ses aversions, ses habitudes et ses préférences. Chaque être humain est porteur d'un vaste réservoir de mémoire karmique personnelle, ce qui explique que deux êtres humains, même jumeaux, ne sont jamais complètement identiques.

L'interaction quotidienne avec notre environnement physique et culturel immédiat a également un impact sur notre système, elle détermine la façon dont notre corps et notre mental répondent au monde et créent notre *mémoire sensorielle*.

Et puis, il y a la *mémoire inarticulée*, l'énorme réservoir d'informations génériques et spécifiques accumulées au cours des âges, et dont nous ne sommes pas conscients. C'est une base, un peu comme les fondations d'une maison, qui influence silencieusement la façon dont vous recueillez la *mémoire articulée*, votre « superstructure ». La mémoire articulée est l'impact de toutes les informations conscientes que chaque être humain porte en lui.

Ces huit dimensions de la mémoire ne sont pas des membranes séparées. Elles sont profondément interconnectées, et ce sont ces interconnexions qui sont responsables de l'époustouflante diversité d'êtres humains que nous voyons autour de nous. Ces membranes constituent le volume total du karma d'un être humain.

L'évolution est une accumulation de mémoire qui s'autoconstruit en permanence pour atteindre des possibilités de vie de plus en plus élevées. Mais les êtres humains, étant le sommet de l'évolution, ont la capacité de transcender ce volume de mémoire accumulée et de devenir les architectes de leurs propres destinées.

Quand les morts vivent à travers vous

Lors d'un programme que j'ai récemment dirigé à Los Angeles, j'ai vu quatre participantes qui se ressemblaient. Elles n'étaient pas sœurs, mais étaient simplement suivies par le même médecin ! Il existe donc aujourd'hui des moyens ingénieux de remodeler notre patrimoine génétique.

Traditionnellement, en Inde, le terme *samskara* est utilisé pour décrire l'impact durable de notre mémoire génétique sur notre présent. Votre corps recèle en réalité une mémoire un trillion de fois plus grande que votre mental. Le mot *samskara* désigne le maelström de souvenirs et d'impressions héréditaires qui nous est légué par nos ancêtres, notre clan ou notre tribu.

Ainsi, lorsqu'un enfant chante exceptionnellement bien, par exemple, on entend souvent dire : « Oh, c'est son *samskara*. » Cela signifie que ce don particulier est venu à l'enfant par son patrimoine génétique, par ce qu'ont appris ses ancêtres.

Ces mémoires génétiques ne sont pas intrinsèquement positives ou négatives. C'est notre façon de les gérer qui fait la différence. Nous portons en nous la mémoire de nos ancêtres. Mais le fait que cette mémoire devienne une source de servitude ou un atout dépend de la distance que nous avons créée vis-à-vis d'elle.

Les morts essaient de vivre à travers vous de bien des façons. Ne vous y trompez pas. Examinez votre propre vie, ou celle de vos proches. Pour beaucoup de gens, faire des enfants est une façon d'immortaliser leur patrimoine génétique, de s'assurer qu'ils survivront après leur mort. C'est leur héritage – et ils espèrent le transmettre à la postérité. Ne sous-estimez donc pas non plus vos ancêtres ! Eux aussi essaient de vivre à travers vous. C'est la nature autoreproductrice de la mémoire génétique. Nous devons beaucoup à nos ancêtres, mais si nous voulons vivre sur cette planète en

tant que vies complètes et indépendantes, et non en marionnettes de nos aïeux, nous devons d'abord trouver les moyens de devenir des individus.

Or, bien que le processus spirituel consiste à dissoudre le mythe de la séparation, une première étape importante sur cette voie consiste à devenir un individu à part entière. Cela peut vous sembler un paradoxe, mais il n'en est rien. Lorsque vous êtes la conséquence de nombreuses influences, vous êtes une foule. Lorsque vous êtes une foule ou un groupe d'influences, la transformation est impossible. Les foules peuvent évoluer au cours du temps, mais ne peuvent pas être transformées. La transformation, comme l'indique le mot, nécessite une forme. Seul un individu peut être transformé, ou transcender l'étroite identification à la séparation. Il est impossible pour un groupe d'atteindre l'éveil. Seul un individu le peut.

Je plaisante souvent en disant qu'il n'existe que deux types de fantômes : ceux qui n'ont pas de corps et ceux qui en ont un ! La plupart des êtres humains ne sont que des fantômes dotés d'un corps. En bref, ils sont des spectres de leur passé. Leur vie est simplement programmée par leur mémoire ancestrale.

Le samskara est important car il nous rappelle que nous sommes façonnés par la mémoire à de multiples et subtils niveaux dont nous n'avons même pas conscience. Vous n'en êtes peut-être pas conscient, mais quelque chose au sein de l'être humain déteste profondément la perte de liberté.

Le plus cuisant rappel de cette vérité est la vie carcérale. J'en ai été le témoin direct lorsque j'animais des programmes dans des prisons. Ce qui est intéressant avec les prisons, c'est qu'elles peuvent être très bien organisées : les repas sont servis à heures fixes ; vous êtes logé et blanchi ; les lumières sont allumées et éteintes pour vous ; on vous ouvre les portes et, bien sûr, on les referme derrière vous ! Pour certains individus qui vivent assez misérablement à l'extérieur, la vie carcérale offre une alternative structurée. Et pourtant, si vous entrez dans une prison, vous ressentez de la

douleur dans l'air. C'est une douleur profonde, inexplicable, car la sécurité est offerte, mais la liberté a été confisquée. La perte de liberté est la souffrance la plus profonde pour un être humain.

Que votre liberté vous soit retirée par une prison, par vos propres samskaras ou par la mémoire génétique ou évolutive n'a guère d'importance. Dans tous les cas, vous ferez le constat, au bout d'un certain temps, que votre vie est envahie de souffrances inexpliquées. Vous ne saurez pas pourquoi, mais toute votre existence vous semblera contraignante, répétitive, étouffante.

Une expérience historique menée en 2013 à l'université Emory, à Atlanta, a débouché sur un constat intéressant. Un parfum de fleurs de cerisier a été diffusé dans une cage de souris. Au même moment, un léger choc électrique a été administré à plusieurs reprises aux rongeurs. Après un certain temps, le choc n'était plus nécessaire. La simple odeur des fleurs de cerisier faisait fuir les souris de peur.

La chose incroyable, cependant, c'est que cette réaction de peur était encore présente chez la génération suivante de souris. Lorsque cette nouvelle génération était confrontée à l'odeur des fleurs de cerisier, elle ressentait la même peur et cherchait à la fuir. Et ce, sans aucune expérience des chocs électriques. Cette sensibilité accrue au parfum a persisté chez les spécimens des deuxième et troisième générations.

Cette expérience cruciale rappelle à quel point les samskaras peuvent opérer insidieusement. Elle rappelle que vos impressions actuelles peuvent influencer des générations après vous. Vous avez besoin de la mémoire génétique pour votre survie, votre continuité, et votre bien-être, mais vous devez aussi vous en distancier pour vivre une vie de conscience, de joie et de liberté.

Mais comment vous distancier d'une mémoire dont vous n'êtes même pas conscient ? Comment vous désengager d'une mémoire qui palpite, à votre insu, dans chaque cellule de votre corps ?

Les traditions spirituelles indiennes ont créé une science élaborée ayant pour but d'utiliser la mémoire génétique pour améliorer les capacités humaines et favoriser la réussite. D'autre part, cette science nous permet également de consciemment nous distancier de cette mémoire génétique, de manière à favoriser notre croissance spirituelle et notre libération.

Il existe des pratiques et des rituels spéciaux (appelés *karmas* ou, lorsqu'on les accomplit à un niveau plus profond, *kriyas*) qui sont immédiatement exécutés pour les morts par leur famille. Ces pratiques renvoient aux usages par lesquels nous honorons la mémoire de ceux que nous aimons, tout en nous efforçant de nous libérer de leur influence. Ces rituels ne sont pas seulement accomplis pour la génération qui nous précède. Ils peuvent être accomplis pour douze générations dans certains cas, ou pour sept, ou au moins pour trois.

Chaque culture a développé des variations de ces rituels. Jésus exhortait ses disciples à laisser les morts aux morts. Et c'est ce que nous devons faire si nous voulons devenir vraiment vivants. Ces rituels traduisent notre désir de faire table rase. Ils sont notre façon de dire que nous ne voulons pas vivre des vies recyclées. Nous voulons repartir à zéro, écrire notre propre histoire.

Outre les rituels funéraires, certaines pratiques yogiques peuvent être extrêmement bénéfiques. Une initiation spirituelle est une intervention au niveau du corps énergétique qui vous sépare en quelque sorte de votre mémoire génétique.

C'est aussi pour cela que de nombreuses formes physiques puissamment énergisées ont été consacrées dans le sous-continent indien en tant que divinités veillant au bien-être d'un clan ou d'une communauté. Lorsqu'une personne accomplissait un rituel ou un processus pour cette forme d'énergie, tous les gens ayant ce patrimoine génétique en bénéficiaient. Aujourd'hui, alors que ces groupes très soudés se dispersent et que le patrimoine génétique est plus mélangé que jamais, nombre de ces

divinités ne sont plus pertinentes. Mais une technologie bien réelle était mise en œuvre dans leur fabrication.

Cela est théoriquement possible avec certaines pratiques yogiques aussi. Si vous prenez cent personnes partageant le même patrimoine génétique et que vous enseignez des pratiques yogiques puissantes à dix d'entre elles, vous pourriez bien constater, en trente mois ou plus, que les bienfaits de ces pratiques ont profité à l'ensemble des cent personnes. Cela peut sembler étrange, mais c'est tout à fait possible dans des situations de communauté génétique et de proximité géographique. Lorsqu'une personne est touchée au niveau du corps éthérique (*vignanamayakosha* en vocabulaire yogique), il est possible qu'elle influence d'autres personnes possédant les mêmes samskaras. C'est plus difficile dans le monde moderne, où les communautés sont plus mêlées et dispersées que jamais. Mais les bienfaits d'une initiation au niveau éthérique peuvent encore être ressentis aujourd'hui par les membres d'une famille élargie, même si l'impact est plus limité.

Dans la culture indienne traditionnelle, il y avait également des directives élaborées pour la femme enceinte – le type d'aliments qu'elle devait manger, le type de situations et d'ambiances auxquelles elle devait être exposée. Ces directives détaillées autour de la conception et de la grossesse faisaient partie intégrante des cultures orientales, car celles-ci connaissaient les mécanismes par lesquels les samskaras pouvaient se transmettre d'une génération à l'autre.

L'une des responsabilités fondamentales de chaque génération est de réaliser que nous ne sommes que des passeurs de relais. Nous transmettons simplement le bâton de la génération précédente à la suivante. Il est de notre responsabilité de transmettre une meilleure planète. D'un point de vue écologique, ce n'est plus possible ; nous avons donc, malheureusement, déjà manqué à ce devoir. Nous pouvons apporter quelques améliorations, mais pas ramener les choses à leur état initial.

Mais nous avons également une autre responsabilité : celle de créer une meilleure génération d'êtres humains. Nous ne pouvons y parvenir que si nous nous soucions réellement de qui nous sommes aujourd'hui. Puisque la mémoire se transmet constamment et de tant de façons différentes, il est de notre devoir de soutenir la prochaine génération en assumant d'abord la responsabilité de la nôtre.

Quand vous vivez à travers la mémoire d'un seul livre, vous êtes religieux. Quand vous vivez à travers la mémoire de plusieurs livres, vous êtes intellectuel. Quand vous vivez à travers la mémoire de plusieurs générations de personnes, vous devenez un être humain vraiment compatissant. Mais *quand vous vivez au-delà de la mémoire des générations, vous devenez un mystique.*

Ceux qui partagent nos gènes absorbent notre héritage bien plus facilement que les autres. Cependant, la science du yoga consiste à s'élever à un niveau où votre mémoire génétique n'a plus aucune influence sur vous. Vous devenez alors ce que le monde considère comme un voyant, quelqu'un qui perçoit l'avenir avec une clarté et une perspicacité remarquables. En approfondissant la pratique yogique, vous découvrez que vos samskaras ne sont plus limités par les barrières de classe, de tribu ou de communauté. Vous êtes désormais capable d'influencer n'importe qui. En tant que citoyen du monde, votre legs devient véritablement mondial.

Runanubandha : le piège irrésistible de la mémoire physique

Quel est le rôle des relations sentimentales de long terme dans un monde qui évolue sans cesse ? À quel point sont-elles nécessaires ? Ce type d'engagement est-il devenu obsolète ? A-t-il perdu toute pertinence ?

Autant de questions que l'on me pose souvent.

Bien qu'elles puissent sembler d'ordre sociétal, un facteur karmique très réel entre ici en jeu. L'engagement à long terme et le mariage sont des pactes sociaux. Leur valeur peut donc sembler limitée au plan social. Cependant, la capacité du corps humain à se souvenir est colossale. Les implications de cette mémoire pour la vie humaine sont elles aussi considérables.

Il ne s'agit pas d'un problème d'ordre moral ; l'argument est très simple. Votre corps regorge de mémoire : *tout* ce qui le compose est le résultat d'une programmation, depuis sa forme et sa couleur jusqu'à sa texture et sa taille. C'est pour cela que vous avez hérité du genou arthritique de votre arrière-grand-mère et qu'il vous est difficile d'éradiquer les habitudes de votre ancêtre primate ! (N'oubliez pas : l'être humain et le chimpanzé ont 98,6 % d'ADN en commun !)

La mémoire corporelle fonctionne à tous les niveaux dont nous avons déjà parlé dans ce chapitre. Mais une partie très importante de cette mémoire est *physique* (et non psychologique ou énergétique). En sanskrit, cette mémoire physique du corps est appelée *runanubandha*. Le *runanubandha* est la mémoire physique que vous portez en vous. Elle est le produit des liens de parenté, comme nous l'avons vu précédemment, mais aussi, et c'est plus important, le résultat des rapports sexuels.

Chaque fois qu'il y a de l'intimité physique – en particulier de nature sexuelle –, le corps enregistre profondément cette mémoire. Ainsi, l'organisation de relations sentimentales de long terme dans toute société repose sur un socle de profonde intelligence. La logique est simple : étant donné qu'un échange de mémoire important se produit lors de toute rencontre physique, si vous surchargez la mémoire du corps par un excès d'impressions physiques, votre système se retrouve en proie à une certaine confusion. Si votre système mémoriel se complique, il pourrait vous falloir déployer beaucoup plus d'efforts pour stabiliser votre vie.

Il est important de souligner que le runanubandha n'est pas néfaste. Il s'agit d'un élément essentiel de la vie. Sans runanubandha au sein d'un couple, par exemple, aucune génération future ne pourrait être engendrée. Et sans runanubandha entre une mère et son enfant, l'enfant ne pourrait pas survivre. La seule question, cependant, est de savoir comment en faire une aide plutôt qu'une entrave ; comment faire en sorte, en bref, que le lien ne se mue pas en chaîne.

Pour toute personne engagée dans une voie spirituelle, simplifier le runanubandha devient particulièrement important, car le but du chercheur est de transcender la dimension physique. Si l'on nourrit une telle intention, il est sage de faire en sorte que le corps reste un processus simple, non encombré par l'accumulation de trop de mémoire. Car ce n'est que si la mémoire physique est maintenue à un niveau minimal que le spirituel peut commencer à se déployer.

Les implications de la mémoire physique sont multiples. L'acte sexuel crée un runanubandha maximal entre les individus. Lors de cet échange, le corps féminin, plus réceptif, enregistre l'intimité bien plus profondément que l'homme. Lorsque la femme porte un enfant, une grande partie de cette mémoire est transmise à sa progéniture. Ce qui explique un phénomène courant : lorsqu'une femme tombe enceinte, son partenaire devient souvent une présence beaucoup moins importante dans sa vie. C'est parce qu'un profond transfert de mémoire – en termes de karma génétique et physique – a lieu, afin de permettre la venue d'une nouvelle génération. La réceptivité initiale à l'égard du partenaire laisse place au rôle de transmetteur de mémoire physique à sa progéniture.

Les femmes remarquent aussi souvent que lorsqu'elles sont enceintes, l'intensité de leurs sentiments envers leurs parents ou d'autres personnes qui étaient très importantes pour elles commence à s'estomper. Le niveau d'attachement émotionnel dans les autres relations a souvent tendance à baisser. C'est là l'œuvre de la nature : si l'organisme garde un souvenir trop

fort de sa propre filiation, il ne sera pas en mesure d'accueillir le nouvel enfant, issu d'un matériel génétique différent, aussi efficacement. Un excès de mémoire pourrait engendrer des conflits au sein du corps.

Comme nous l'avons vu, l'appellation sanskrite *kula vedana* (souffrance collective) signifie que vous portez en vous la mémoire du clan tout entier. Votre corps a tendance à se comporter d'une certaine manière parce qu'il est le vecteur de ces mémoires physiques profondes qui constituent la souffrance de votre peuple, de votre tribu. Si vous compliquez votre système avec davantage de *runanubandha*, la souffrance peut devenir énorme.

Distinguons à présent mémoire mentale et mémoire corporelle. Lorsque le mental a affaire à la mémoire, il exerce un certain discernement. Le corps, à l'inverse, intègre la mémoire sans discernement. Prenons l'exemple de la nourriture : votre mental peut discerner si un aliment est nourrissant ou non, mais le corps ne peut que goûter et, ensuite, soit tomber malade, soit être nourri. Il en va de même pour les relations physiques. Le mental possède une certaine capacité de discernement vis-à-vis d'un partenaire, mais pas le corps. Lui reçoit simplement.

Ce que le corps possède, en revanche, contrairement au mental, c'est *la capacité de percevoir*. Le mental peut ordonner, calculer, traiter, évaluer, mais il n'est pas un instrument de perception. Le mental interprète simplement ce que le corps perçoit. Aiguiser la capacité du corps à percevoir est tout l'objectif du yoga. Lorsque votre disque dur est plein, vous ne pouvez plus intégrer de mémoire supplémentaire, il est déjà saturé de mémoire. Mais une fois le corps désencombré, il devient un formidable outil. Si vous simplifiez et réduisez le volume de mémoire physique grâce au yoga, le corps peut se transformer en un puissant outil de perception.

Par exemple, si une assiette de nourriture est posée devant moi, en plaçant simplement mes mains au-dessus, je sais comment ces aliments se comporteront dans mon système. En fonction de ce que je dois faire ce jour-

là – qu’il s’agisse d’initier un groupe à un kriya ou de jouer au golf –, je vais décider de manger tel ou tel aliment. Il est possible de cultiver le corps afin que sa perception soit tranchante comme un rasoir. Pour développer un tel discernement, cependant, l’impact de la mémoire sur le corps physique doit rester minimal.

Lorsque les yogis choisissent un lieu de pratique, ils se promènent généralement dans les environs un certain temps, développent un ressenti de l’espace en question, puis choisissent un endroit en particulier. C’est dire à quel point leur corps est devenu sensible ; il peut discerner quel endroit conviendra à la pratique spirituelle.

Leurs choix ne sont absolument pas liés à des préférences personnelles. Il existe une certaine tendance New Age qui consiste à parler à tort et à travers d’énergie positive et d’énergie négative. Beaucoup de gens disent qu’ils « n’aiment pas les vibrations » d’une personne ou d’un lieu, sans avoir la moindre idée de ce que cela veut dire. Cela signifie généralement qu’ils ont des goûts et des aversions, et qu’ils ne les ont pas encore transcendés. Pour le yogi, le discernement corporel n’a rien à voir avec l’attraction ou l’aversion personnelle, le désir ou la répulsion, ce qu’il aime ou n’aime pas. Le corps pour le yogi est aussi clinique et impersonnel qu’un baromètre – il ne juge pas, il perçoit simplement.

Pour en revenir à la question des relations, cela implique-t-il qu’une relation sentimentale de long terme est naturelle ? « Naturelle » n’est pas le mot approprié. Mais l’on peut approfondir notre compréhension de ce terme. On pourrait aborder la question ainsi. La nature intervient à de nombreux niveaux. Un des aspects de la nature est purement physique. Si vous suivez les diktats de la nature physique, vous pourriez vouloir vous accoupler avec à peu près n’importe qui. Mais d’autres dimensions de la nature existent également en vous. Si vous passez à une autre dimension, où l’intimité émotionnelle devient importante, et si vous tombez éperdument amoureux de quelqu’un, une relation monogame ne pose pas de problème.

Si vous accédez à une dimension plus profonde encore, vous refusez tout contact avec la moindre personne ; vous voulez simplement qu'on vous laisse seul. C'est parce que vous avez fait l'expérience du corps en tant que processus de vie complet, vous réalisez qu'il n'a pas besoin d'un autre corps pour l'aider. Vous ne voulez pas perturber ce processus en impliquant un autre corps. Vous voulez le garder tel quel. Il y a donc différents niveaux de nature en vous. Tout dépend du niveau auquel vous vivez.

C'est pour tenter d'atteindre les dimensions les plus profondes de la nature que les traditions ascétiques se sont développées dans le monde entier. La sexualité est un moyen très important de générer de la mémoire. Si certains se tournent vers les pratiques ascétiques, ce n'est pas parce qu'ils sont contre le sexe ou contre le plaisir. C'est parce qu'ils ne veulent rajouter aucune mémoire à leur système. Ce corps se souvient déjà de trop de choses. Ils savent que le vieux karma – qui est plutôt volumineux – doit être travaillé. Et c'est le travail d'une vie.

Sans se défaire de la mémoire physique, le corps est envahi de compulsions. La plupart des gens en sont conscients. Vous pouvez être fermement résolu à ne pas consommer certaines substances ou à vous lever tôt chaque matin. Peut-être même y parviendrez-vous un certain temps, mais ce n'est que la phase initiale. La résolution mentale à elle seule ne peut éradiquer la mémoire physique. Il faut du temps et des efforts pour évacuer le runanubandha de votre système.

Vous pouvez déjà constater comme c'est difficile. Il y a tant d'éléments déclencheurs : le souvenir du tabac peut pousser le corps à aller dans une direction ; l'odeur de l'alcool dans une autre ; tel arôme délicieux dans une direction ; la mémoire de la sexualité dans une autre encore.

Cependant, une fois réduit le volume de toutes ces mémoires, la vie est très simple. Si désormais vous voulez demeurer paisiblement assis, le corps s'y prête très volontiers. La vie se déroule alors de la meilleure façon possible. En présence d'accumulations non examinées, le corps peut se

transformer en un véritable enfer. Mais une fois ce réceptacle raisonnablement vidé, une fois que le système est relativement à l'aise, ce corps est extraordinairement perceptif.

Sadhana

Si vous voulez tester vos propres niveaux de runanubandha, essayez de vous asseoir seul dans un endroit inconnu, sur un fauteuil inconnu. Observez-vous attentivement. Votre corps se sent-il bien ? Est-il mal à l'aise ? Semble-t-il vouloir être ailleurs ? Vous avez peut-être remarqué que les personnes âgées ont souvent un fauteuil préféré. Dans de nombreuses familles, les gens choisissent toujours la même chaise à table. C'est en partie une question de commodité ou d'habitude. Mais bien souvent, c'est le runanubandha qui opère.

Plus vous fabriquez de runanubandha, plus vous pouvez être sûr de régresser sur l'échelle de l'évolution spirituelle. Le karma vous crée une frontière. Lorsque cette frontière devient trop confortable, il est temps de devenir vigilant. Avoir une chaise ou une pièce préférée peut vous procurer une sensation d'intimité physique, mais si vous vous surprenez à devenir jaloux de votre « territoire » ou contrarié comme si votre identité même en dépendait, il est temps de commencer à secouer votre karma.

Si de nombreuses traditions spirituelles proposaient autrefois des monastères et des ashrams aux chercheurs, c'était pour leur permettre d'habiter un lieu géographique circonscrit, exempt de runanubandha. Cela créait parfois un nouvel ensemble de frontières et de territoires, ce qui est regrettable. Mais l'objectif était toujours de permettre aux chercheurs d'élargir leurs horizons, plutôt que de les réduire. Dans le monde extérieur, leur runanubandha les attirait souvent, de façon récurrente, vers un certain type de personnes, de lieux ou de circonstances. Le *kshetra sanyas* – une locution sanskrite qui désigne le vœu de ne jamais quitter un certain espace géographique consacré – était un moyen pour les chercheurs de se libérer des tentacules irrésistibles de la mémoire physique.

1. *Sambar* : ragoût traditionnel de l'Inde du Sud à base de pois d'Angole (N.d.T.).
2. *Idlis* : galettes de riz et de lentilles (N.d.T.).

4

Le grand entrepôt karmique

SUTRA N° 4

Si profond que ce soit, tout ce qui provient de la mémoire engendre des chaînes karmiques.

Catégories de conséquences

Dans le chapitre précédent, nous avons examiné les huit membranes de la mémoire : quatre sont collectives et quatre sont individuelles.

Le système yogique nous emmène cependant vers une exploration plus profonde du karma individuel. Si vous vous sentez dépassé par les classifications exposées ci-dessous, ne vous découragez pas. En tant que lecteur, vous n'êtes *pas* obligé de vous souvenir de ces catégories pour décoder le karma. Il aurait certainement été facile de se passer de ces classifications pour rendre la lecture d'un livre sur le karma plus simple et plus légère. Mais si je les inclus, c'est pour révéler l'incroyable précision et la sophistication intellectuelle dont les anciens yogis et sages étaient capables. Même si vous parcouriez simplement ces catégories sans essayer de les mémoriser, cela vous fournirait une compréhension plus profonde et plus riche du sujet. Les rouages du karma sont complexes, mais la classification est simple.

Examinons quatre catégories essentielles de karma, ou conséquences.

Derrière chaque individu se trouve un vaste entrepôt de karma – la somme de la mémoire accumulée, appelée *sanchita* en sanskrit. Pour notre propos, appelons-le simplement « karma accumulé ». C'est comme un grand entrepôt qui héberge les huit types de mémoire : élémentaire, atomique, évolutionnaire, génétique, karmique individuelle, sensorielle, articulée et inarticulée.

Nous portons en permanence cet énorme volume d'informations. La quantité peut varier, mais chaque être humain porte cet héritage karmique phénoménal.

Or, dans ce vaste entrepôt de mémoire accumulée, il y a une dimension importante qui s'appelle le « karma attribué ». Celui-ci, à son tour, se divise en deux sous-catégories. Appelons-les « karma actionnable dans le présent » et « karma actionnable dans le futur ».

Voyons ce que ces termes impliquent.

Dans le vaste entrepôt de la *sanchita*, un segment de mémoire mûrit. Il fait surface et passe au premier plan, demandant une attention immédiate. C'est votre karma attribué. Chaque être humain dispose d'une certaine quantité de karma attribué pour une vie, appelée *prarabdha karma* dans la tradition indienne : c'est le karma qui doit être traité *maintenant*. Le reste demeure latent, pas encore mûr, dans le vaste entrepôt de la mémoire accumulée.

Votre vie actuelle est donc un certain karma attribué – une quantité définie de mémoire – qui se déploie jusqu'à épuisement. La nature de cette attribution varie d'une personne à l'autre. Chez chacun d'entre nous, l'énergie vitale fonctionne différemment. Chaque personne a une certaine proportion d'énergie consacrée à l'activité physique, une certaine proportion à l'activité intellectuelle, une certaine proportion à l'activité émotionnelle, une certaine proportion à l'activité énergétique, et enfin une certaine proportion à la méditation, ou au silence intérieur.

La nature de l'attribution karmique d'une personne est en fait visible assez tôt. Les parents peuvent s'en apercevoir clairement chez deux enfants. L'un pourra montrer un certain penchant pour l'activité physique, tandis que l'autre sera plus calme. Ces différences sont parfois même subtilement visibles chez les nouveau-nés à la maternité ! Plus tard, bien sûr, les différences s'accroissent en raison de l'environnement dans lequel grandit l'enfant – la nourriture qu'il mange, le type d'attitudes qu'il développe. Mais les différences très précoces sont déterminées par la nature du karma attribué de chaque enfant.

Toute démarche spirituelle consiste essentiellement à creuser l'entrepôt du karma accumulé. Les gens engagés dans une pratique spirituelle sont des gens pressés. Ils veulent creuser autant que possible et évacuer le karma, plutôt que d'attendre que chaque attribution mûrisse à son heure. C'est pourquoi une grande partie du processus spirituel est orientée vers l'action. Les chercheurs spirituels veulent gérer dix vies de karma en une seule s'ils le peuvent. Le voyage spirituel leur apprend également à éviter d'accumuler du nouveau karma et à limiter les conséquences de leur karma attribué. Ainsi, ils sont en mesure de traiter de grands volumes karmiques très rapidement.

Que ressent-on lorsqu'on a vidé son karma attribué ? En général, la vie devient plus détendue, moins réactive, moins compulsive. Les goûts et les aversions prononcés, qu'il s'agisse de personnes, de lieux, de nourriture, de travail, ou de politique, commencent à s'affaiblir ; les zones de confort deviennent moins importantes. Au début, vous aurez peut-être envie de ralentir et de mener une existence plus tranquille. Ensuite, vous choisirez de vous engager à nouveau dans le monde, mais cette fois, ce sera de manière merveilleusement consciente. Votre vie est alors pleine de choix.

Nous en arrivons maintenant à un autre aspect du karma attribué : le « karma actionnable dans le présent » (*kriyamana karma*), ou karma qui pousse à l'action extérieure. On ne peut résister à son pouvoir. Il existe de

nombreuses impulsions et propensions chez un être humain, mais toutes ne nous poussent pas à l'action extérieure. Chaque individu est cependant porteur d'un autre type de karma sur lequel il faut agir extérieurement. Le reste peut être géré en interne. La façon dont vous gérez votre « karma actionnable dans le présent » est importante, car elle crée des conséquences pour l'avenir.

Lorsqu'un élément déclencheur vous oblige à agir, le degré de conscience avec lequel vous effectuez cette action devient important. Si vous l'effectuez inconsciemment, cette inconscience va générer une énorme quantité de karma. Et c'est ainsi que le karma se perpétue.

Prenons l'exemple de la population humaine. Dès que deux personnes agissent, il y a des conséquences. L'union d'un homme et d'une femme peut engendrer un enfant. Ceci est un exemple physique simple illustrant la façon dont les actions sont porteuses de conséquences. Mais les conséquences peuvent se situer à de nombreux niveaux : pensées, émotions, idées, opinions et actions.

C'est ici que l'idée de « bon karma » devient importante. Vous pouvez modifier votre avenir simplement en accomplissant le bon type d'actions dans le présent. Vous pouvez transformer votre avenir sans aucun processus spirituel, sans aucune élévation de conscience. Lorsque vous effectuez les bonnes actions aujourd'hui, un futur positif est assuré.

Mais si vous devenez méditatif, vous allez un cran plus loin. Toutes les traditions spirituelles ont encouragé les gens à méditer pour cette raison : lorsque vous devenez méditatif, vous ne créez pas seulement un karma positif, *vous cessez complètement de générer du karma*. Dans toutes les traditions spirituelles, devenir un ascète signifie précisément cela : vous cessez de générer des conséquences karmiques.

Laissez-moi vous donner un exemple personnel. En tant que gourou, lorsque je dirige un programme spirituel, je suis dans un mode particulier. Si j'étreins tous ceux qui se trouvent devant moi avec des larmes de joie et

une volonté d'inclusion, cela n'entraînera aucune conséquence karmique. Mais si je fais la même chose avec une seule personne que je connais bien, cette même étreinte aura des conséquences. C'est parce que l'étreinte inclusive n'a *aucune substance karmique*. C'est une action absolument consciente.

Voilà pourquoi, lors d'un programme, je ne me focalise jamais sur les visages que je connais bien. Si je choisis de croiser un regard, je me tourne toujours vers un visage totalement inconnu. Dès qu'on se focalise sur une personne que l'on connaît et qu'on s'adresse à elle, on peut tomber dans un processus d'enchevêtrement. Il y aurait alors des conséquences pour elle, pour moi, et pour la situation dans son ensemble.

En revanche, si je développe un projet, je parle bien sûr à des groupes de gens que je connais. Je sais que cela ne va absolument pas les enchevêtrer, car ce que nous développons ne concerne pas leur personne ni la mienne, mais une vision plus large. Il n'y a pas d'enchevêtrement, car l'implication est totalement inclusive, elle n'a rien de sélectif.

Voyez les choses ainsi : si vos actions sont le fruit de votre mémoire, elles engendreront très certainement du karma. On dit donc toujours que les actions humaines ne peuvent être que de deux sortes : celles qui détruisent du karma (*karma-nashana*) et celles qui engendrent du karma (*karma-vridhhi*). En tant que gourou, mon travail consiste à transmettre les technologies qui favorisent les premières.

La façon dont vous gérez votre « karma actionnable dans le présent » est donc très importante. Si vous ne le gérez pas consciemment, vous pourriez penser que vous êtes spirituel, alors que vous êtes simplement pris dans une spirale d'enchevêtrement.

En utilisant une terminologie contemporaine, on pourrait considérer le mental inconscient comme le karma accumulé (*sanchita*), le subconscient comme le karma attribué (*prarabdha*), et le mental conscient comme le karma actionnable dans le présent (*kriyamana*). Ce n'est pas tout à fait

exact, mais de manière très générale c'est un moyen commode de saisir les différences.

Venons-en maintenant à l'autre aspect du karma attribué : le « karma actionnable dans le futur » (*agami karma*). Votre action inconsciente d'aujourd'hui (qu'il s'agisse d'une pensée, d'une émotion ou d'une action) entraînera des conséquences qui détermineront vos actions demain ou dans un an – voire, diront certains, dans une prochaine vie. En d'autres termes, quoi que vous fassiez, la vie vous mènera jusqu'à un point où vous *devez* agir.

Si vous contractez un emprunt auprès d'une banque, par exemple, ou si vous prenez une hypothèque, votre karma de demain sera déterminé par l'action d'aujourd'hui. De même, si vous avez un enfant, vous vous engagez dans un projet d'au moins vingt ans. Vous devez penser à subvenir à ses besoins, l'envoyer à l'école, à l'université, faire en sorte qu'il devienne indépendant. Ce que vous ferez ou ne ferez pas demain ne se décide pas sur un coup de tête. Une simple action produit d'énormes conséquences.

C'est le karma actionnable dans le futur qui perpétue chez l'être humain les cycles des actions compulsives, et engendre ce que la tradition spirituelle indienne considère comme des cycles de naissance et de mort. Il pousse les êtres humains à revenir à l'état incarné, encore et encore, afin d'épuiser leur héritage karmique.

Si l'idée de vies futures vous pose problème, ne vous laissez pas distraire par cela à ce stade. Elle n'est de toute façon pas essentielle à la compréhension du karma. Pour le véritable yogi, *il n'y a qu'une seule vie*. Hier, vous étiez peut-être habillé d'une certaine façon, et aujourd'hui vous êtes vêtu autrement ! La vie, cependant, reste inchangée.

Si vous gérez votre karma actionnable dans le présent *consciemment*, vous n'engendrez aucun karma actionnable dans le futur. C'est la clé de la gestion de la mémoire. Permettez-moi de souligner qu'il n'y a rien de mal à

contracter un prêt bancaire, une hypothèque ou à fonder une famille. En effet, plus votre mémoire karmique est complexe, plus votre vie devient variée et intéressante. Mais l'objectif est d'apprécier le processus de la vie, pas d'en être prisonnier. D'où l'importance d'éliminer toute forme de karma *inconscient*. Vous voulez éviter d'accumuler tout karma qui vous obligerait à agir de manière compulsive à l'avenir.

Pour prolonger l'analogie précédente, lorsque je mène un programme, j'étreins tout le monde de manière inclusive et sans distinction. Je ne décide pas de favoriser l'un ou l'autre. Si j'étais sélectif, la transmission spirituelle ne serait pas aussi efficace. C'est le fait que mon action soit dénuée de choix qui la rend percutante.

Le piège karmique est toujours *dans le fait de choisir*. Le choix est le grand don accordé à l'homme ; la liberté, sa grande possibilité. Cependant, au lieu de choisir inclusivement, la plupart des êtres humains choisissent sélectivement. Ils choisissent en fonction de goûts et de dégoûts compulsifs, en fonction d'attractions et d'aversion. Mais lorsque votre implication est *absolue* – c'est-à-dire inclusive –, vous n'opérez pas à partir de la mémoire passée. Cela signifie qu'il n'y a plus aucune compulsion, aucune conséquence, aucun enchevêtrement, aucun choix, aucun ami, aucun ennemi. Lorsque vous accomplissez un karma actionnable dans le présent de cette manière, vous n'engendrez aucun karma actionnable dans l'avenir.

En revanche, si vous choisissez de vous impliquer de manière sélective, en vous fondant sur de la *mémoire passée*, la conséquence vous accompagne. Vous générez davantage de mémoire, qu'elle soit physique, émotionnelle ou intellectuelle. Vous créez un karma qui, à l'avenir, vous placera dans des situations où vous serez forcé d'agir.

Une fois que vous avez compris le fonctionnement du mécanisme karmique, vous saisissez la différence fondamentale entre *implication* et *enchevêtrement*. La plupart des gens ne comprennent pas qu'il est possible d'être absolument impliqué sans se retrouver enchevêtré.

Par exemple, que je rencontre un inconnu ou un ami, mon intériorité reste la même. Mon implication est totale. Je communique et j'agis peut-être différemment, mais intérieurement, je reste le même. Ma façon d'être reste inchangée, même si ce que je fais ou dis est adapté à la situation et à la personne. Cette attitude n'engendre aucun karma.

Lorsque votre implication est sélective, vous tombez dans le piège de l'enchevêtrement. C'est là le problème central : l'implication sélective provoque souffrance et karma ; le détachement retire toute vie.

Mais l'implication ne doit pas nécessairement découler de la mémoire. Elle peut être consciente. Pour la plupart des gens, l'implication est déclenchée par la mémoire et est compulsive. Dès que la mémoire entre en jeu, l'action est asservissante. Sans mémoire, au contraire, vous pouvez agir consciemment. Lorsque votre action n'est pas souillée par les impressions passées, elle est libératrice.

De l'être au faire et à l'avoir

L'équation humaine a toujours été conçue ainsi : passer de l'*être* au *faire* et à l'*avoir*. Cela signifie que nous n'avons jamais été censés agir *afin de nous accomplir*. L'accomplissement était considéré comme un état intérieur. Il ne pouvait pas être recherché à l'extérieur. Nous agissons afin d'*exprimer notre plénitude, pas pour l'acquérir*. Nous agissons pour *célébrer notre complétude intérieure, pas pour la trouver*.

Pour la plupart des gens, cependant, cette équation simple est inversée.

La plupart des gens *font* pour *être*. Ils agissent parce qu'ils se sentent incomplets. Leurs actes sont motivés par le désir d'acquérir quelque chose ou de renforcer leur identité, d'une manière ou d'une autre. C'est la vieille impulsion du chasseur-cueilleur qui perdure chez les êtres humains. C'est le besoin d'agir afin d'*accumuler* – qu'il s'agisse de satisfactions physiques, émotionnelles ou intellectuelles. C'est de l'action motivée par le désir de

s'augmenter soi-même, de devenir plus que ce que l'on est. On *agit* pour *avoir*, et on *a* pour *être*.

C'est tragique.

La plupart des gens ont déjà déterminé ce qu'ils veulent avoir. Par conséquent, leur action consiste invariablement à acquérir quelque chose. Celui-là veut devenir célèbre, et va donc décider de faire du cinéma ou d'écrire un livre, par exemple. Son identité désormais, c'est star de cinéma ou auteur. Il s'identifie à cette étiquette. Elle détermine son être. De même, tel autre veut acquérir le statut de sportif, de politicien ou d'homme d'affaires. Les gens vont même jusqu'à se décrire comme des « golfeurs ». Je joue au golf, j'écris des livres et je fais de la moto, mais je ne suis ni golfeur, ni auteur, ni motard !

Je n'*agis* pas dans le but d'acquérir une identité. La façon dont je suis n'est pas affectée par ce que je fais. Je ne suis pas un yogi parce que j'enseigne le yoga. Ce n'est pas mon activité qui fait de moi un yogi. C'est mon être qui fait de moi un yogi. « *Yogi* » est une description de mon état intérieur, pas de mon activité.

Lorsque vous vivez ainsi, ce que vous êtes se communique toujours de manière subtile aux gens. Le parfum de ce que vous êtes est toujours diffusé. Les gens sentent que j'opère depuis ce lieu de liberté intérieure, même s'ils ne comprennent pas comment cela fonctionne. De très jeunes gens viennent me voir et me traitent comme leur contemporain, ou même leur ami intime. Ils m'appellent Sadhguru, mais ce n'est pas un terme qui dénote une révérence distante ; c'est une marque de familiarité, d'affection.

Si mes propos consistaient à citer des textes sacrés, une amitié et une affection de cet ordre seraient impossibles. Qui dit texte sacré dit mémoire ; qui dit mémoire dit hiérarchie. Cette hiérarchie sacralise certaines choses et en rabaisse d'autres. Ce que nous considérons comme sacré fait autorité ; ce qui émane d'une autorité devient notre vérité. Et ce type de vérité nous rend incapables, paradoxalement, de faire l'expérience de l'authentique vérité !

Nous en sommes arrivés à un point aujourd'hui où l'autorité est devenue la vérité. Mais très vite lorsque nous nous tournons vers l'intérieur, nous réalisons que la vérité est la seule autorité !

Aussi profond que cela puisse être, tout ce qui vient de la mémoire engendre des chaînes karmiques. *Je ne suis pas le produit d'un karma, donc je n'engendre pas de karma.* C'est aussi simple que ça. Ce que je dis provient d'une expérience intérieure, d'un état de *connaissance*, pas d'un savoir préalablement acquis. C'est ce qu'on appelle la *chitta*, l'intelligence sans contenu.

La seule chose qui fait souffrir les êtres humains et qu'en même temps ils chérissent, c'est la mémoire. Vous essayez d'acquérir de la mémoire et de la figer afin d'acquérir une identité ; vous essayez donc de faire pour être. Mais fondamentalement, ni votre identité ni votre mémoire ne vous concernent *vous*.

Songez-y.

Lorsque vous êtes assis dans un café, dégustant votre cappuccino, vous ne pouvez jouir que de 2 euros de café. Que vous ayez 10 milliards de dollars à la banque n'a aucune importance. L'argent n'existe que dans votre mémoire. Trimballer de l'argent dans votre mémoire signifie que vous êtes une créature du passé. Si vous fondez votre avenir sur votre passé, c'est comme si vous étiez déjà mort !

C'est pourquoi les visages qui nous entourent deviennent si graves. La tombe¹ est, après tout, la demeure du passé ! Et le karma l'est aussi : un habitat du passé. Votre karma actionnable dans le futur garantit que votre futur reproduise exactement votre passé. Lorsque rien de nouveau ne vous arrive, il est temps de *reposer en paix* !

Les causes de la maladie

Le karma attribué de la plupart des êtres humains possède son propre niveau de complexité. Une grande partie de ce karma est dévolue à l'action physique. D'autres strates sont dédiées à la pensée, aux émotions et à la méditation. Le problème de la vie moderne, c'est que l'énergie physique et émotionnelle de la plupart des êtres ne parvient pas à s'exprimer pleinement au cours d'une vie.

Dans les sociétés civilisées, les gens portent en eux beaucoup d'émotions qui n'ont pas été exprimées. Or, si les émotions ne sont jamais pleinement exprimées, l'énergie associée à ces émotions peut se retourner contre l'individu et devenir profondément nuisible à sa santé et à son bien-être. Cela explique la hausse des dépressions et des maladies mentales dans le monde. On dit qu'un Américain sur cinq souffre d'une certaine forme de trouble psychologique chaque année, et que 50 % d'entre eux souffriront d'une maladie mentale à un moment de leur vie. Une statistique stupéfiante !

Le problème est que la société civilisée considère l'expression désinhibée des émotions comme un signe de faiblesse ou de manque de distinction. Le refoulement peut créer d'indicibles ravages dans le système humain. Je dirais que 90 % des gens dans le monde n'expriment jamais pleinement leurs émotions. Ils ont peur de leur amour, de leur joie, de leur chagrin, de tout. Rire bruyamment est un problème : c'est considéré comme une attitude vulgaire ou peu féminine. Pleurer bruyamment est un problème : c'est considéré comme peu raffiné et inconvenant. Nous nous sommes imposé une culture profondément restrictive.

La plus grande part de votre karma attribué est dédiée à l'activité physique. Le corps reste la principale source d'identification pour la plupart des gens, aujourd'hui encore. Donc, bien que la proportion varie d'une personne à l'autre, dans 95 % des cas, le karma attribué est dirigé vers l'action extérieure.

Cependant, le niveau d'activité de la vie moderne a considérablement diminué, car les gens n'utilisent plus leur corps comme autrefois. Si cette énergie inemployée reste dormante dans le système, elle peut facilement provoquer des maladies. C'est pour cette raison qu'à l'époque moderne, le mental est sujet à un genre de névrose jusque-là inédit. Lorsque vous vous impliquez intensément dans une activité physique, vous dépensez une grande quantité d'énergie nerveuse. Mais maintenant que les êtres humains sont devenus très inactifs, presque tout le monde souffre d'une certaine forme d'anxiété ou de malaise. C'est simplement dû à cette énergie physique piégée. En comparaison, vous constaterez que ceux qui pratiquent régulièrement un exercice physique intense connaissent souvent un autre niveau d'équilibre et de paix, et sont beaucoup moins empêtrés dans la sexualité et dans d'autres pulsions physiques. C'est parce qu'un aspect de leur personne s'est pleinement exprimé.

L'une des conséquences de l'inactivité est la maladie. L'énergie piégée peut également provoquer de la fièvre et de l'agitation physique, ce qui explique l'état de malaise et d'inquiétude chroniques qui mine l'individu moderne. Vous remarquerez que la façon même dont les gens se tiennent lorsqu'ils sont assis ou debout révèle une absence d'aisance. Ils ont peut-être appris à rendre leurs gestes gracieux, mais ce malaise reste perceptible. Si vous chassez le malaise de vos mouvements, il se déplace à l'intérieur, vers une autre dimension où il lui est facile de s'exprimer. En d'autres termes, il va s'intégrer à votre énergie. Avec le temps, ce trouble au niveau énergétique se manifeste sous forme de maladie.

Au centre Isha Yoga, de nombreux chercheurs sont soumis à un niveau d'activité si intense qu'on pourrait se demander pourquoi des chercheurs spirituels travaillent vingt heures par jour. Dans l'imaginaire populaire, être spirituel, c'est être à moitié assoupi sous un arbre ! Cela est bien loin de la vérité. Le travail physique intense imposé au centre Isha fait partie intégrante du voyage spirituel. Je veux que ces gens épuisent la totalité de

leur karma attribué en un certain laps de temps donné. Il est impossible d'effectuer une activité physique sans impliquer vos pensées, vos émotions et vos énergies. La même activité peut, bien sûr, être réalisée avec différents niveaux d'implication. Ceux qui ne travaillent que pour gagner leur vie se sentent souvent contraints et étouffés. Mais lorsque vous êtes profondément impliqué dans votre travail à tous les niveaux, vous constaterez que l'activité vous vivifie, elle ne vous épuise pas.

Une fois que vous aurez dépensé ce karma, vous n'aurez pas besoin d'agir compulsivement. Après cela, l'action sera un choix. Une fois évacué le karma attribué, on peut demander à quelqu'un de rester assis immobile et il y parviendra sans problème. Le corps s'y pliera sans effort.

Dans les programmes Isha de plus haut niveau, nous soumettons les participants à une activité énorme, épuisante pour le corps, afin qu'ensuite ils soient capables de rester assis sans bouger. La méditation survient alors naturellement. Lorsque l'énergie allouée à l'activité physique reste inutilisée dans le système, vous ne pouvez pas méditer, car cette énergie vous rend agité et mal à l'aise.

Il y a bien sûr d'autres aspects à prendre en compte lorsque l'on parle de maladie. Les facteurs environnementaux, ainsi que les raisons karmiques – des facteurs génétiques aux facteurs karmiques personnels – jouent un rôle et expliquent en partie pourquoi l'énergie se comporte d'une certaine manière et cause des maladies. Cependant, beaucoup de gens tombent malades parce qu'ils ne gèrent pas leur karma attribué comme il faut.

L'une des formes d'énergie largement utilisée dans le monde d'aujourd'hui est l'énergie mentale. Cependant, l'utilisation excessive de l'énergie mentale conduit à un développement déséquilibré et à l'apparition systématique de maladies. Prenons le budget national d'un pays : un certain montant est alloué à l'éducation, un certain montant à l'industrie, un certain pourcentage à l'agriculture, au développement, à la défense, et ainsi de

suite. Mais si toutes ces sommes ne sont pas dépensées, l'économie en souffre. La même chose se produit dans le corps.

Ceux qui ont mené une vie complète atteignent souvent un certain état naturel de paix et d'équilibre en vieillissant. Lorsque leur karma attribué commence à s'épuiser, on remarque parfois des changements chez les personnes âgées. Vous constaterez peut-être que leur quota de sommeil diminue mais que, lorsqu'elles dorment, elles dorment profondément. Cela pourrait être un signe que le karma attribué touche à sa fin. Le grand entrepôt karmique demeure, mais un épisode se termine.

Un mot d'avertissement : un sommeil profond ne signifie pas nécessairement la fin du karma attribué, mais chez les personnes âgées, ce peut être l'un des signes possibles. Lorsqu'un épisode du karma touche à sa fin, l'agitation intérieure s'estompe et fait place à une sérénité et à un équilibre nouveaux.

Certains pratiquants accomplis peuvent aller au-delà de leur karma attribué. Cela peut leur conférer une certaine aura de paix. Mais ils n'ont pas encore transcendé leur karma accumulé. Ils sont passés du petit magasin à l'entrepôt. Mais ils ont encore beaucoup de karma en stock.

Pour le chercheur spirituel, le karma attribué peut être considéré comme la mousse sur le lait. C'est le karma qui est remonté à la surface dans cette vie. Si vous faites bien bouillir le lait, le volume de mousse peut encore augmenter. Le processus spirituel est donc une façon de se faire mijoter suffisamment pour extraire autant de karma que possible de votre entrepôt karmique durant cette vie, et le traiter pendant que vous êtes conscient et physiquement valide.

L'objectif de tout chercheur de liberté est le même : s'occuper de votre karma *maintenant* plutôt que d'attendre que la vie le renvoie vers vous.

Sadhana

Si vous éprouvez un profond stress émotionnel, une pratique simple consiste à rester autant que possible dans une posture où la colonne vertébrale est droite. La région lombaire, en particulier, doit être détendue et étirée pour activer la colonne vertébrale. Si vous êtes capable de demeurer longtemps accroupi, c'est particulièrement bénéfique, car l'extension de la colonne vertébrale a un impact profond sur le bien-être psychologique.

Un regain naturel d'énergie se produira si vous gardez les pieds joints lorsque vous êtes accroupi. Mais peu de gens en sont capables. La meilleure alternative consiste donc à écarter légèrement les pieds lorsque vous vous accroupissez, en gardant les pieds dans l'alignement des épaules. Assurez-vous que vos pieds sont fermement posés au sol.

Il ne s'agit pas seulement d'un exercice physique. La colonne vertébrale n'est pas qu'un assemblage d'os. Elle est la base de la communication et de la perception au sein du système humain. En la maintenant dans un état optimal, non seulement vous revitalisez et rajeunissez le corps, mais cela fait également une différence phénoménale dans votre vie mentale et émotionnelle et dans votre façon de fonctionner.

Il existe une pratique plus complète en sept étapes, appelée Yoga Namaskar, qui est proposée gratuitement sur l'application Sadhguru (isha.sadhguru.org/app). C'est un processus puissant d'activation et de renforcement de la colonne vertébrale et des muscles qui la soutiennent, pour que le système vertébral ne s'effondre pas et que les nerfs ne soient pas pincés avec l'âge. Si la colonne vertébrale est déjà endommagée, c'est un bon moyen de la régénérer et d'en faire bénéficier l'ensemble du corps. C'est également une approche plus scientifique pour débloquer les impasses émotionnelles au sein du système humain et promouvoir ce que nous appelons *chitta vritti nirodha* – le fait de libérer la conscience des fluctuations et des goulets d'étranglement.

1. . « Tombe » traduit le terme anglais « grave », d'où le jeu de mots initial.

5

Comment tout cela a-t-il commencé ?

SUTRA N° 5

*L'intelligence pure crée la mémoire à partir d'elle-même ;
le reste de la création prend la mémoire pour de l'intelligence.*

L'intelligence invente la mémoire

Alors, comment ce manège auto-entretenu a-t-il débuté ? Comment nous sommes-nous retrouvés asservis à un cycle de mémoire que nous ne nous souvenons pas avoir commencé ? Quel a été l'élément déclencheur ?

“ Il était une fois

Un jour, en Russie, un inspecteur entre dans une usine, pointe du doigt un certain ouvrier et lui demande :

« Si tu buvais un verre de vodka, crois-tu que tu pourrais encore travailler ? »

L'ouvrier se gratte la tête :

« Je suppose que oui. »

Puis l'inspecteur enchaîne :

« Si tu buvais deux verres de vodka, pourrais-tu encore travailler ? »

L'ouvrier réfléchit et hausse les épaules :

« Je pense que oui », répond-il.

L'inspecteur persiste :

« Et si tu buvais cinq verres de vodka, pourrais-tu encore travailler ? »

L'ouvrier rétorque :
« Hé, je suis bien là, non ? »

Voilà ce qu'est le karma.

Vous avez bu un million de verres de vodka ! En réalité, ce sont simplement vos ancêtres qui vivent à travers vous, répétant le même vieux théâtre de la vie – les mêmes répliques, les mêmes éléments déclencheurs, les mêmes réactions – à l'infini. Où êtes-vous dans tout cela ?

Vous êtes aussi affaibli par le karma qu'on l'est lorsque l'on boit cinq verres de vodka. Dans un tel état, plus le volume d'activité que vous devez accomplir est important, plus votre souffrance est intense. Même si cette activité vous fait réussir financièrement et socialement, il y a de la souffrance. Pourquoi ? Parce que vous conduisez sous influence !

À quoi bon cette répétition, me direz-vous ? Pour l'être humain qui recherche la liberté, c'est une question naturelle. Si vous voulez vous libérer des influences extérieures, si vous ne voulez pas que votre arrière-grand-père ou votre mère, décédés depuis des lustres, tirent vos ficelles longtemps après leur mort, vous vous demandez peut-être comment en finir avec les cycles.

Ce qui nous amène aux questions incontournables : pourquoi le karma ? Qui a commencé ce cycle ? Quelle est l'origine de la mémoire ? Quelle est sa source ? Comment tout ce cirque a-t-il débuté ?

Les nombreux mythes sur la création que compte le monde ont tenté d'aborder cette question de diverses façons. L'histoire yogique de la création est une vérité scientifique exprimée par une imagerie remarquablement poétique.

Elle nous dit que tout a commencé par le règne du vide infini. C'est une dimension qui n'a aucune mémoire. C'est de l'intelligence pure. Il n'a ni forme, ni taille, ni couleur. Il est, à vrai dire, la « non-chose ». Et pourtant, il existe : c'est ce qu'on appelle *shi-va* – ce qui n'est pas. C'est la base même de la création.

Or, la naissance même de la forme – même si ce n'est qu'une onde ou une simple particule – nécessite de la mémoire. Vous n'avez pas émergé du néant. Vous avez été créé sur le modèle de vos parents. Ce qui signifie que la mémoire, ou le karma, est une condition préalable à la forme.

Mais comment la première forme est-elle apparue ? Comment a-t-elle pu se matérialiser en l'absence de toute mémoire ?

La culture yogique personnifie un certain concept, lui insuffle une dimension dramatique et en fait des histoires. Ce mode narratif lui permet d'évoquer des dimensions qui dépassent le domaine de la logique. Et donc de personnifier le vide infini. Elle transforme Shi-va – « ce qui n'est pas » – en Shiva, l'être divin à la source de toute création. Et l'histoire peut commencer.

“ Il était une fois

Shiva, le Seigneur de la création, est couché dans son état naissant, dépourvu de tout karma. Puis un élément de dynamisme entre dans ce vide. C'est Shakti, l'aspect actif du vide.

Elle s'approche de Shiva et se met à jouer avec lui. L'imagination humaine voit le premier karma comme un acte sexuel. Et ainsi, alors qu'elle l'excite, il s'éveille avec un grand rugissement. Il prend alors la forme d'un linga – une forme ellipsoïdale primitive. La tradition yogique nous dit que ce fut la première forme de toute la création. Et c'est par cet acte sexuel, nous dit-on, que toute la création a débuté. L'acte sexuel primordial entre Shiva et Shakti a enflammé le vide et engendré une dynamique de création, de maintenance et de destruction.

C'est ainsi qu'a émergé le grand théâtre du cosmos : le temps et l'espace, le nom et la forme, la naissance et la mort.

Petit à petit, la forme a commencé à engendrer plus de forme. La mémoire a commencé à engendrer davantage de mémoire. Le cycle karmique était lancé.

Certains physiciens que j'ai rencontrés s'accordent à dire que le Big Bang qui a donné naissance à l'univers pourrait bien avoir consisté en une série de détonations. Dans une automobile, si vous enlevez le collecteur d'échappement et que vous démarrez le moteur, vous entendez une série de *bangs*. Mais si vous mettez les gaz, le moteur rugit. Ainsi, cette série de

détonations rapprochées devient bel et bien un rugissement. Le Big Bang de la science moderne et le Grand Rugissement de la tradition yogique ne sont donc pas si différents ! Les physiciens affirment aussi que la première forme de la création était ellipsoïdale, confortant la perspective yogique qui a toujours considéré la forme du linga comme sacrée.

Il est intéressant de noter que, comme le montrent les expériences scientifiques actuelles, si l'on crée un schéma d'énergie à l'extérieur d'une chambre où l'on a fait le vide, des protons et des neutrons virtuels commencent à apparaître. Cela signifie, pour faire simple, que quelque chose prend forme à partir de rien.

Or pour que naisse une forme, comme nous l'avons dit, la mémoire est une condition préalable. Ce n'est que grâce à la mémoire élémentaire, atomique et évolutive qu'un serpent est différent d'un arbre, par exemple. Ainsi, pour produire la première forme, *l'intelligence a inventé la mémoire*. Cela signifie que le premier acte créateur marque la naissance de la mémoire, du karma.

Il n'est pas surprenant que Shiva, en tant que divinité, soit considéré comme n'ayant aucun ascendant, aucun ancêtre, aucun passé. Il est dénommé *swayambhu*, l'autocréé. Voici une différence majeure entre la source de la création et le reste de la création : *la source de la création est une intelligence pure qui crée la mémoire à partir d'elle-même ; le reste de la création prend la mémoire pour de l'intelligence*.

C'est une différence énorme, qui a une multitude d'implications.

Un autre mythe de la création – celui d'Adam et Ève – suggère également que la naissance du savoir fondée sur la mémoire marque le début de la Chute. C'est le savoir qui a fait chuter Adam et Ève du Paradis. C'est par le savoir, pourrait-on dire, que le piège apparaît. Les êtres humains sont passés d'une intelligence parfaite à une mémoire qui se prend pour de l'intelligence. Ils sont passés de l'intelligence à l'intellect, et de la conscience à la conscience de sa personne.

Ce que nous appelons savoir renvoie à une mémoire figée, accumulée. La connaissance est, à l'inverse, un processus dynamique ; c'est une sagesse vivante, et non de l'information morte. Au lieu de s'intéresser à la racine, Adam et Ève ont été fascinés par le fruit. Au lieu de nourrir l'arbre de vie, ils ont commencé à choisir de se focaliser sur la succulence du produit final. Ils ont commencé à choisir le produit plutôt que le processus, la destination plutôt que le voyage, le karma plutôt que le yoga, le savoir plutôt que la connaissance. Ils ont été tellement séduits par les conséquences de leurs actions qu'ils ont commencé à considérer la vie comme un moyen d'atteindre une fin.

C'est une façon tristement réductrice de vivre la vie. Car dès que vous cherchez à figer, à saisir ou à manipuler la grande cascade rugissante de la vie, vous devez vous écarter d'elle. *Dès que vous vous écarterez d'elle, vous créez des divisions : entre la racine, la tige et le fruit ; entre le passé, le présent et le futur.* Voilà la naissance du temps. Et le début de la servitude.

En Orient, nous avons compris la Chute comme la naissance des cycles, le début du karma. On a dénommé ces cycles répétitifs *samsara*. La naissance de la mémoire est le début de la forme, des cycles de naissance et de mort. Et pourtant, en Orient, nous ne voyons pas cela comme quelque chose de bien ou de mal. C'est simplement ainsi que sont les choses lorsqu'on les regarde d'un point de vue limité.

Lorsque naît le temps cyclique, la mémoire devient importante. Le comportement d'un proton, d'un neutron ou d'un électron dans un atome d'hydrogène n'est pas le même que dans un atome d'oxygène. À mesure que la mémoire atomique se complexifie, vous donnez de nouveaux noms à tous ces agencements atomiques, mais en réalité, ce ne sont que les différents comportements des mêmes particules. De la particule à l'atome, de la molécule à l'amibe, du poisson à l'être humain, les différences sont nombreuses, mais essentiellement, ce processus est une augmentation de la complexité de la mémoire.

Regardez la diversité stupéfiante de la création – tout cela est rendu possible par la capacité d'une intelligence primordiale à créer de la mémoire !

Intelligence authentique contre intelligence artificielle

À l'âge de 13 ans, la première fois que j'ai vu une calculatrice, j'ai été profondément offensé. Je me suis demandé pourquoi on me torturait pendant les cours de mathématiques alors que le professeur n'avait qu'à consulter une machine pour obtenir la réponse ! Je rêvais du jour où il y aurait une machine pour mon cours de sciences, et pour tous les autres cours aussi.

Dans le monde d'aujourd'hui, les gens dotés d'une grande mémoire sont considérés comme intelligents. Ils réussissent leurs examens facilement, récoltent souvent les meilleures notes, décrochent des doctorats et deviennent des savants réputés. Tout cela est simplement dû au fait qu'ils se rappellent ce qu'ils apprennent et savent le traiter efficacement.

Dans les traditions yogiques, ce n'est que si vous atteignez la chitta – la dimension de l'intelligence qui n'est pas souillée par le moindre iota de mémoire – que vous êtes considéré comme éveillé. Jusque-là, vous pouvez être savant, érudit, vous en savez peut-être long sur la création, mais vous ne savez rien de la *source* de la création. Vous ne savez rien de la dimension d'intelligence se trouvant au-delà du périmètre de votre karma personnel.

Traditionnellement, dans le sous-continent indien, la sagesse était tenue pour supérieure au savoir. La mémoire humaine était bien sûr valorisée, et ceux qui pouvaient réciter les Vedas à l'envers étaient considérés comme de grands savants. Cependant, on n'a jamais accordé à la pensée l'importance suprême, car elle était considérée comme le produit de la mémoire, de

l'intellect. C'est la raison pour laquelle le gourou était considéré comme plus important que le savant. L'éducation, la filiation et le milieu étaient importants socialement, mais jamais sur le plan existentiel. Ce qui était valorisé était cette intelligence profonde et innée – une capacité à percevoir l'existence comme elle est, plutôt que comme nous pensons qu'elle est ou devrait être.

Au cours des prochaines décennies, l'essor de l'intelligence artificielle va radicalement changer notre regard sur le concept d'intelligence. Nos idées sur l'éducation seront fondamentalement modifiées. Si vous cherchez des outils de transformation personnelle, un système éducatif fondé sur la mémoire n'est pas d'une grande utilité. L'intellect, qui est fondé sur la mémoire, est un outil merveilleux, mais *il ne peut qu'informer, il ne peut pas transformer*.

À l'ère de l'intelligence artificielle, seuls ceux qui sont capables de faire appel à une intelligence qui surpasse la mémoire auront quelque chose de vraiment précieux à apporter. La différence fondamentale entre un être humain et une machine, c'est la perception. La perception est quelque chose qu'aucune machine ne possédera jamais. La machine sera capable d'accumuler des données, de les analyser et d'agir (autant de fonctions de l'intellect), mais guère plus.

L'être humain est une machine organique, mais une machine tout de même. Si nous voulons nous distinguer des autres machines de manière significative, et ne pas simplement nous contenter de reproduire leurs fonctions, nous devons renforcer notre capacité de perception. Pour cela, nous devons retrouver l'accès à cette intelligence sans entrave et sans préjugés – chitta, en sanskrit – qui est la base de nos vies.

Qu'est-ce que la chitta ? C'est le niveau le plus profond du mental. C'est la conscience, la vivacité, une intelligence profonde qui se situe par-delà l'intellect, la mémoire, le jugement, le karma, par-delà toutes les divisions. C'est l'intelligence de l'existence elle-même, *le mental vivant du*

cosmos. Dans la tradition yogique, il est dit qu'une fois que vous vous éloignez des compulsions de votre logiciel karmique, ainsi que des identifications de votre intellect, vous êtes en contact avec cette conscience non obscurcie. Et ce n'est que lorsque nous accédons à la chitta que la transformation de soi est possible.

C'est pourquoi, en tant que gourou, je ne bénis jamais les gens en leur souhaitant d'exaucer leurs rêves. Puisque les rêves sont simplement fondés sur la mémoire, vous ne pouvez rêver que d'une version magnifiée et améliorée de ce que vous connaissez déjà ! Si vos rêves se réalisent, cela n'a rien de très extraordinaire. Mon souhait est que vos rêves soient *brisés*. Alors seulement quelque chose de plus vaste que la mémoire se manifestera dans votre vie.

Puisse-t-il vous arriver quelque chose dont vous n'auriez jamais pu rêver.

Le karma est-il un gros mot ?

Nous avons vu comment le karma a commencé. Dans la deuxième partie de ce livre, nous verrons comment il pourrait prendre fin.

Mais voici une autre question cruciale à laquelle nous devons répondre : *voulons-nous* vraiment qu'il prenne fin ?

La mémoire est-elle un fardeau ? Le karma, un obstacle ? Le samsara, une malédiction ? La vie, une souffrance sans remède ?

Pas le moins du monde.

Permettez-moi de l'affirmer sans équivoque : le karma n'est *pas* un gros mot.

Au cours du temps, certaines doctrines religieuses en sont venues à voir l'être humain comme intrinsèquement impur, souillé ou pécheur. Elles considèrent la vie humaine comme une malédiction plutôt que comme une bénédiction – une maladie dont on doit être guéri, sauvé ou secouru.

La liberté est certes une aspiration louable, mais n'oublions jamais ce fait essentiel : *le karma est la base de la vie humaine*. Le karma est ce qui donne à votre forme corporelle et à votre structure psychologique leur solidité et leur stabilité. Il procure à votre vie une fondation. Sans cette fondation, aucune transcendance ne serait possible. Vous, votre corps et votre mental n'êtes liés que par le processus karmique. Sans karma, ni votre corps ni votre mental n'existeraient. « Vous », tel que vous vous comprenez, n'existeriez pas !

Le karma est donc bien une possibilité fantastique.

À chaque instant, un torrent d'impressions afflue dans votre système par le biais de vos cinq organes sensoriels, et chaque impression est enregistrée. Il n'y a rien de mal à cela. Le stockage de ces informations est très utile à votre survie. Si vous les effaciez toutes, vous ne sauriez pas comment gérer même les aspects les plus simples de la vie. Le karma est la colle qui vous fait adhérer à ce mécanisme corps-mental. Si vous éliminez tout votre karma, vous quitteriez votre corps à l'instant même !

Votre logiciel n'est pas le problème. Il ne devient un problème que s'il se met à gouverner votre vie. Le karma n'est que votre propre création. Il n'est ni vertueux ni malfaisant, ni bon ni mauvais. C'est parce que vous regardez une chose à travers le prisme – ou le préjugé – de la mémoire qu'elle vous semble merveilleuse ou qu'elle vous semble horrible. Le karma est la base de votre individualité, mais il est aussi la base de vos préjugés.

Le problème de la mémoire karmique est qu'*elle s'est collée à vous*. Si tout ce qui passe reste collé à ce miroir, c'est un miroir inutile. Votre miroir ne peut plus vous montrer la vie telle qu'elle est. Votre perception est maintenant sérieusement obscurcie. Le karma est devenu une limitation.

Bien sûr, il y a dans la mémoire beaucoup à admirer. Elle fait de nous des êtres uniques, elle rend chaque individu éblouissant de singularité. Elle est responsable de la biodiversité et de la variété des cultures qui nous

entourent aujourd'hui. C'est la mémoire qui fait du monde un endroit si incroyablement intéressant à vivre. La mémoire est indéniablement un privilège. Un énorme privilège.

Seulement, la mémoire n'est pas seulement une colle. C'est aussi une *frontière*. Elle vous offre une forme et une définition, mais au fil du temps, cette forme même devient une limitation, et la définition devient un mur. Vous voilà graduellement entravé par les définitions que vous cherchez à acquérir. Vous célébrez joyeusement ces définitions – peut-être la famille, le clan, la tribu, la classe sociale, le genre, la religion, la culture, la langue – mais avec le temps ces définitions se durcissent et deviennent des marqueurs identitaires rigides. Sans même vous en rendre compte, vous avez construit votre propre prison. Que ses barreaux soient d'or ou de fer, une cage reste une cage.

La tragédie, c'est que vous êtes emprisonné par des murs que vous avez *bâtis vous-même*. Ce sont des murs et des barreaux que vous avez dressés inconsciemment, et qui vous empêchent maintenant de vous échapper. Vous êtes le bâtisseur, mais vous vous êtes emprisonné dans votre propre maison. Votre création, qui était d'abord comme un sanctuaire et une source d'identité, s'est transformée en carapace. Vous avez tissé un cocon de confinement qui vous enserme tellement que vous ne pouvez plus vous envoler. Vous êtes devenu votre propre geôlier.

Alors, comment en sortir ?

La deuxième partie de ce livre explore les différentes façons dont vous pouvez travailler et surmonter votre karma pour répondre à l'insatiable désir humain de liberté. Elle vous offre des techniques pour tirer profit de la mémoire sans être opprimé par elle. Elle vous offre des moyens de vivre dans ce monde sans ajouter au fardeau déjà pesant de votre karma. Elle vous offre une chance de naviguer dans ce monde sans être usé et abrasé par le voyage.

Vous pourrez sentir la brise sur votre visage et la chaleur du soleil sur votre peau, mais vous n'accumulerez pas de saletés inutiles et ne serez pas à la merci des caprices de la météo. La partie suivante vous donne les moyens d'entreprendre le voyage retour jusque chez vous, en vous montrant un chemin que les plus grands sages connaissent depuis des temps immémoriaux : comment être *dans* le monde sans être *de* ce monde.

Cette voie vous rappelle que bien que le karma soit votre servitude, si vous le gérez comme il faut, il peut aussi être un tremplin vers votre libération.

DEUXIÈME PARTIE

Note au lecteur

Le yoga – littéralement, « union » – fait essentiellement référence à une science de la transformation. Si la première partie de ce livre s’est focalisée sur les éléments constitutifs du karma, la seconde met en lumière les technologies de transformation du karma. Elle vous présente les bases du *karma yoga* – la science de la transformation de la mémoire en choix, de la passivité en dynamisme, de l’identité en possibilité, du somnambulisme en éveil.

Le conditionnement humain, comme nous l’avons vu, opère en profondeur aux niveaux du corps, du mental et de l’énergie. Ainsi, aborder le karma à un seul niveau – mental ou physique, par exemple – ne fonctionnera pas au-delà d’un certain point. Le chemin le plus rapide et le plus efficace vers la joie et la liberté consiste à aborder le karma *aux trois niveaux à la fois* – le physique, le psychologique et l’énergétique.

Alors que la première partie traitait le « quoi » du karma, la deuxième s’adresse à ceux qui veulent aborder le « comment ». Elle est destinée à ceux qui veulent savoir comment déconditionner le corps ; comment réécrire les scénarios de vie répétitifs et sans originalité que compose le mental ; comment vaincre les blocages inconscients et les oscillations incontrôlées du système énergétique afin d’exploiter son potentiel de transformation.

Ce livre vise à démystifier certains concepts, mais sans leur dénier leur côté mystérieux. Il souhaite clarifier les complications inutiles, mais

n'entend pas simplifier à l'excès des vérités complexes. Alors, si dans cette partie, la discussion autour de l'énergie commence à vous sembler ésotérique par endroits, ne vous laissez pas décourager. Voyez-y un rappel de la complexité de la science yogique – une complexité qui vous deviendra plus accessible à mesure que vous approfondirez le sujet.

Le karma yoga fonctionne de trois manières : c'est un moyen de produire du bon karma pour soi. Il permet de se distancier des aspects oppressifs de son héritage karmique. Et c'est un moyen de se défaire du karma et de progresser vers la libération ultime vis-à-vis de l'existence cyclique. Ces trois possibilités sont offertes au karma yogi, le pratiquant assidu de l'alchimie du bien-être.

L'approche est ici plus pratique que dans la première partie. Cela explique les nombreuses sadhanas que vous rencontrerez en chemin. Cependant, permettez-moi d'insister sur un point : le yoga est un système trop subtil et raffiné pour être transmis uniquement par des mots. C'est un système qui nécessite des enseignants qualifiés, un environnement contrôlé et une très grande discipline de la part de l'étudiant. Cette partie du livre ne pourra jamais se substituer à une initiation yogique. Cependant, elle offre différentes manières de faire ses propres expériences, expériences qui peuvent amener même les non-initiés à commencer un voyage de liberté et de découverte.

6

Le karma yoga

SUTRA N° 6

*Perdre la conscience de soi est le piège du karma.
Le chasseur devient le chassé, l'architecte devient
le travailleur asservi, le créateur devient la création.
Rien n'est plus tragique qu'une araignée piégée
dans la toile qu'elle a elle-même tissée.*

Le renard infirme et le lion charitable

“ Il était une fois

Un jour, un homme est saisi par une soif de spiritualité. En ce temps-là, quand on était assoiffé de spiritualité, on partait faire une retraite dans la forêt. (Aujourd'hui, bien sûr, ce serait difficile, étant donné qu'il ne reste plus beaucoup de forêts !)
Cet homme s'enfonce donc dans une forêt voisine et trouve un arbre, sous lequel il s'assied jambes croisées. Puis il entonne la syllabe sacrée, *aum*¹.

Bien sûr, on ne peut chanter *aum* qu'un certain temps. Au bout d'un moment, l'estomac fait entendre son propre *aum*, qui se manifeste à intervalles réguliers ! Chaque fois que son estomac gargouille, l'homme se rend en ville pour y prendre un repas. Puis il revient et reprend ses austérités.

Un jour, de retour après son repas, il s'assied sur un rocher. Il est sur le point de reprendre son chant lorsqu'il remarque un renard. Bien qu'ayant perdu ses deux pattes avant, l'animal semble bien nourri et en bonne santé. Cela paraît très

étrange à l'homme. Dans une jungle régie par la loi du plus fort, il est étrange de trouver un animal handicapé et en bonne santé. Comment ce renard a-t-il réussi à survivre ?

L'homme le regarde avec une certaine surprise. Au bout d'un moment, il reprend ses pratiques.

Ce soir-là, alors qu'il médite, il entend un lion grogner. Oubliant aussitôt son *aum*, il grimpe se réfugier dans un arbre.

Le lion s'avance avec un gros morceau de viande dans la gueule. À la grande surprise de l'homme, il s'approche du renard estropié, dépose le morceau devant lui et s'éloigne. Le renard se met à dévorer son dîner.

L'homme regarde, incrédule. La même scène se répète jour après jour. Il n'en croit pas ses yeux. Un renard infirme nourri par un lion charitable ! C'est un miracle.

« Ce doit être un message de Dieu, pense-t-il. Qu'est-ce que Dieu essaie de me dire ? » Il se débat avec cette question pendant quelque temps, puis il a une révélation. Si même un renard estropié est nourri dans la jungle par un lion charitable, pourquoi continuer à courir en ville à la recherche de nourriture ? Dieu veut sûrement qu'il ait confiance dans le fait qu'il sera nourri et qu'il se concentre sur ce qui compte vraiment – sa pratique spirituelle.

L'homme change donc de stratégie. Les trois jours suivants, il poursuit sa pratique du *aum* sans bouger de son emplacement. Au bout du quatrième jour, il est extrêmement affaibli ; le cinquième jour, il peut à peine rester conscient ; le septième jour, il respire avec difficulté, pris dans les affres de la mort.

Un yogi passe justement par là. Il entend des gémissements, trouve l'homme et lui demande :

« Que t'est-il arrivé ? Pourquoi es-tu dans cet état ? »

— Parce qu'un message divin m'est parvenu. J'y ai obéi, et vois ma situation ! gémit l'homme.

— Quel message divin ? »

L'homme raconte au yogi l'histoire du renard infirme et du lion charitable.

« Dis-moi, yogi, s'exclame l'homme, est-ce un message divin ou non ? »

Le yogi répond :

« Oui, bien sûr, c'était un message divin. Mais pourquoi as-tu choisi d'imiter un renard infirme plutôt qu'un lion charitable ? »

Et c'est exactement ce que nous avons fait à notre compréhension du karma !

Nous avons toujours eu le choix : entre l'action inclusive et la volition paralysée, entre le dynamisme intelligent et le fatalisme pathétique. Pourquoi choisissons-nous si souvent la seconde option ?

Lorsque nous disons : « Notre vie est notre karma », cela signifie que notre vie est ce que nous en faisons. Quelle incroyable liberté cela confère ! Et pourtant, quels moyens détournés n'avons-nous pas trouvés pour nous décharger de cette responsabilité... Dès que nous nous déchargeons de notre responsabilité, notre vie ressemble à celle du renard infirme plutôt qu'à celle du lion charitable.

Dans la plupart des cultures du monde, on dit aux gens que Dieu décide du cours de leur vie. Ils doivent donc vénérer Dieu. Mais en Orient, nous disons qu'il n'y a rien à vénérer. Sur une planète ronde et qui tourne, qu'est-ce que le *haut*, de toute façon ? Votre karma a été créé par vous, et continue, consciemment ou non, d'être créé par vous à chaque instant de votre vie. Le karma est donc une invitation à regarder *à l'intérieur*, pas vers le haut.

Une fois que vous aurez compris que vous êtes à 100 % responsable de votre vie, vous choisirez naturellement de vivre consciemment, plutôt qu'inconsciemment. Une vie inconsciente semble facile, parce que vous n'avez rien d'autre à *faire* que de vivre selon vos schémas routiniers et vos compulsions. Mais une vie inconsciente ne suivra pas le cours auquel vous aspirez. Elle est à la merci des caprices de vos compulsions. Une vie consciente, en revanche, se déroulera de la meilleure façon possible pour vous.

La plupart des gens vivent dans un état de grand tumulte intérieur parce qu'ils croient qu'un Dieu perché là-haut ou des personnes de leur entourage sont responsables de leur vie. Cependant, dès l'instant où vous voyez que : « Ma capacité à répondre est sans limites », les choses s'arrangent. Vous avez fait passer la source de la création du ciel à l'intérieur. Dès lors, peu importe si vous avez réservé vos tickets pour le paradis. Une fois que vous savez que la source de la vie palpite en vous, ces tickets ne sont plus très importants !

L'importance du karma, c'est qu'il signifie qu'aucune de vos identités – dérivées de croyances, d'idéologies, de religions et de systèmes moraux –

n'est absolue. Elles sont toutes susceptibles d'évoluer en permanence.

En effet, de tous les crimes que les êtres humains ont perpétrés envers leurs semblables et envers toutes les autres créatures, l'idée du paradis est la pire de tous, car elle part du principe que la vie se déroule de la meilleure façon possible ailleurs, et non ici et maintenant. Le karma signifie que vous êtes capable d'être au meilleur de vous-même et de faire de votre mieux *dans cette vie*. Il implique l'existence d'un mouvement vers votre bien-être ultime. Il signifie que vous êtes capable d'être au paradis, dans le giron du divin en vous-même, *dès maintenant*.

Vous pourriez alors vous demander : si le karma signifie devenir complètement responsable, qu'est-ce que la grâce ? Quel est le rôle du divin dans nos vies ? Le karma est-il une négation de Dieu ?

Non, absolument pas. Examinons cela de plus près. Que voulons-nous dire lorsque nous utilisons le mot « divin » ?

Par divin, nous entendons la source de la création.

Où se trouve cette source ?

En vous.

Ce n'est que parce que vous *êtes* la vie que vous êtes capable de vous interroger sur sa source.

La question devient donc la suivante : allez-vous vous contenter de ne connaître que la peau, la chair et les os qui constituent votre forme physique, ou rechercher la source même de la création en vous ?

Si vous vous limitez au physique, vous vivrez d'une certaine manière. Si vous connaissez les dimensions mentale et émotionnelle de votre vie, vous vivrez une vie plus profonde. Mais si vous touchez la source même de la vie, vous êtes disponible à la grâce. Votre vie entière devient divine.

Cheminer seul

L'unique chose dont tout chercheur doit se souvenir, c'est que le voyage intérieur ne peut être entrepris que seul. Une fois que cette prise de conscience a eu lieu, elle marque la naissance de la spiritualité. Elle peut s'avérer parfois effrayante pour ceux qui sont habitués à vivre en groupe, à prendre des décisions de vie collectives. Oui, vous pouvez cheminer ensemble dans le monde extérieur, mais dans le monde intérieur, chacun avance seul.

“ Il était une fois

Un yogi marche à travers la forêt. Il est soudainement accosté par un bandit de grand chemin. C'est un bandit notoire, réputé pour ses pillages et ses meurtres.

Il est sur le point de frapper le yogi, lorsque celui-ci lui demande :

« Pourquoi accumuler ces terribles karmas ? Dans quel but ?

— Je dois nourrir ma famille, dit le brigand. Je suis responsable de ma femme, de mes enfants, de mes vieux parents. Je dois te tuer.

— Si tu fais cela pour eux, dit le yogi, il est temps de te demander si l'un d'eux serait prêt à porter le fardeau de ton karma. Je t'en prie, rentre chez toi et trouve la réponse. Attache-moi à cet arbre pour que je ne puisse pas m'échapper. Rentre chez toi et découvre par toi-même qui est prêt à porter ton karma. »

Le voleur de grand chemin rentre donc chez lui et déclare à sa famille :

« Je vous entretiens en tuant des gens et en les pillant chaque jour. Me soutiendrez-vous en partageant mon karma ? »

Réponse du père :

« Rien à faire ! Je suis ton vieux père, c'est à toi de t'occuper de moi. La façon dont tu t'y prends, c'est ton karma. »

Il va voir sa mère. Même réponse. Il va voir sa femme et ses enfants. Même réponse.

« C'est ton devoir de prendre soin de nous. Comment tu t'y prends, c'est ton problème. Pourquoi partagerions-nous le karma d'un meurtrier ? »

Désabusé, l'homme retourne auprès du yogi et tombe à ses pieds.

« Tu avais raison. Tout le monde est prêt à partager les bénéfiques de mon karma. Mais personne n'est d'accord pour partager la responsabilité des conséquences néfastes de mes actes. »

Le karma ne peut pas être distribué démocratiquement. S'il existe une dimension de karma collectif – ou kula vedana –, il y a aussi le karma

attribué que chaque personne doit dénouer. Qu'il soit dénoué à travers la méditation ou l'amour, la conscience ou l'extase, peu importe. Le domaine de la responsabilité individuelle existe, et ne peut être éludé.

Il est vrai que la séparation ou l'individualité est fondamentalement un mythe. Cependant, tant qu'une personne adhère à ce mythe, la servitude karmique demeure. Plus l'adhésion est forte, plus la servitude karmique est grande. Dans les moments de grande dévotion, cependant, lorsque le niveau d'adhésion est bas et que la personnalité de l'individu s'est presque dissoute, il est possible que le voile du karma soit levé.

On dit que lorsque des saints comme Jésus et Guru Nanak (le fondateur du sikhisme), des maîtres bouddhistes, et d'innombrables yogis parcouraient la terre, les gens guérissaient de leurs maux simplement en touchant leurs vêtements. Un maître éveillé peut certainement accélérer la dissolution du karma de quelqu'un. Ce qui se serait normalement produit en l'espace d'une centaine de vies peut être dénoué en quelques minutes. La présence de ces maîtres a donc pu permettre aux karmas de ces gens affligés de se dissoudre plus rapidement. Il est également possible, en de rares occasions, qu'un maître prenne en charge le karma d'un individu, mais la plupart du temps, l'attribution karmique – même dans le cas où son évacuation est accélérée – doit être dénouée par l'individu concerné.

Tant que vous vous considérez comme un individu, vous ne pouvez pas faire porter le chapeau à quelqu'un d'autre. Vos karmas vous appartiennent.

Sortir de la toile karmique

Comme nous l'avons vu précédemment, le système yogique nous dit que chaque être humain est composé de cinq corps : le corps physique, le corps mental, le corps énergétique, le corps éthérique et le corps de félicité. Le karma s'imprime principalement sur les trois premiers niveaux. Si nous

traitons ces trois premiers niveaux, nous pouvons atteindre un état de liberté extraordinaire vis-à-vis du labyrinthe karmique.

Beaucoup de gens parlent de liberté, sans se douter qu'ils s'empêchent de plus en plus profondément dans leur propre dédale karmique. Bien qu'ils soient dotés de niveaux d'intelligence phénoménaux, ils ont oublié comment sortir de cette toile qu'ils ont eux-mêmes tissée.

Perdre la conscience de soi est le piège du karma. Le chasseur devient la proie, l'architecte devient le travailleur asservi, le créateur devient la création. Rien n'est plus tragique qu'une araignée piégée dans une toile qu'elle a elle-même tissée !

“ Il était une fois

Par un après-midi ensoleillé, Shankaran Pillai décide d'aller à la pêche. Comme c'est une journée particulièrement chaude, il emporte un pack de bières. En attendant que ça morde, il commence à siroter une bière. La pêche est un jeu de patience, mais la plupart des gens ne savent pas attendre. Pour tromper son attente, Shankaran Pillai boit une canette après l'autre. L'après-midi s'écoule, la canicule et la bière l'ont rendu somnolent.

Tout à coup, un gros poisson mord à l'hameçon et tire sur sa ligne. Shankaran Pillai, somnolent, assis tout au bord de la rivière, glisse et tombe à l'eau.

Un petit garçon et son père passent par là. Le petit garçon se tourne vers son père et lui dit :

« Papa, regarde ! Est-ce l'homme qui pêche le poisson, ou le poisson qui pêche l'homme ? »

Regardez votre propre vie et répondez à cette question aussi honnêtement que vous le pouvez.

Dirigez-vous votre vie, ou est-ce elle qui vous dirige ?

Vous avez couru après tant de choses pour votre bien-être : votre maison, votre situation professionnelle, votre voiture, votre conjoint, vos enfants, le club dont vous êtes membre. Mais jetez un regard en arrière et demandez-vous : avez-vous attrapé le poisson, ou est-ce lui qui vous a attrapé ?

Il est temps d'arrêter la mascarade. Il n'y a qu'un seul moyen de sortir de la toile d'araignée. Et c'est le voyage vieux comme le monde de l'inconscience à l'attention, de la compulsion à la conscience. Le voyage familier aux plus grands yogis et mystiques du monde entier. Celui qui vous ramènera à ce que vous êtes.

La tradition yogique lui a depuis longtemps trouvé un nom : *karma yoga*.

Karma yoga

Qu'est-ce que le karma yoga, au juste ?

C'est la démarche consistant à utiliser votre karma comme un processus libérateur.

La logique du karma yoga est simple. Chaque activité dans laquelle vous vous impliquez peut être utilisée comme un processus d'enchevêtrement ou comme un processus de libération. Si votre activité est utilisée comme un processus d'enchevêtrement, c'est du karma. Si vous utilisez la même activité comme un processus de libération, c'est du karma yoga.

Cependant, les idées fausses sur le karma yoga sont nombreuses. Un très grand nombre de gens utilisent le terme de façon irréfléchie et erronée. Il est temps de dissiper les nombreuses erreurs qui ont altéré la compréhension humaine, et qui ont créé au fil des ans plus de confusion que de clarté, plus de chaleur que de lumière.

Commençons par la première idée fausse.

Beaucoup pensent que le karma yoga consiste à être sans arrêt dans l'action. C'est faux.

Le karma yoga ne consiste pas à être occupé. Il ne s'agit pas d'être constamment en mode « faire ». Il s'agit plutôt de s'impliquer dans le type

d'activité qui vous libère, d'accomplir le genre d'action qui vous conduit vers votre propre nature supérieure, vers votre liberté.

Il existe également une idée répandue selon laquelle le karma yoga est synonyme de « service social », que le karma yogi est un bienfaiteur. Voilà encore un autre mythe. La simple entraide n'est pas du karma yoga. Le karma yoga n'a rien à voir avec le type d'action que vous réalisez, mais se préoccupe de la *manière* dont vous la réalisez. Même les bonnes actions peuvent être accomplies de manière compulsive, et non consciemment. Cela peut conduire à s'enchevêtrer plutôt qu'à se libérer. C'est le *comment* qui fait la différence. C'est la volition qui compte.

Si l'action crée de la servitude, c'est du karma. Si l'action crée de la liberté, c'est du karma yoga. Si vous accomplissez une action tristement, c'est du karma. Si vous accomplissez une action avec joie et sans effort, c'est du karma yoga.

“ Il était une fois

Un jour, trois hommes sont en train de travailler sur un chantier. Un passant s'approche et demande au premier d'entre eux :

« Que faites-vous ? »

L'homme lève les yeux et dit :

« Hé, tu es bigleux ? Tu ne vois pas que je taille une pierre ? »

Le passant va voir le deuxième homme et lui pose la même question.

« Qu'est-ce que tu crois que je fais ? grogne le deuxième homme. J'essaie de gagner ma vie. J'ai besoin de me remplir le ventre. »

Le passant pose la même question au troisième homme :

« Que faites-vous ici ? »

L'homme se lève, tout joyeux :

« Je construis un temple glorieux ! »

Les trois ouvriers effectuent le même travail. Pour le premier, son travail consiste simplement à tailler des pierres. Pour le deuxième, son travail est un moyen de gagner sa vie. Pour le troisième, son travail est

l'occasion de créer quelque chose de beau auquel il tient profondément : le *comment* est la question cruciale.

Cela s'applique à chaque acte de votre vie. Ce n'est pas le *contenu* de votre vie qui importe. C'est le *contexte* de votre vie qui importe. Devenir un karma yogi *ne signifie donc pas que vous devez renoncer à ce que vous faites en ce moment*. Cela signifie que vous le faites de tout votre cœur et qu'ainsi, vous contribuez à créer un monde plus joyeux partout où vous allez.

Le problème du monde d'aujourd'hui, c'est que nous avons créé des conceptions rigides du bien et du mal. Lorsque notre mental est à ce point rempli de hiérarchie, il est impossible d'être impliqué de tout son cœur dans quelque action que ce soit.

Quand ma fille a eu 12 ans, elle est venue me voir, un peu troublée. Je lui ai donné un seul conseil : « N'admire jamais personne, ne méprise jamais personne. » Si les gens pratiquaient cette simple sadhana, ils verraient les choses exactement comme elles sont. Si vous admirez quelqu'un, vous exagérez ses qualités positives ; si vous méprisez quelqu'un, vous exagérez ses qualités négatives. Mais si vous regardez simplement – sans chercher quelque chose, juste en *regardant* –, vous verrez les choses simplement telles qu'elles sont. Votre capacité à vous frayer un chemin dans la vie s'en trouvera grandement améliorée.

Avez-vous déjà marché sur une surface plane, en vous attendant à trouver une marche devant vous ? L'anticipation même de cette marche vous fait perdre l'équilibre ! Voilà ce que c'est que de traverser la vie dans un paysage imaginaire sans aucun rapport à la réalité. Même si vous avancez sur un terrain plat, vous êtes en déséquilibre !

Dès que vous dites qu'une chose est supérieure et qu'une autre est inférieure, tout un ensemble de préférences et d'aversion, d'attachements et de répulsions, se met en branle. Mais lorsque vous regardez les choses avec un certain équilibre intérieur, vous constatez une amélioration dans

tous les aspects de votre vie, qu'il s'agisse de gérer une entreprise ou de gérer votre famille.

Cela nous amène à l'erreur suivante concernant le karma yoga. Le karma yoga est généralement vu comme le fait d'accomplir son devoir. Là encore, c'est tout à fait faux. Cela peut paraître scandaleux, mais laissez-moi le dire : *le devoir ne devrait pas exister dans ce monde*. Le devoir, c'est la tyrannie. L'idée même a été inventée par des gens ayant des intérêts personnels dans l'affaire.

Pensez-y. Toute idée du devoir émane de quelqu'un qui a des attentes. Les dirigeants vous expliquent quels devoirs vous avez envers eux ; et les citoyens expliquent à ces dirigeants quels devoirs ils ont en retour. Les parents s'efforcent sans cesse d'inculquer aux enfants leurs obligations filiales ; les enfants rappellent sans cesse aux parents leurs obligations parentales. Les maris attendent de leurs épouses qu'elles gardent en tête leurs devoirs conjugaux, et les femmes veulent que leurs maris gardent en tête les leurs.

Il n'y a rien de plus insupportable que quelqu'un qui fait quelque chose pour vous parce qu'il croit que c'est son devoir. Le moralisme d'une telle attitude peut la rendre intolérable. Si vous avez trop le sens du devoir, vous mourrez sous son poids et votre entourage mourra d'ennui ! Si vous avez de l'amour pour quelque chose, faites-le ; si vous n'en ressentez pas, il est préférable de simplement vous abstenir d'agir. *Faire quelque chose tristement ou par moralisme n'apporte aucune contribution à la vie*. Si votre activité vous cause une telle souffrance, vous créez beaucoup de souffrance autour de vous. Si vous pouvez travailler dans la joie, vous devriez le faire vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Si vous ne le pouvez pas, mieux vaut arrêter. La planète est pleine de gens malheureux qui travaillent dur et fabriquent ainsi encore plus de malheur, tant pour eux-mêmes que pour tout le monde.

L'idée du devoir vient des systèmes éthiques et moraux que nous avons créés pour les cas où notre humanité faillit. Ce sont des systèmes de secours. Mais en tant que gourou, je veux que l'humanité de chaque individu soit active à chaque instant de sa vie, plutôt que de travailler sur un système de secours qui imite l'humanité mais est en fait un substitut bidon.

Si les 7,8 milliards d'habitants que compte la planète en 2021 devenaient tout à coup très industriels, c'en serait fini de la planète dans les vingt prochaines années ! Heureusement, 50 % des gens sont paresseux. Et ce sont ces 50 % qui ont sauvé le monde ! C'est un état de fait regrettable. Ce sont les personnes intelligentes et actives qui auraient dû sauver le monde, plutôt que l'inverse. Mais, malheureusement, trop de misérables adeptes du devoir détruisent le monde en s'affairant sans relâche !

Le karma yoga n'est pas une adhésion moralisatrice à un devoir. Au lieu de cela, il vous invite à faire de votre vie entière une *offrande*. Ce n'est que lorsque l'action est accomplie de cette manière que le karma ne crée aucune servitude. Le monde est peuplé d'êtres qui tentent consciemment d'éveiller, d'une façon ou d'une autre, l'amour ou la spiritualité chez autrui. Le plus souvent, ils le font en étant très attachés à l'image qu'ils ont d'eux-mêmes : un modèle de compassion ou de noblesse. Avec un tel attachement, toute action enchevêtre. Ce n'est que dans un sentiment naturel d'offrande que le karma peut élever celui qui agit.

La question inévitable est donc la suivante : *si le devoir est sans importance, cela signifie-t-il qu'on peut faire ce qu'on veut ?*

Oui, c'est bien ça !

Il y a cependant un bémol : quoi que vous fassiez, cela a une conséquence. Si vous êtes prêt à assumer joyeusement les conséquences de vos actions, allez-y. Mais si vous devez vous mettre à vous lamenter lorsque les conséquences prennent une tournure déplaisante, mieux vaut réguler l'action et agir avec sensibilité et prévoyance.

Les approches du karma yoga : la conscience et l'abandon

On peut se débarrasser du karma de deux façons : soit en agissant consciemment, soit en agissant avec un abandon total. Si vous pouvez conjuguer les deux, vous êtes libéré. Ce sont les deux approches du karma yoga. Sans elles, tout ce que vous faites provoque une accumulation de karma.

L'abandon est l'une des qualités les plus difficiles à trouver aujourd'hui. Le niveau d'inhibition dans lequel vivent les gens est vraiment stupéfiant. Il est responsable de nombre de maladies – tant physiques que psychologiques – que nous constatons autour de nous.

Je demande souvent aux gens : « Combien d'entre vous ont grandi dans des familles où vous avez entendu vos parents rire plusieurs fois par jour ? » La plupart du temps, les gens sont très sérieux, car ils sont accablés par le terrible devoir de bien élever leurs enfants.

Et, quand un grand nombre de personnes grandissent ainsi, exposées en permanence à la peur, à l'anxiété et à la tension, elles développent une inhibition naturelle. Ce n'est peut-être pas dit explicitement, mais les enfants perçoivent très bien les sous-entendus : il n'est pas décent de rire, de pleurer, de danser. En fait, ce dont ils s'imprègnent, c'est qu'il n'est pas bien d'être *vivant* ! Une fois adultes, ils croient que hormis aller au bureau, travailler toute la journée, toucher leur salaire, rentrer chez eux, se reproduire et se bagarrer avec leurs enfants, rien n'est convenable.

Malheureusement, ces inhibitions ne permettent pas aux gens de rester simplement assis immobiles. Ce dont personne ne se rend compte, c'est que rester assis immobile est l'un des plus grands plaisirs de la vie ! Si vous pouvez être assis et absolument immobile, vous verrez que le simple fait de respirer et d'être en vie est la chose la plus extraordinaire au monde. Mon emploi du temps est très chargé, mais quand j'ai l'occasion de fermer ma

porte et de ne rien faire, ce sont les moments les plus merveilleux de ma vie. Je n'ai pas besoin de lire, de regarder la télévision, de communiquer avec qui que ce soit, ni même d'avoir la moindre pensée en tête. Le phénomène de la vie est bien plus vaste que le phénomène des pensées et des émotions. Lorsque vous faites vraiment l'expérience de la vie, votre monde de pensées et d'émotions commence à vous sembler étroit et insignifiant. Le simple fait d'être en vie est le plus beau des cadeaux.

Si même un seul instant, vous étreignez profondément la création, la source de la création n'est pas loin. Elle devient une expérience vivante pour vous. Mais en ce moment, vous n'êtes pas impliqué dans la création ; vous êtes épris de votre propre création limitée, autofabriquée, qui n'est qu'une projection psychologique. Toutes vos misères, vos tensions, proviennent de ce petit monde imaginaire.

Comment, alors, sommes-nous censés vivre ?

C'est très simple. Que vous marchiez ou dansiez, travailliez ou jouiez, cuisiniez ou chantiez, faites-le simplement avec une attention et une conscience totales. Ou alors, faites-le avec un abandon total. Dans les deux cas, vous vous rapprochez de la création. Mais si ni la conscience ni l'abandon ne font partie de votre vie, vous êtes coincé dans votre propre création. C'est une façon tragique de vivre. Lorsqu'une création d'une exubérance et d'une grandeur phénoménales vous entoure, il est calamiteux de vivre dans votre petit cocon de préoccupations. Et l'ironie de la chose, c'est que ce n'est même pas un cocon entièrement tissé par vous ; il est façonné par ce que dix autres personnes pensent de vous ! La plupart des gens ne savent même pas qui *ils* sont, mais ils ont des opinions sur tout le reste. Vous permettez à leurs opinions de dicter la nature même de votre existence !

Alors qu'entendons-nous exactement par « conscience » ?

Tout d'abord, rappelons que la vigilance mentale n'est *pas* la conscience. La conscience n'a rien à voir avec le mental logique. Elle n'est

pas non plus ce que l'on appelle communément la « pleine conscience ». La conscience provient de la couche la plus profonde de l'être humain, appelée *chitta*, la conscience sans contenu. Une fois en contact avec cette couche la plus profonde, la conscience advient sans effort.

“ Il était une fois

Deux prêtres tiennent une pancarte qui proclame : « La fin est proche. Faites demi-tour avant qu'il ne soit trop tard. »

Une voiture arrive à toute allure. Le conducteur aperçoit la pancarte, passe la tête par la fenêtre, et crie :

« Fichez-nous la paix, espèces de toqués religieux ! »

Puis il accélère, et tourne au coin de la rue. Les prêtres entendent un affreux crissement de pneus suivi d'un énorme fracas.

L'un des prêtres se tourne vers l'autre et lui dit :

« Peut-être que sur la pancarte on aurait juste dû écrire : "Pont effondré". »

Le problème de la spiritualité est que l'on vous a montré des panneaux erronés pendant bien trop longtemps. On a trop parlé de « présence mentale ». Cela n'existe pas. La vigilance mentale n'est pas la conscience. La vigilance mentale vous rend plus capable de survivre dans ce monde. Le mental est une faculté de discernement utile, essentielle à la survie, mais sans conséquence en termes d'existence.

La conscience est une dimension bien plus profonde. Ce n'est pas quelque chose que l'on fait. Ce n'est pas une action. C'est un mode d'être. C'est votre façon d'être. La conscience est inclusion, une façon d'embrasser toute cette existence. Vous pouvez mettre en place les conditions favorables à son apparition, mais vous ne pouvez pas la faire apparaître. Si vous alignez les corps physique, mental et énergétique, la conscience aura un espace pour éclore. Une fois que vous faites l'expérience de cette éclosion, vous explosez dans l'unité de l'existence. C'est le yoga, l'union suprême.

Qu'en est-il de l'abandon ? Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela signifie que votre implication est devenue si intense que vous êtes prêt à vous abandonner. La plupart des gens pensent que ce mot désigne l'abandon de quelqu'un ou de quelque chose ! Mais il s'agit de l'abandon de soi : vous êtes prêt à abandonner tout ce que vous considérez comme « vous ».

L'abandon peut certes survenir en restant simplement assis sans bouger, mais ce n'est pas facile. Il faut une très grande conscience pour le faire dans un état d'inaction. En revanche, dans des états d'activité intense – lorsque vous courez, dansez ou jouez à un jeu – vous pouvez vous abandonner totalement. Dans ces moments-là, il y a une déconnexion entre votre passé et vous. Lorsque vous êtes complètement perdu ou immergé dans une quelconque activité, votre karma passé cesse de vous influencer. De nombreux sportifs et artistes connaissent cet état d'immersion, mais la chose frustrante, c'est qu'ils sont incapables de le faire durer. Une activité immersive peut vous faire goûter la liberté, mais cela ne peut pas durer. Le yoga est la science permettant de perpétuer cette expérience.

Beaucoup de gens croient qu'une certaine agitation est un prérequis pour l'action. C'est absolument faux. Le paradoxe, c'est que la base de l'activité réside dans le repos. L'action qui naît de l'agitation est consommatrice de vie, et non productrice de vie. Son processus est destructeur pour l'être humain. Si l'action est menée de telle façon que le sujet ce n'est plus vous, vous verrez que votre capacité de travail est presque illimitée. Vous pouvez être actif presque vingt-quatre heures par jour sans vous épuiser. C'est ce qu'il y a de remarquable avec le karma yoga.

Vous vous demandez peut-être ce que tout cela a à voir avec le fait d'être *spirituel*.

Ce qui nous amène à une autre idée fausse.

Être spirituel, ce n'est pas rester assis sous un arbre à moitié endormi ! Être spirituel n'est pas un handicap, c'est une émancipation. Cela ne

signifie pas limiter votre sphère d'activité, mais l'élargir. Un être spirituel peut cuisiner, nettoyer, marcher, travailler, gérer une entreprise ou une nation, faire tout ce qu'il veut, et tout de même rester spirituel.

Pour un tel individu, le souffle vital lui-même est un processus spirituel. Cela peut arriver si sa conscience s'élève au-delà d'un certain point, si son amour transcende certaines limites, si son physique est très intense, ou si la vibration de ses énergies dépasse un certain niveau. Une personne spirituelle est *quelqu'un qui a trouvé l'action dans l'inaction, et l'inaction dans l'action*. La spiritualité, c'est la cohabitation du dynamisme et de l'immobilité en vous, pour vous donner continuellement le goût d'une mort vécue.

Sadhana

L'implication sélective est la base de la servitude et de l'enchevêtrement. Voici une sadhana simple pour votre libération. À partir de cet instant, impliquez-vous consciemment dans tout ce qui vous entoure : la nourriture que vous mangez, l'eau que vous buvez, la terre sur laquelle vous marchez, l'air que vous respirez, les gens qui vous entourent. Si vous trouvez cela difficile, pensez à une personne dont la présence évoque en vous les émotions les plus nobles et les plus douces. Ce pourrait être une personne vivante ou morte, ce pourrait être Jésus, Bouddha ou n'importe qui d'autre qui compte beaucoup dans votre vie. Essayez ensuite de porter le même regard sur tous les gens et toutes les choses qui vous entourent. Si c'est difficile à faire durer, programmez des rappels toutes les heures sur votre téléphone. Un simple chant ou mantra ou morceau de musique peut aussi vous servir de rappel. Cela vous aidera à vous ancrer dans cette pratique.

Soyez impliqué avec toute chose de façon égale, sans aucune distinction. Mettez de côté toutes les hiérarchies. Si Dieu vous apparaît, même implication ; si une grenouille vous apparaît, même implication. (Non, je ne parle pas de cette grenouille qui se transforme en prince à la suite d'un baiser... juste une grenouille !)

Cela peut sembler difficile au début. Mais une fois que vous y serez parvenu, vous verrez qu'en seulement vingt-quatre heures, vous pouvez devenir un être humain incroyablement heureux.

Renoncer au fruit de ses actions

Quand on m'a demandé un jour quelle était ma mission dans la vie, j'ai répondu : « Aucune. Je ne fais que faire l'andouille. » Mon interlocuteur était choqué. Faire l'andouille ? Était-ce de l'irrévérence ? Qu'entendais-je par là ?

Et pourtant, c'est vrai. Tous mes programmes de yoga, exposés, conférences et projets sociaux ne signifient rien pour moi. Alors, pourquoi fais-je tout mon possible pour que les gens apprennent le yoga et le bien-être, me direz-vous ? Quand je dis que cela ne signifie rien pour moi, je ne dis pas que c'est inutile. Je sais que c'est utile. Je sais que c'est ce dont l'humanité a besoin en ce moment. Mais sur un plan personnel, cela ne signifie rien pour moi. En même temps, je le fais comme si ma vie en dépendait ; et si cela me coûte ma vie, je le ferai quand même. Mon implication est toujours totale et sans réserve.

Cela vous semble paradoxal ? En fait, ça ne l'est pas. Le problème est simplement que la plupart des gens ne peuvent rien accomplir à moins d'y être personnellement investi. « C'est la cause la plus importante au monde », pensent-ils. Ou bien : « Dieu m'a choisi pour faire ce travail. » Les gens sont toujours à la recherche de leur mission dans la vie. Ce qu'ils ne réalisent jamais, c'est que c'est ainsi que l'on construit son karma ! Dieu n'a élu personne. Ce sont les gens eux-mêmes qui se construisent un faux sentiment d'importance personnelle en prétendant que leur tâche est dictée par Dieu. S'ils apprenaient à se plonger avec une implication absolue dans quelque chose qui ne signifie rien pour eux, ils verraient leur karma se dénouer en un rien de temps.

La base du karma yoga est de *s'impliquer dans le processus, et non dans le résultat*. Que vous abordiez votre karma par le biais de la conscience ou de l'abandon, l'essentiel est de s'immerger dans le voyage sans s'inquiéter de la destination.

Commencez par examiner un exemple concret. Imaginons un comptable. Le fait qu'il se rende dans un bureau et jongle avec des chiffres

ne l'enchevêtre pas en soi. Mais il peut avoir d'autres motivations : le prestige d'un poste dans une certaine entreprise, les avantages financiers, le train de vie que cela lui offre, le réseau de contacts qu'il acquiert. Ainsi, petit à petit, il découvrira peut-être qu'il ne va plus travailler parce qu'il aime manier les chiffres, mais en raison du fruit de ses actions. Bien sûr, tout le monde mérite d'être payé, de bien manger, et de bien vivre. Mais la question est la suivante : si tous ces avantages n'existaient pas, travaillerait-on toujours avec la même intensité et la même implication ?

Vous n'avez pas besoin d'être versé dans les textes sacrés pour comprendre cela. Observez-vous simplement. Vous verrez que lorsque vous effectuez une action sans attente, la qualité de votre expérience de la vie ne sera pas la même que lorsque vous agissez avec des attentes. Un bon exemple, ces fois où vous avez participé à un jeu qui vous plaisait. Vous vous êtes plongé dans le jeu avec passion et implication et, bien sûr, vous jouiez pour gagner, mais vous n'étiez pas accablé si vous perdiez. C'est parce que le processus vous plaisait que vous étiez prêt à rejouer. Si vous êtes très heureux lorsque vous jouez, le résultat n'a pas vraiment d'importance. Si vous parvenez à transposer cette prise de conscience dans tous les aspects de votre quotidien, votre expérience de la vie s'en trouvera radicalement modifiée. Et surtout, on ne remporte une partie qu'en jouant bien, pas parce qu'on désire gagner.

Comme il n'est pas facile pour tout le monde de cultiver une conscience assez intense pour se désintéresser du fruit de son action, toutes les cultures du monde ont souligné l'importance de l'amour. Lorsque vous éprouvez un profond sentiment d'amour envers quelqu'un, il devient beaucoup plus facile d'oublier la conséquence de votre action.

À cet égard, les femmes sont définitivement de meilleures karma yogis que les hommes. Pensez à toutes celles qui ont travaillé dans l'anonymat, silencieusement, sans relâche, au fil des siècles, sans le moindre gain financier ou social en vue. Beaucoup d'entre elles travaillaient à plein

temps pour subvenir aux besoins de leurs familles et s'assurer que tous étaient nourris, vêtus et aimés, sans penser un seul instant à ce qu'elles pouvaient en retirer. Malheureusement, nous avons dévalué la contribution de ces générations de femmes méconnues.

Notre éducation actuelle a pour effet de créer une avidité sans fin, une convoitise effrénée. Ceux qui agissent sans escompter de récompense sont considérés comme des *losers* dans la société que nous nous sommes créée. Notre idée du progrès est de vouloir imiter quelqu'un d'autre, ou bien d'entrer en compétition, de surpasser les autres. Cette folie est la malédiction de notre monde moderne.

Le karma yoga nous rappelle que l'action n'est jamais un problème. C'est l'attente du fruit de l'action qui cause la souffrance. Si vous aimez simplement ce que vous faites et y travaillez de tout votre cœur, il ne sera pas question de souffrance du tout. Vous travaillerez dans la joie, et votre capacité de travail sera décuplée.

Seul un être humain parfaitement extatique peut recommander de renoncer au fruit de ses actes. Lorsque vous essayez d'atteindre le bonheur en espérant un certain résultat de votre activité, ce sont les circonstances extérieures qui décident si vous êtes joyeux ou non. C'est pour cela que je ne suis pas impressionné par ceux qui citent sans cesse les paroles de Krishna ou de Jésus ou répètent comme des perroquets celles de Rama ou du Bouddha. Répéter une vérité scripturaire sans en faire l'expérience intérieure est un exercice futile. Cela ne transformera jamais votre vie d'aucune manière.

En revanche, un simple retournement de votre approche de la vie peut faire toute la différence. Si vous considérez votre vie comme une *expression* de votre bonheur, plutôt que comme la poursuite de celui-ci, vous constateriez que vous avez opéré un important changement de paradigme. Vous vous immergeriez sans effort dans tout ce que vous faites, sans aucune attente, pour la pure joie de l'activité.

Gouverner ou servir ?

Les êtres humains n'ont pas d'autre choix que d'agir. C'est la nature de nos vies. Mais deux options s'offrent à nous : voulons-nous gouverner ou servir ?

Je ne parle pas de servir dans un esprit prétentieux et moralisateur. Cela revient davantage à gonfler son ego qu'autre chose. Quand je dis *servir*, je parle d'un acte d'immersion, pas de conquête. Chaque être humain veut avoir un impact sur le monde, mais toute la question est de savoir comment l'on produit cet impact.

Ne pensez pas que vous soyez incapable d'être un dictateur. La plupart des gens veulent gouverner le monde. C'est parce qu'ils sont tièdes que leur règne se limite à leur foyer ! Ils n'ont peut-être pas les aptitudes, l'intensité, la concentration nécessaires pour gouverner le monde. Mais secrètement, c'est bien ce qu'ils souhaiteraient faire.

Ce qui distingue un tyran, c'est qu'il a une puissante image de lui-même. Il peut être tellement convaincu qu'il va gouverner le monde que parfois, cela devient presque réalité ! C'est quelque chose que beaucoup d'êtres humains ont encore à découvrir par eux-mêmes : s'ils se concentrent mentalement et sans relâche sur une certaine image d'eux-mêmes, elle finira par se réaliser.

Il existe, néanmoins, une autre façon de créer. Elle ne suppose pas de demander quoi que ce soit, ni même de penser à ce qui doit arriver. Ici, les choses se produisent simplement lorsqu'elles sont nécessaires. Ni anticipation, ni complots, ni manigances ne sont requis. Une fois que vous avez choisi cette approche, tout ce qu'il vous reste à faire, c'est agir avec une très grande intensité, sans relâcher un seul instant votre concentration et votre détermination. Un jour, vous atteignez un point où plus aucune action n'est nécessaire. Vous êtes capable d'agir, mais vous n'y êtes pas contraint.

Vous choisissez de vous impliquer dans la vie, mais vous n'êtes plus enchevêtré par elle.

Cette façon d'agir est à la portée de chacun. Mais avant d'en arriver à ce stade, il faut être capable de s'enflammer dans l'action. Ceux qui ne se sont jamais enflammés ne connaîtront jamais la fraîcheur de l'eau. Ceux qui ont vécu leur vie de manière tiède, indolente, sans enthousiasme, ne pourront jamais atteindre un seuil de transformation. Ceux qui n'ont jamais connu l'intensité dans l'action ne seront jamais capables d'aller vers l'inaction. Leur inaction sera simplement de la léthargie, de l'apathie.

Seule une personne capable de s'absorber dans le travail connaît le vrai sens du repos. C'est pourquoi dans les centres Isha, comme je l'ai déjà dit, vous trouverez de nombreux résidents engagés dans un travail incessant. Ils ne travaillent pas à quelque chose qu'ils aiment ou n'aiment pas ; ils ne travaillent pas pour atteindre quelque chose ; c'est simplement une activité focalisée et sans choix. Ils le font parce que c'est nécessaire, c'est tout.

Vous verrez, après un travail rigoureux et immersif, qu'il n'y a soudain en vous plus aucune intention de faire quoi que ce soit. C'est alors que s'enclenche le véritable processus spirituel. Il faut avoir connu l'action intense pour connaître la félicité de l'inaction. Lorsque vos énergies atteignent un point d'ébullition, il est très aisé de les transformer et de donner à votre vie le cours le plus harmonieux possible. C'est là tout l'objectif du karma yoga.

Cette science est aussi celle qui permet de créer un être véritablement puissant. C'est ainsi que l'on crée quelqu'un qui sert. Son pouvoir est immense, mais ce n'est pas le pouvoir de régner. Le pouvoir de régner n'est pas un véritable pouvoir, car il peut être retiré à tout moment. Le pouvoir dont nous parlons ici est un pouvoir qui ne peut être ôté. Quelles que soient les circonstances ou le contexte où une telle personne est placée, elle ne fera qu'une seule chose.

Ceux qui cherchent à régner ne peuvent travailler que s'ils sont sur leur trône. Si on leur enlève, ils deviennent misérables. Mais ceux qui choisissent de servir ne se découragent pas, car ils ne sont pas obsédés par le fruit de leur action. S'ils sont au paradis, ils continueront à servir ; s'ils sont en enfer, ils continueront à servir. Selon la tradition bouddhiste, le Bouddha Gautama aurait dit qu'il préférerait servir en enfer qu'aller au paradis, puisque de toute façon il était incapable de souffrir. Telle était sa liberté.

Cette approche vous libère de l'attachement aux fruits de vos actions. Désormais, l'action aura lieu d'elle-même ; elle se dissoudra et s'épuisera aussi d'elle-même. Vous n'avez pas à arrêter de travailler pour être libéré de l'action ; cela arrivera de toute façon. Vous n'avez rien à faire pour cela.

“ Il était une fois

Dans un monastère zen vit un maître âgé de plus de 80 ans. Chaque jour, il travaille d'arrache-pied dans les jardins, un aspect traditionnel de la pratique spirituelle du zen. C'est son quotidien depuis de longues années. Devenu vieux et faible, il refuse pourtant de renoncer à son travail.

Ses disciples essayent de le dissuader. « Ne vous embêtez plus avec ça, Maître, lui disent-ils. Nous sommes tous là, nous nous en occuperons. »

Mais le vieux maître ne veut rien entendre. Ses capacités physiques se sont affaiblies, mais l'intensité est restée inchangée.

Un jour, ses disciples prennent ses outils de jardinage et les cachent. Il les cherche en vain. Ce jour-là, il ne mange pas. Le lendemain, ses outils ne sont toujours pas là, il refuse donc encore de manger. Le troisième jour, ses outils restent introuvables. Il ne mange pas.

Ses disciples commencent à s'inquiéter qu'il refuse de s'alimenter. Le jour suivant, ils décident de replacer les outils dans le cabanon. Ce jour-là, le vieux moine travaille et mange. Le soir, il donne son enseignement : « Pas de travail, pas de nourriture. » Et cette nuit-là, il meurt. Les quatre jours de jeûne l'avaient considérablement affaibli. Mais son enseignement est concis, et il a pu le délivrer avant de mourir : pas de travail, pas de nourriture.

Où que vous mettiez un tel homme – au ciel ou en enfer –, son action restera la même. Lorsque vous êtes comme ça, vous êtes libéré des aléas de

la situation extérieure, des cycles du karma. Simplement fermer les yeux ne permet pas de le faire. Simplement s'enfuir dans la montagne et rester assis ne le permet pas non plus. Dès que vous ouvrirez les yeux, dès que vous retournerez sur la place du marché, la réalité vous rattrapera. Le karma doit être dénoué, et s'engager dans l'action en s'y impliquant avec intensité, tout en s'en fichant complètement, est le moyen le plus efficace d'évacuer votre karma.

Il y a plusieurs façons de s'y prendre. Vous pourriez être tellement ivre de félicité que rien n'a d'importance, ou vous pourriez tomber si profondément amoureux de quelqu'un que rien n'a d'importance. Il n'y a que si vous êtes dans des états de félicité ou d'amour que vous pouvez travailler intensément sans pour autant vous préoccuper du résultat.

La signification du sacrifice

Le terme *karma yoga* est souvent considéré comme étroitement lié au sacrifice. Dans toutes les traditions spirituelles du monde, la notion de sacrifice joue un rôle important.

Le mot sanskrit *yagna* est souvent traduit par « sacrifice ». Mais en pratique, le *yagna* désigne généralement certaines oblations et rituels qu'on pratiquait dans l'Inde ancienne pour apaiser une divinité ou se concilier certaines forces de la nature. Toutefois, ces rituels ne constituaient pas un sacrifice au sens propre du terme. *Renoncer à quelque chose en échange d'autre chose est du commerce ; le sacrifice consiste à renoncer à quelque chose pour rien.*

Le *yagna* traditionnel possédait sa propre technologie et sa propre logique interne. Il s'agissait d'un processus par lequel on arrivait à accéder à certaines forces ou divinités dans le but d'améliorer ses capacités. Ces pratiques sont encore en usage aujourd'hui dans de nombreuses régions de

l'Inde. Elles peuvent contribuer à apporter des bienfaits pour la santé et des avantages matériels.

Cependant, une fois engagé sur un chemin spirituel, vous n'êtes pas intéressé par les petits processus, les technologies secondaires, les rituels étriqués. Votre façon de vivre elle-même devient un yagna. C'est la signification la plus profonde du sacrifice. Demander à un expert d'accomplir des rituels pour vous permettre de manipuler certaines forces ne vous intéresse pas. Votre processus de vie lui-même est une offrande.

Si un pourcentage même faible de la population mondiale devient méditatif, nombreux sont ceux qui en bénéficient. Un seul manguier peut donner des fruits à une centaine de personnes. De même, lorsque votre vie devient un yagna, des milliers de personnes peuvent en bénéficier. De nombreux individus ont accompli cela à travers les âges.

Au centre Isha, on trouve des milliers de bénévoles et de pratiquants qui ont voué leur vie entière à une voie spirituelle avec un engagement et une concentration inébranlables. Partout où ils vont, ils transforment l'endroit, à leur modeste manière, en un *yagna bhoomi*, une terre de sacrifice.

Ne considérez pas le sacrifice comme une abnégation dénuée de joie. Lorsque la vie entière d'une personne devient une offrande, cela apporte une joie unique. On raconte l'histoire d'un ascète indien qui se rendit aux États-Unis au siècle dernier. Quelqu'un qu'il rencontra là-bas lui fit remarquer avec dédain : « En tant qu'ascète, vous ne connaissez rien de la vie ; vous n'avez pas goûté au vin, ni couché avec une femme. Que pouvez-vous savoir des expériences de la vie ? »

L'ascète répondit calmement : « Je viens d'une terre de sacrifice. Et je sais que la félicité du sacrifice dépasse de loin les plaisirs du monde. Je n'ai pas peur de vos plaisirs, je ne les nie pas et ne les dénonce pas. Mais une fois que vous avez goûté à une joie plus profonde, ceux-ci deviennent des hochets enfantins, de vulgaires bonbons, des distractions de second ordre. »

Cette approche était jadis profondément ancrée dans la famille indienne. Elle ne se transmettait pas comme un enseignement, mais c'était une pratique quotidienne. Elle faisait partie de la culture spirituelle. De bien des façons, un enfant grandissait en observant que la vie la plus épanouissante consistait à donner, et non à prendre ; à servir, et non à régner.

Ma mère, comme tant d'autres mères, en offrait le parfait exemple. Elle n'a jamais eu besoin de nous dire « je t'aime », car c'était parfaitement évident dans tout ce qu'elle faisait. Tous les matins, après s'être assurée que sa famille avait bien mangé, elle prenait une partie de son petit déjeuner et se rendait au jardin. Elle nourrissait alors les fourmis qui vivaient là. Elle ne mangeait jamais sans partager son repas avec elles. Aujourd'hui, les familles modernes ont plutôt tendance à pulvériser des pesticides dans leur jardin ! Mais loin de toute mission écologique égocentrée, il était clair pour ma mère que les fourmis avaient les mêmes droits qu'elle à habiter cette planète. La plus modeste action de sa vie était devenue un yagna.

Pour les personnes dont la vie est devenue telle, il n'est pas nécessaire d'accomplir un quelconque rituel. Leur vie est devenue une expression de l'amour – non pas l'amour comme dans « je t'aime » ou « tu m'aimes », mais l'amour en tant que tonalité de base de leur intériorité. Leur vie est alors un flux incessant de karma yoga, une effusion sans fin de leur joie intérieure. Il ne faut rien de plus.

1. Ce mantra, souvent écrit ôm, doit se prononcer : « a-o-mm ».

7

Le karma yoga et le corps physique

SUTRA N° 7

Si vous endossez une plus grande charge karmique maintenant, alors que vous êtes en pleine forme, plus tard vous marcherez « les mains libres » !

« Incarner » le karma

Voyons comment le karma yoga peut être pratiqué au niveau de la toute première dimension du soi dont nous avons conscience : le corps physique. Comment le corps physique est-il influencé par la mémoire karmique ? Et comment utiliser le corps physique pour nous libérer de la servitude cyclique du karma ?

Il y a de nombreuses voies imperceptibles par le biais desquelles la structure karmique influence et même déforme le corps physique. Il n'y a pas que votre mode de vie – ce que vous mangez, ce que vous buvez, ce que vous respirez – qui impacte votre corps. Les aspects les plus subtils de vos pensées et de vos émotions exercent aussi une influence sur le physique.

Voici un exemple simple : on peut généralement percevoir si quelqu'un est heureux ou abattu en observant son visage. Si vous observez plus attentivement, vous constaterez que lorsqu'ils sont perturbés, les gens

s'assoient ou se tiennent différemment. Au fil du temps, ces postures deviennent habituelles et se figent en vasanas, ou tendances.

Le mental agit différemment selon les jours. Un jour, il est joyeux ; le lendemain, il est déprimé ; le troisième jour, il est stressé. Ce faisant, il ne fait pas que déformer votre vision de la réalité ; il déforme aussi votre corps.

Songez à toutes les choses inattendues qui ont lieu au quotidien et qui échappent à votre contrôle. Si chaque petit événement psychologique devait vous remodeler, vous pouvez imaginer la distorsion totale que vous subiriez en quelques années ! La distorsion aura lieu de façon spectaculaire au niveau énergétique, mais elle mettra du temps à se manifester physiologiquement.

Si vous observez attentivement les personnes qui ont récemment subi un certain stress émotionnel, vous remarquerez de petits changements dans leur apparence physique. Si, par exemple, l'œil gauche semble légèrement plus petit que le droit, vous pouvez être sûr qu'elles ont connu une certaine détresse émotionnelle au cours des six derniers mois (à moins, bien sûr, qu'elles ne soient nées comme ça). C'est parce que le côté gauche du corps est toujours associé, dans le yoga, à la vie émotionnelle de l'être humain et à la dimension féminine, symbolisée par la lune, avec ses cycles alternant croissance et décroissance.

Selon la nature de la mémoire karmique, certaines parties du corps se comportent également d'une certaine manière. Vous avez peut-être observé cela sur vous-même : vous avez beau faire autant d'exercice que vous le pouvez, l'un des muscles de votre corps est invariablement moins coopératif que les autres. Vous pouvez le vérifier auprès d'un médecin ou passer une IRM. Les deux vous diront très probablement que ce muscle est en parfait état. Mais votre héritage karmique façonne le système squelettique et la musculature de façons très singulières. Tous les muscles ne possèdent pas la même force ni la même capacité.

Encore une fois, si vous prêtez une attention soutenue à votre corps, vous verrez que dans certaines zones du système physique, vous ne ressentez aucune sensation. En d'autres termes, il y a des blocages ou des lacunes dans le processus sensoriel. Cela s'explique à nouveau par le fait que le karma crée sa propre structure. En fonction de ces informations karmiques, le corps physique adopte une forme spécifique.

La médecine moderne prend aujourd'hui bien en compte la notion de trouble psychosomatique. Cela revient à reconnaître l'inséparabilité des corps mental et physique. Comme nous l'avons vu plus haut, chaque sensation provoque une fluctuation mentale et une réaction chimique correspondante. Ce même processus fonctionne aussi en sens inverse. Votre structure physique, votre constitution et votre santé globale sont déterminées par ce processus continu.

C'est pourquoi le yoga travaille si étroitement sur la posture, la respiration, l'attitude et l'intention. Si ces aspects du moi font l'objet d'une certaine conscience, ce qui survient dans le mental ou dans le monde extérieur n'affectera pas le corps. Lorsque vous êtes psychologiquement désemparé, il est particulièrement important de tenir votre corps consciemment, car votre substance karmique essaie de modeler votre corps en fonction de ses distorsions. Cela explique l'extrême attention portée à la pratique des *asanas* et du *pranayama* (postures physiques et processus respiratoires) dans le yoga.

Karma yoga et asanas

Comment la dimension physique du yoga – le hatha yoga – prépare-t-elle le corps à gérer le karma ?

La logique est simple : si vous cultivez le corps d'une certaine manière, vous le rendez vraiment capable d'assumer une plus lourde charge karmique. C'est ainsi que votre karma accumulé (*sanchita*) se transforme en

karma attribué (prarabdha). Cette évaluation de la charge karmique que vous êtes capable de supporter est effectuée par votre intelligence innée. Cette intelligence décidera du volume du stock que vous aurez à gérer dans cette vie, en fonction de vos capacités physique et énergétique et, bien sûr, de votre équilibre karmique.

Certains cycles reviennent à intervalles réguliers dans une vie humaine. Tous les douze ans environ, un changement vous permet d'endosser une charge karmique plus importante. Le premier cycle de douze ans commence pour un enfant entre son 54^e et son 108^e mois (c'est-à-dire entre 4 et 9 ans). De nombreux êtres humains dotés d'une certaine sensibilité à la vie sont conscients de modifications subtiles ayant lieu à la charnière de chaque phase de douze ans ; ce sont des périodes de plus grande réceptivité et de plus grande vulnérabilité, porteuses de possibilités accrues ; des périodes où l'on observe souvent des changements d'orientation de la vie.

Certains changements surviennent également lors des solstices d'hiver et d'été. Les yogis utilisent traditionnellement ces changements pour augmenter la quantité de karma qu'ils peuvent évacuer. Chaque cycle lunaire marque également un changement. Ceux qui pratiquent une sadhana yogique intense choisissent souvent de se charger d'un supplément de karma le jour de la nouvelle lune.

Une fable d'Ésope illustre magnifiquement cela. Chaque fois qu'un certain maître part en voyage, ses serviteurs l'accompagnent, et répartissent tous les bagages entre eux. Ésope endosse toujours la charge la plus lourde, bien qu'il ne soit pas particulièrement fort. Tous les autres se chargent plus légèrement, car le voyage dure plusieurs jours. Mais lui porte toujours le sac le plus lourd. Un jour, ses compagnons lui demandent :

« Pourquoi fais-tu cela ? Tu n'es pas très costaud. Pourquoi choisis-tu de porter la charge la plus lourde ? »

Il répond :

« Je prends les paquets de nourriture, qui sont en effet les plus lourds. Mais l'intérêt avec ces paquets, c'est qu'à chaque repas, la charge s'allège un peu. Et les deux derniers jours, je marche les mains vides ! »

Préparer le corps, c'est la même chose. Grâce au yoga, vous préparez le corps à assumer une plus grande charge karmique. Si vous endossez une plus grande charge karmique maintenant, alors que vous êtes en forme, plus tard vous marcherez « les mains libres » ! Il n'y aura plus rien à porter, et votre vie deviendra belle. C'est pourquoi l'emploi du temps quotidien au centre Isha Yoga, comme je l'ai souligné précédemment, est si exigeant. L'activité physique y est intense afin de brûler le karma attribué aussi vite que possible.

Comme nous le savons, chaque être humain naît avec une attribution de karma différente. Ces différences sont parfois déjà visibles dans le ventre de la mère. Chaque enfant développe sa singularité en grandissant. À partir de là, son intelligence innée décide de la quantité d'énergie à attribuer aux différents types d'activité : physique, mentale, émotionnelle et méditative.

Imaginons maintenant que quelqu'un ait choisi cette répartition : 40 % pour l'activité physique, 40 % pour l'activité émotionnelle, et 10 % pour chacune des activités intellectuelle et méditative. Dans ce cas, cette personne sera probablement un hyperactif ingérable ! Si une personne de ce genre arrivait au centre, je le soumettrais à une activité physique intense pendant quelques mois. L'idée est de brûler l'énergie attribuée à l'activité physique dans son karma attribué (prarabdha). Ce n'est qu'après avoir brûlé cette énergie qu'il pourra s'asseoir tranquillement et méditer. La plupart des gens ne peuvent pas rester assis sans bouger s'ils ne passent pas d'abord par une phase d'activité intense.

Après cela, la vie devient beaucoup plus simple. Dans tous les cas, le processus de la vie lui-même brûle du karma. Le simple fait de vivre et de respirer en détruit de grands volumes. Ainsi, après cette période initiale d'activité enflammée, les choses deviennent plus faciles, pour autant que les

gens apprennent à ne pas endosser de nouvelles charges. En bref, au début, vous ramassez la charge la plus lourde, mais, comme pour le paquet de nourriture, vous savez qu'elle va disparaître ! En cours de route, bien sûr, vous veillez simplement à ne pas vous charger de déchets. L'objectif est de brûler votre karma attribué, puis de profiter du plaisir de voyager léger.

Frictions karmiques communes

Tout au long de leur vie, les gens subissent des frictions psychologiques banales – frictions qu'ils qualifient de « stress ». Le stress survient quand les gens essaient de faire tourner le moteur de leur vie sans le lubrifier comme il faut. Cependant, certaines pratiques yogiques de base peuvent fournir la lubrification nécessaire à la vie de chacun.

Il y a des niveaux de friction plus complexes lorsque l'héritage karmique ne s'adapte pas bien au corps physique – par exemple, lorsqu'un certain héritage karmique ne trouve pas le bon genre d'utérus. Il y a aussi des moments où le corps énergétique ne s'aligne pas bien sur le corps physique. (Pour une raison mystérieuse, je vois beaucoup plus de personnes de ce type sur la côte est de l'Amérique que sur la côte ouest, ou dans les régions du Nord de l'Inde que dans le Sud. Cela pourrait être lié à la nature de la terre elle-même, au type de mémoire attachée à la géographie, à l'atmosphère générale, ou à divers facteurs historiques).

La pratique du hatha yoga aide à pétrir le corps physique ainsi que l'ensemble du système (y compris le système karmique) de façon à réduire ces frictions. Après une pratique soutenue du hatha yoga, lorsque vous vous asseyez simplement, vous ne ressentez aucune sensation d'inconfort ou de stress. Vous pouvez alors rester assis immobile si vous le souhaitez, ou bien interagir avec le monde extérieur avec beaucoup d'aisance et d'efficacité.

Parfois, grâce à l'éducation, à la technologie, à des modifications des circonstances sociales ou à certaines compétences acquises, les gens

arrivent à atteindre un état de bien-être alors même que leur présente situation karmique ne le permet pas. Ils vivent des vies bien plus favorables que ce qu'augurait leur programme karmique. En bref, ils se retrouvent dans des situations de vie bien meilleures que ce que leur karma permet.

Dans ces moments-là, il est très important de se mettre à niveau. Sinon, vous finirez par souffrir de votre bien-être ! C'est un malaise courant dans le monde actuel. La plupart des gens pâtissent non d'une vie infernale, mais d'une vie trop idyllique ! Ce sont les maladies du privilégié. Les systèmes des gens sont brouillés, parce que les informations qu'ils contiennent disent une chose, mais les événements de leur vie en disent une autre.

Il existe des moyens de remédier à ce malaise. Apprendre à vivre dans la gratitude est extrêmement important, car cela crée l'attitude juste. Il est d'autre part vital de continuer à mettre à jour son logiciel, pour ainsi dire. Une pratique quotidienne du hatha yoga et du kriya yoga peut très grandement aider à se débarrasser des fardeaux karmiques, à mettre à jour son système et à adapter son logiciel.

Toutes ces sadhanas yogiques contribuent à maintenir un état intérieur qui ne se laisse pas altérer par l'extérieur. Peu importe que vous soyez dans un palais ou une cabane : vous êtes la même personne. Où que vous soyez, vous faites la même chose. Lorsque vous maintenez cette équanimité, vous verrez que les situations autour de vous ne cesseront de s'améliorer. Mais sans mise à niveau du karma, les vieilles compulsions vous terrasseront. Elles vous pousseront vers certaines atmosphères et situations et ne vous permettront pas d'accepter votre nouvelle réalité.

Sadhana

Comme nous l'avons vu précédemment, le karma se construit à trois niveaux essentiels : les fluctuations mentales, les réactions chimiques et les sensations. Le corps sensoriel est la manifestation la plus extérieure de l'inconscient, lequel est régi par une énorme bibliothèque de mémoire karmique. Cette mémoire karmique se manifeste constamment sans votre permission. Comme ces manifestations sont inconscientes, vous avez l'impression d'être une grosse pagaille. Mais si vous en prenez conscience, elles peuvent devenir une source d'informations très utile.

La substance karmique se concentre autour de certains des 114 chakras (centres d'énergie) du système humain. Ceux-ci sont liés à certaines articulations et à certains nœuds dans le corps. Des dépôts chimiques s'y accumulent avec le temps.

Vous avez peut-être essayé de modifier mentalement certaines habitudes simples, mais vous constatez qu'au bout de quelques jours, vous retombez dedans. Il n'est guère facile de se libérer des limitations karmiques sans les traiter simultanément aux niveaux chimique et physiologique.

Le hatha yoga est un moyen de se défaire en toute conscience de son karma, en déplaçant et en étirant le corps de diverses manières. Cela nécessite toutefois de l'entraînement. Voici donc une pratique simple qui vous permet de vous mouvoir de l'extérieur vers l'intérieur, du corps vers le mental ; des sensations les plus extérieures aux dépôts chimiques dans le corps, puis au mental et ses modes de pensée et d'action figés.

Fermez les yeux. Levez votre main devant vous jusqu'au niveau de votre visage et étirez doucement les muscles de votre main, sans forcément la mouvoir mécaniquement. Vous allez ressentir de nombreuses sensations. Observez ces sensations aussi attentivement que possible. Étirez complètement la main. Prenez conscience de la contraction de chacun des muscles de votre main.

Si vous êtes capable de remarquer les plus infimes sensations dans votre main, vous êtes prêt à le faire pour tout le corps. Gardez les yeux fermés. Maintenant étirez chaque muscle du corps en observant vos sensations.

Ne rendez pas cet exercice mécanique. Permettez-vous d'en faire un mouvement subtil, semblable à une danse, en étirant très doucement chaque fibre de votre corps et en observant chaque sensation.

Ce processus simple peut aider à dissoudre les dépôts chimiques progressivement accumulés dans le corps en raison des nombreuses fluctuations des pensées et des émotions. C'est une façon de les dissoudre et, par la même occasion, d'évacuer les dépôts karmiques. La façon dont vous percevez le monde et en faites l'expérience en sera elle-même modifiée.

De plus, c'est un moyen utile de commencer à cultiver l'attention. En général, les gens habitent leur corps sans y prêter attention. Ce n'est que lorsqu'ils ont mal aux dents ou au dos qu'ils prennent subitement conscience du corps. Le reste du temps, bien que le corps soit là, il est habité de manière inconsciente. L'une des façons les plus simples de commencer à cultiver l'attention est donc de commencer par l'attention physique.

L'attention ne s'arrête pas là ; elle s'approfondit dans diverses autres dimensions. Mais commencer par le corps – qui est un facteur constant de votre vie – vous donne l'occasion de vous exercer à maintenir une attention ininterrompue.

Le karma et les éléments

Nous avons vu dans la première partie que la mémoire élémentaire joue un rôle dans la formation de l'être humain. Cinq éléments constituent le système humain ainsi que la planète, le système solaire et l'univers tout entier. Sans eux, il n'y aurait pas de création.

Seulement cinq éléments – la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther –, et pourtant, songez à l'incroyable diversité de la vie. Nous en voyons des millions de manifestations autour de nous, mais deux individus ne seront jamais identiques. Qu'est-ce qui rend possible cette extraordinaire diversité ? C'est la grande réceptivité des éléments et leur capacité à emmagasiner de la mémoire. Au fil du temps, une couche d'informations – ou ce que l'on pourrait appeler une *substance karmique* – se dépose sur chacun de ces éléments. Sans ces couches d'informations spécifiques, les êtres humains ne seraient pas aussi singuliers. Les éléments jouent donc un rôle majeur dans la perpétuation du karma.

Le yoga possède un système appelé *bhuta shuddhi*, qui permet de purifier les éléments des informations accumulées ou de la substance karmique. Les cinq éléments s'imprègnent d'informations et les retiennent. Ces informations créent naturellement une intention. Une fois que vous êtes animé d'une intention, vous commencez naturellement à aller dans une certaine direction. En purifiant les éléments de cette couche d'informations, le *bhuta shuddhi* est capable de transformer un être humain de manière miraculeuse.

Chaque pratique yogique – qu'il s'agisse d'une posture (asana) ou d'autres pratiques de hatha yoga, d'un processus de respiration (pranayama) ou d'un kriya (action interne) – est en fait un moyen de purifier les éléments en nous. Mais il existe aussi un processus direct de *bhuta shuddhi* qui est un

moyen extrêmement puissant de se purifier. Cela ne peut être enseigné dans un livre, car il s'agit d'un processus de transmission, et non d'instructions. Mais il est important de présenter aux lecteurs l'existence de cette possibilité, car c'est l'un des processus les plus efficaces de purification intérieure.

Je crois avoir initié davantage de femmes au processus que cela n'a jamais été fait auparavant. Comme le jeu des éléments est différent selon les sexes – en particulier pour le feu et l'eau, qui sont dominants dans le système féminin –, le processus traditionnel du bhuta shuddhi était plutôt destiné aux hommes. Cependant, en l'adaptant, nous pouvons offrir la même possibilité aux deux sexes. Je crois que c'est nécessaire à notre époque, afin de garantir que personne ne soit exclu de l'incroyable potentiel de transformation de ce processus.

Ce qui rend ce processus si intéressant, c'est qu'avec le temps, les éléments dans votre système s'accorderont avec vos intentions de vie. Ils commenceront à fonctionner comme vous le souhaitez. Progressivement, cela aura également un impact sur les éléments qui vous entourent.

Les médecines orientales – y compris l'ayurveda et le siddha – ont toujours été fondées sur la perception qu'il n'y a pas deux êtres humains identiques. Les éléments ne fonctionnent pas chez l'un comme ils fonctionnent chez l'autre. Cela rend ces systèmes médicaux difficiles à standardiser. Le médecin donne des prescriptions différentes à chaque patient, car le traitement est fondé non sur la maladie, mais sur la constitution de l'individu. Cinq personnes différentes présentant les mêmes symptômes seront soignées différemment. Cette démarche s'appuie sur une compréhension profonde des éléments.

Certains êtres humains (pas nécessairement spirituels) ont trouvé le moyen d'accomplir inconsciemment un bhuta shuddhi. On peut voir des leaders du monde des affaires, de la politique ou de l'art qui ont cette capacité : lorsqu'ils entrent dans une pièce, ils changent l'atmosphère

autour d'eux par leur seule présence. C'est dû à une certaine quantité de bhuta shuddhi inconscient. Or, ce qui est accompli inconsciemment est très puissant lorsqu'on l'accomplit consciemment. Quand le bhuta shuddhi est accompli consciemment, les éléments réorganisent leur fonctionnement en vous de manière spectaculaire.

Le bhuta shuddhi est le niveau le plus fondamental auquel nous pouvons purifier le karma. Les gens peuvent décider de purifier leur mental un matin en tentant de changer leurs attitudes, mais l'après-midi, ils seront retombés dans leurs vieux schémas de pensée. C'est pourquoi le yoga ne s'appuie pas uniquement sur la psychologie. C'est un fait connu que le mental humain est instable et sujet à des oscillations. Le yoga fait davantage confiance au physique.

Le bhuta shuddhi est un moyen de traiter la racine même de votre karma – les schémas et prédispositions qui déterminent la personne que vous pensez être. Si vous élaguez l'arbre, il repoussera de plus belle. Mais si vous déterrez ses racines, il disparaîtra. Le bhuta shuddhi est donc une transformation radicale, pas un changement superficiel. Il s'agit de renoncer volontairement à votre emprise compulsive sur tout ce que vous avez créé – le bon, le mauvais, et l'exécration – afin que la source même de la création puisse scintiller en vous.

Sadhana

La performance humaine, dans quelque domaine que ce soit, est toujours évaluée en la comparant à celle d'un autre. Si votre capacité de perception est meilleure que celle de quelqu'un d'autre, vous êtes fortement avantage par rapport à lui. Car si vous améliorez votre capacité de perception, ou votre capacité à *voir*, l'efficacité de votre action sera considérablement accrue. Je dis souvent aux chercheurs que le but n'est pas de voir *quelque chose*, mais simplement d'apprendre à voir.

Afin d'améliorer cette faculté perceptive, vous pouvez essayer une pratique simple appelée Akashi Mudra. Cette pratique est conseillée notamment lorsque vous avez besoin d'être au meilleur de votre forme ou de réaliser votre meilleure performance.

Il y a un point de convergence dans votre corps énergétique qui se situe au-delà du corps physique. Il se trouve de 43 à 48 centimètres du point situé à mi-distance de vos sourcils. Vous devez chercher ce point, là où la vision converge à un angle de 11 degrés. Trouver ce point de convergence stimule en vous l'*akasha*, ou élément éthérique. Dès que l'élément akasha est dominant, la clarté de votre perception est considérablement améliorée.

Minimiser la mémoire physique

Dans la première partie, nous avons examiné la nature insidieuse de la mémoire physique, ou *runanubandha*. Le *runanubandha* est inévitable et vital pour la survie de l'homme, mais, au-delà d'un certain point, il peut devenir une source d'asservissement. En une seule vie, le volume de mémoire physique peut considérablement augmenter, pour la simple raison que les gens ne savent pas gérer et minimiser le *runanubandha* de leur système.

C'est pourquoi les traditions ont établi des normes et des pratiques relativement stables, qu'il s'agisse de se limiter à un seul partenaire, ou simplement de refuser toute nourriture ou de l'eau chez un inconnu, quelle que soit sa caste ou sa classe sociale. Dans les foyers traditionnels de l'Inde, les gens n'acceptaient pas de sel, de citron ou de graines de sésame de la main d'un autre. Ces substances sont des vecteurs de mémoire particulièrement efficaces. Le point de départ, c'était que le corps se

souvent de toute forme d'intimité, non seulement avec un autre corps physique, mais aussi avec toute substance physique. Certaines substances étaient considérées comme des vecteurs de mémoire plus efficaces que d'autres. Pour la même raison, dans le système yogique, on demandait à ceux qui faisaient certaines pratiques d'étaler sur le corps de la pâte de bois de santal ou du curcuma. D'autres s'enduisaient le corps de terre ; quelques autres, de cendre issue des lieux de crémation.

Il ne s'agit pas que de cérémonies et de superstitions. Aujourd'hui, la science médico-légale a atteint un niveau tel qu'il est possible de savoir exactement, grâce à l'imagerie thermique, qui s'est assis à un endroit soixante-douze heures plus tôt. La chaleur du corps laisse en effet une empreinte thermique. Les chiens ont toujours été capables de retrouver les gens en flairant des indices olfactifs. La science canine est une science ancienne et avancée !

Chaque contact physique transmet une empreinte karmique. La plupart des gens n'en sont pas conscients, mais cette empreinte se perpétue à un niveau subtil. Les mains sont l'une des zones les plus sensibles du corps. En se touchant les mains, le *runanubandha* se transmet efficacement d'une personne à l'autre.

C'est pour cela que se tenir la main est considéré comme un geste intime. Cet acte simple peut rapprocher deux personnes plus encore qu'un rapport sexuel. Lorsque la sexualité est primordiale, le besoin d'explorer le corps de l'autre sera primordial. Lorsqu'on se sent vraiment proche de quelqu'un, on a souvent envie de simplement s'asseoir et de se tenir la main.

Voilà pourquoi la tradition indienne a inventé le geste du *namaskar* : on joint les paumes en guise de salutation lorsque l'on rencontre quelqu'un, plutôt que de l'embrasser, de l'étreindre ou de lui serrer la main. L'objectif est de ne pas encombrer votre système avec trop de connexions physiques.

Le namaskar est une belle salutation, car il s'agit d'une reconnaissance profondément respectueuse de la source de la création chez l'autre. Si vous regardez le corps ou la personnalité d'une personne, vous pouvez soit l'aimer, soit ne pas l'aimer. Cela signifie qu'un schéma karmique de désir ou d'aversion s'enclenche. Mais lorsque vous vous inclinez devant la source de la création en l'autre – la même que celle qui palpite en vous – cela signifie que vous reconnaissez votre divinité intrinsèque et partagée. Vous vous assurez également de ne pas vous enchevêtrer dans un corps de plus à travers un contact physique superflu.

La pratique consistant à toucher les pieds d'un gourou est née de la même compréhension des choses. Tout comme les mains, la plante des pieds est particulièrement sensible. En touchant les pieds, l'énergie du gourou peut être transmise au disciple. Il existe toute une science sur la façon dont les pieds du gourou doivent être touchés pour en tirer le plus de bénéfice possible. (Heureusement pour moi, la plupart des gens ne connaissent pas vraiment cette science ! Bien que de nombreux Indiens se jettent à mes pieds, ils ne vont généralement pas au-delà d'un geste symbolique.)

Il existe plusieurs autres systèmes de purification qui font appel au pouvoir purificateur des éléments. Dans ma propre vie, lorsque je pratiquais le yoga intensément, je prenais entre cinq et sept douches par jour. Lorsque votre système devient très sensible, vous prenez conscience de l'impact de chaque contact physique sur votre corps – de la main que vous touchez jusqu'au coussin contre lequel vous vous appuyez. Traditionnellement, les yogis se baignaient dans une rivière deux fois par jour au strict minimum. L'eau qui coule peut, dans une large mesure, aider à effacer le runanubandha.

Il est intéressant de noter que la nature offre certains moyens naturels de se purifier des cycles karmiques. À certaines périodes de l'année (juillet et décembre-janvier), dans certaines régions de l'hémisphère nord, les

éléments air et eau sont particulièrement forts et fluides. Cela permet de se purifier sans effort. Les cycles karmiques qui se sont enracinés peuvent être évacués en laissant simplement les éléments extérieurs agir sur vous. Voilà un exemple de bhuta shuddhi sans effort et gratuit !

À certains moments, le simple fait de se tenir debout dans le vent peut constituer un formidable processus de purification. Si vous essayez de rester debout dans un vent fort pendant une demi-heure, vous apprendrez rapidement ce qu'un bon « lavage à l'air » peut accomplir ! Vous pouvez vous sentir bien plus léger et rajeuni.

Ce sont des moments où la grâce est naturellement de votre côté. Saisir cette opportunité peut être particulièrement bénéfique pour les personnes qui sont coincées dans de brefs cycles karmiques. C'est le bon moment pour se libérer des petites habitudes ou des petits motifs d'irritation dans votre vie, et considérer chaque journée comme une merveilleuse occasion de s'aventurer en terrain inconnu.

Traditionnellement, le feu était également utilisé comme moyen de purification. Le « lavage au feu » est utilisé encore aujourd'hui dans de nombreux foyers pour éliminer la négativité. Cette sensibilité s'est développée car la tradition tout entière était tournée vers les moyens de désencombrer l'organisme des impressions accumulées après une exposition fortuite à diverses personnes, situations et atmosphères.

Aujourd'hui encore, au centre Isha Yoga, les moines lavent leurs vêtements séparément. Il serait peut-être plus simple de mélanger les vêtements dans une machine à laver, mais on ne le fait pas, parce que chacun d'eux se trouve à un niveau différent d'accomplissement spirituel.

C'est également la raison pour laquelle les moines d'Orient portent traditionnellement des couleurs ocre. Ils utilisent une terre rouge très finement tamisée pour laver leurs vêtements, parce que cela garantit que vous n'entretenez de véritable runanubandha qu'avec la terre, et non avec

les gens qui vous entourent. C'est un témoignage tangible de votre lien avec la planète : un rappel de l'origine du corps et de l'endroit où il finira.

Les vieux chants et poèmes orientaux, depuis les anciens refrains d'amour jusqu'aux chansons pop du cinéma, célébraient des vies entières – *janam janam* (vie après vie) – d'union, et pas seulement pour des raisons sentimentales. La continuité et la stabilité étaient valorisées car elles assuraient une base solide et fiable à votre vie, à partir de laquelle vous pouviez aspirer à l'ultime. Le mariage ne se résumait pas à la petite romance de deux personnes et à leur petite famille. Il s'agissait de l'union de deux personnes en vue de leur libération ultime. C'est pourquoi tant de traditions considèrent le mariage comme un sacrement. Dans le rituel hindou traditionnel, les mantras chantés pendant que le couple fait le tour du foyer sacré visent à consacrer la relation et l'énergie de deux personnes afin qu'elles puissent grandir ensemble et atteindre leur potentiel ultime.

Aujourd'hui, au centre Isha, nous organisons ce qu'on appelle le *bhuta shuddhi vivaha*. Il s'agit d'un mariage fondé sur l'établissement d'une cohésion élémentaire entre deux personnes. Dans un monde où les couples considèrent leur relation comme une mission de plus en plus difficile, où l'amour est devenu un labeur, ce type de mariage crée une harmonie au niveau le plus fondamental possible, et crée un partenariat plus fluide et plus gracieux.

Lorsqu'une certaine stabilité dans les relations physiques, génétiques, émotionnelles et sociales est atteinte, la vie humaine individuelle peut atteindre son apogée. Lorsqu'il y a de l'instabilité, la mémoire physique se brouille et, avec le temps, peut engendrer de graves déséquilibres psychologiques et physiologiques. Si votre but est la libération, si votre aspiration ultime est de vous changer en une possibilité divine, cette stabilité vous offre un socle inébranlable à partir duquel vous pouvez tendre vers votre destination finale.

Sadhana

Le monde physique est le produit des polarités : masculin et féminin, yin et yang, *ida* et *pingala*, Shiva et Shakti, cerveau droit et cerveau gauche... L'aspiration à l'union des polarités s'exprime dans l'ambition, la conquête, l'amour, la sexualité et le yoga.

Yoga, comme nous le savons tous, signifie union. La forme de yoga la plus simple est de joindre les mains en *namaskar*. Le *namaskar* a pour effet d'harmoniser les deux polarités en vous. Essayez de joindre vos mains, en alignant correctement les deux paumes, et de regarder quelqu'un ou quelque chose avec une attention emplie d'amour. En trois à cinq minutes, vous commencerez à vous harmoniser.

Faites *namaskar* jusqu'à trouver la paix. Faites *namaskar* jusqu'à trouver l'amour. Faites *namaskar* jusqu'à trouver l'union. Joignons nos mains et unifions le monde. Puissiez-vous déployer votre être en joignant vos mains.

Spiritualité et karma en « avance rapide »

Lorsque vous cherchez consciemment à vous libérer de votre karma à travers une pratique spirituelle, vous êtes fondamentalement en mode « avance rapide ». Lorsque vous brassez votre vie intérieure, certaines dimensions de votre karma remontent à la surface. Dans ces moments charnières, il est possible de ressentir une douleur ou un inconfort intense. Bien sûr, cela peut signifier que vous avez contracté une maladie. Mais, fréquemment, il s'agit simplement de votre karma passé qui remonte à la surface et se manifeste de telle ou telle manière.

Tout le but du processus spirituel, c'est d'endosser une charge karmique supérieure à celle qui vous a été attribuée afin d'en épuiser autant que possible. Cela signifie que vous refusez de répéter sans arrêt les mêmes cycles. Donc si vous vous engagez dans un processus spirituel actif, vous aurez peut-être l'impression que tout bouge à un rythme déconcertant. Les troubles physiques qui vous assaillaient tous les six mois se manifestent

maintenant toutes les six heures ! C'est uniquement parce que vous avez choisi d'évacuer votre karma le plus rapidement possible. Vous choisissez de ne pas vivre une vie aseptisée qui réduit la spiritualité à la placidité.

Si votre karma se dénouait lentement, il provoquerait sans doute de petites souffrances étalées sur une longue période de temps. Mettre le karma en « avance rapide » signifie à l'inverse que vous pourrez ressentir des douleurs intenses mais brèves. Beaucoup de gens ont perdu de leur vitalité et de leur joie, et leurs vies sont devenues ralenties et apathiques, parce qu'ils éprouvent des douleurs de faible intensité pendant de longues périodes. Un voyage spirituel accélère simplement le processus, pour que ce qui aurait pu s'étaler sur trois mois ou un an ne prenne que quelques minutes.

Il est important de permettre à ce processus karmique en « avance rapide » d'avoir lieu. Ne le réprimez pas. Le plus sage est de laisser votre corps physique brûler votre karma attribué dès que possible. C'est justement la base du hatha yoga : apprendre à gérer la douleur de la même manière que vous gérez le plaisir. Si vous y parvenez, vous atteignez une équanimité qui vous emmènera au-delà des turbulences du processus karmique.

Dans le yoga, la pratique d'un kriya accélère souvent le processus karmique sans interférer avec lui. Quand vous introduisez des substances chimiques dans le système, en revanche, vous créez un autre karma dont il faudra payer le prix un jour ou l'autre.

Ceux qui méditent font l'expérience de profonds niveaux de joie. Mais cela les ouvre aussi à de profonds niveaux de douleur. Cette douleur n'est toutefois que de courte durée, car leur niveau de conscience plus élevé leur permet de l'évacuer plus rapidement. Lorsque vous entrez dans des niveaux de méditation plus profonds, si vous faites un seul faux pas, l'effet se manifeste immédiatement et vous devez le corriger. Pour la personne qui vit dans une relative inconscience, le processus peut être lent mais beaucoup

plus profond. À l'inverse, ce qui prend une vie entière pourrait être terminé aujourd'hui même pour la personne spirituellement consciente, car elle corrige immédiatement ce qui doit l'être.

Si vous devenez méditatif et que vous êtes toujours porteur de négativité, la puissance de vos karmas négatifs est démultipliée, parce que vous êtes devenu beaucoup plus sensible et réceptif. Supposons que vous cultiviez un sol et l'enrichissiez de fumier. Vos semences pousseront bien, mais ce même fumier accélérera aussi la croissance des mauvaises herbes. De même, lorsque vous cultivez un état méditatif et que vous laissez les émotions négatives prospérer, la souffrance intérieure augmente de façon spectaculaire. Il est important de faire bien attention au désherbage lorsque vous êtes dans un tel état. Sinon, vous vous retrouverez avec une forêt de mauvaises herbes et pas de récolte !

La raison pour laquelle ceux qui sont sur le chemin spirituel ont une pratique quotidienne, c'est justement de veiller à éviter la stagnation karmique. Vous avez peut-être déjà remarqué que si vous pratiquez quelque chose quotidiennement et que vous arrêtez pendant six mois, de nombreux problèmes récurrents – physiques, psychologiques et sociaux – qui ne vous dérangent plus depuis longtemps commencent à resurgir. C'est ainsi que fonctionne le cycle karmique. Vous avez pu croire que vous étiez transformé, mais vous voyez soudain toutes sortes de comportements compulsifs revenir en force. Seule la pratique, ou sadhana, aide à briser le mouvement cyclique de la vie.

8

Le karma yoga et le corps mental

SUTRA N° 8

*Si rien qu'une fois vous faites l'expérience de cet instant,
vous ne pourrez plus jamais le quitter.*

Plonger dans le présent

Dans le monde moderne, gouverné par l'intellect, le mental n'a jamais été aussi dominant. La présence la plus forte dans nos vies n'est plus celle du corps. À l'ère de la réalité virtuelle, où une vie peut être vécue presque entièrement dans le cyberspace, les gens sont parfois à peine conscients qu'ils possèdent un corps !

Cependant, si nous parvenons à utiliser notre mental pour modifier notre perspective, nous pouvons changer de paradigme, et créer l'ambiance adéquate pour le profond voyage qui mène à la libération.

Il ne s'agit pas d'une invitation à une nouvelle philosophie. En tant que gourou, offrir des conseils spirituels ne m'intéresse pas. Il n'y a rien de nouveau à ajouter à la montagne d'enseignements spirituels dont nous sommes les héritiers. Ce que j'offre c'est une démarche, un processus vivant. L'idéal, pour transmettre cela, c'est d'organiser des programmes en présentiel dans une atmosphère contrôlée. Mais même dans le cadre d'un

livre, un changement significatif peut survenir si le lecteur est partant et dans le bon état d'ouverture. Ce qui suit est une invitation à une sagesse vivante. Une invitation à se défaire de grands volumes de bagage karmique afin de devenir réceptif à la grâce.

Les êtres humains, comme nous le savons tous, font l'expérience du temps selon trois dimensions : passé, présent et futur. Nos vies et nos langues se structurent autour de cette division.

Mais regardons cela d'un œil neuf.

En réalité, tout ce que vous appelez votre passé n'existe que sous forme de mémoire. Le voyez-vous ? Tous les événements de la vie qui vous ont façonné, tout le travail que vous avez accompli, tout l'argent sur votre compte bancaire, toutes vos vacances, toutes les conversations et les disputes que vous avez eues, toutes les relations d'amour et de haine et d'indifférence, toutes les amitiés et inimitiés que vous avez entretenues, tous les livres que vous avez lus et les films que vous avez vus, tous les textes sacrés que vous avez lus – tout cela n'existe que dans votre mémoire.

De même, tout ce que vous appelez « futur » n'existe qu'en imagination. Tout ce que vous désirez et redoutez – la maison de vos rêves, le compagnon idéal, votre bébé, votre promotion, votre augmentation, votre maison sur la plage, les honneurs que vous croyez mériter, toutes les maladies effrayantes que vous pourriez contracter, tous les accidents susceptibles de frapper ceux que vous aimez, toutes les façons horribles dont vous pourriez perdre votre argent, vos biens, votre famille, votre vie, tous les scénarios apocalyptiques qui pourraient mener à la fin de cette planète – tout cela n'existe que dans votre imagination.

Et donc voici les *deux seules choses* dont vous souffrez en ce moment : votre mémoire et votre imagination. Rien d'autre.

La mémoire et l'imagination n'existent que dans votre mental. Elles sont des aspects de votre réalité psychologique ; elles n'ont *rien* à voir avec la réalité existentielle.

Prenez un moment pour vous demander : quand je ne suis pas perdu dans ces constructions mentales de la mémoire ou de l'imagination, où suis-je ?

Il n'y a qu'une seule réponse possible : le présent.

Le présent n'est pas un credo, une question de foi. C'est une réalité. Nul besoin d'*essayer* d'être dans l'instant. Le présent n'est pas une idée. Et le fait est que vous n'avez pas besoin d'essayer d'y être. Vous *êtes* dans l'instant. *Il n'y a nulle part ailleurs où être*. Existentiellement, c'est la seule vérité. Seulement, vous n'êtes pas ouvert à elle.

Cela veut-il dire que vous devriez abandonner votre mémoire et votre imagination ?

Certainement pas. En tout cas, nous ne souhaitons pas détruire le karma, car il est la colle qui rend possible notre réalité physique et psychologique. En revanche, nous souhaitons pouvoir le transcender à volonté, c'est-à-dire voir ce simple fait : votre individualité est entièrement fabriquée. C'est votre création.

Votre karma vous permet d'accumuler une certaine quantité de vie. Ce que vous appelez « moi » est simplement le nom que vous donnez au volume de vie que vous avez capturé. Mais si nous effaçons toutes les empreintes psychologiques, vous, en tant que personne, n'existerez plus. Vous existerez en tant que vie pure. Existentiellement, vous êtes l'essence de la vie. Dans cet état essentiel, non manifesté, vous êtes complètement dépourvu de temps et vous êtes complètement dépourvu de karma. Vous êtes immortel, indestructible, éternel.

Que reste-t-il donc lorsque le mythe de l'individualité est brisé ?

Vous atteignez simplement la fin du temps cyclique.

Cet instant contient un nombre infini de possibilités. Vous pouvez détruire toute votre structure psychologique et en créer une nouvelle à l'instant même. Ou vous pouvez complètement cesser de créer et exister en tant que vie pure, sans forme. Cela signifie que vous avez préféré la liberté

à la forme, l'intemporalité à la temporalité, l'instant présent au temps cyclique.

Pensez-y. Votre compréhension du temps est essentiellement cyclique. La planète effectue une rotation, vous appelez cela un jour. La Lune tourne autour de la Terre, vous dites qu'il s'est écoulé un mois. La Terre tourne autour du Soleil, vous affirmez que c'est une année. Tout ce qui est physique est cyclique. En Orient, le monde des cycles est appelé samsara. Lorsque nous parlons de transcender le karma, nous pensons essentiellement à la façon de transcender les cycles du samsara.

Une fois que vous avez brisé le cycle, il n'y a plus de « vous » et de « moi ». Car l'individualité n'existe que dans le temps et l'espace. Une fois franchies les frontières du temps et de l'espace, de la mémoire et de l'imagination, il n'y a plus de « nous » et de « eux ». Plus de « ici » et de « là-bas ». Plus de « hier » et de « demain ». Il n'y a que cet instant, et cet instant est l'éternité.

Mon téléphone portable a son propre mental : il organise mon planning, il anticipe ce que je vais dire. Il n'est pas très différent de mon corps, si ce n'est que mon corps est une technologie plus sophistiquée que mon téléphone. J'ai acquis mon téléphone il y a un an ; j'ai acquis mon corps il y a plus de six décennies. Je suis distinct de l'un comme de l'autre. La tragédie est que nous nous sommes tellement identifiés à notre corps (et à notre portable !) que nous croyons que la vie sans eux, c'est la mort.

Aux quatre coins du monde, les gens font défiler tout le cosmos sur leur portable – mais en fin de compte, ils n'ont contemplé que leur écran de téléphone !

De même, comme vous avez acquis un corps et un mental, vous imaginez que vous allez partout. Mais à la fin de votre vie, vous réalisez que vous n'avez fait que contempler votre projection : l'écran de téléphone de votre mental. C'est comme un brutal rappel à la réalité après un film, lorsque les lumières se rallument. Vous n'avez pas bougé d'un pouce ; vous

avez simplement tourné en rond encore et encore, exactement au même endroit !

Le mental peut créer son propre cosmos, mais l'ensemble de son contenu n'est qu'une projection fabriquée par vous. Vous en êtes venu à croire que chacune de ces projections est une création à part entière. Ce n'est pas le cas.

Vous ne percevez le temps et l'espace que parce que vous regardez toute chose à travers le prisme de votre karma accumulé. Mais si vous dépassez vos pensées, vos émotions, votre corps et que vous faites l'expérience de cet instant rien qu'une fois, vous ne pourrez plus jamais le quitter.

La réalité physique que vous connaissez représente bien moins de 1 % de l'univers. Même la planète n'est pas éternelle ; c'est une motte de terre dérisoire dans le grand schéma des choses. Et là-dessus vous êtes un minuscule grain de sable. Vous l'oubliez et prétendez pouvoir créer tout un univers à partir du peu d'informations que vous avez rassemblées.

Vous vous considérez alors comme un individu en opposition au monde. Vous voyez l'univers comme quelque chose qui cherche à écraser votre monde. Mais il ne fait que chercher à écraser quelque chose qui n'existe pas ! La création vous rappelle simplement que vous prenez le virtuel pour le réel. C'est la magnanimité de la création qui vous permet de faire l'expérience de l'individualité, alors qu'en réalité rien ne vous appartient vraiment.

Vous pouvez bien sûr vous amuser avec le jeu de l'individualité et la danse de la dualité. Je ne veux en aucun cas discréditer votre expérience vécue. Mais je tiens à vous rappeler qu'il s'agit d'un jeu – et d'un jeu créé par vous. Allez-y, profitez de la danse si elle vous tente. Mais ne la prenez pas trop au sérieux, c'est tout !

Cet instant est inévitable

Comment tout cela conduit-il à un changement de paradigme ?

Voici la réponse.

Comme nous l'avons vu, cet instant est tout ce qu'il y a. Accepter cela n'est pas une formule. Ce n'est pas une théorie. C'est voir la réalité telle qu'elle est. C'est vous aligner sur la façon dont les choses sont, pas sur la façon dont vous estimez qu'elles devraient être.

Une fois que vous acceptez que cet instant est tout ce qu'il y a, vous voyez que *cet instant est inévitable*. Il ne peut être autrement.

N'essayez pas d'en faire une connaissance. Ne vous mettez pas à philosopher. Ne dites pas : « Eh oui, tous les instants sont inévitables. »

Ce n'est pas ce que je dis. Tous les instants ne sont pas inévitables. Seul *cet instant est inévitable*.

Voyez-vous la différence ?

L'inévitabilité de cet instant est la seule parcelle de temps stable – le point d'appui sur lequel repose toute la création physique.

Si vous êtes conscient, il n'y a qu'un seul lieu où vous puissiez être.

Maintenant.

Demeurez conscient d'instant en instant. Maintenant répondez à cette simple question : l'instant suivant est-il inévitable ?

Non.

Si vous êtes consciemment dans cet instant, vous verrez que seul cet instant est inévitable.

L'instant suivant ?

Il recèle un million de possibilités.

Si vous êtes conscient, vous devenez une acceptation positive et dynamique de cet instant. Le bonheur que l'on recherche sera l'ambiance naturelle dans laquelle vous vivrez. Il n'y a pas d'autre façon d'être, car le bonheur n'est pas une occasion, un but ou une destination. Le bonheur est simplement votre état d'existence constant. Et c'est la fin de la souffrance.

Cet instant est donc le seul accès, à la fois à la création et à la source même de la création. Le reste n'est qu'hallucination. Vos idées du passé et du futur sont entièrement illusoires. Si vous acceptez consciemment cet instant juste comme il est, vous atteignez une certaine aisance intérieure. Cette aisance est la conséquence du lâcher-prise de tout ce que vous avez créé. Vous pouvez, alors, faire l'expérience de l'existence tout entière comme de vous-même. Tout devient une partie de vous, car la création existe par nature comme un tout. Éprouver cette expérience, c'est le yoga, l'union ultime.

La plupart des gens ne savent pas être à l'aise. L'agitation domine leur vie, ils essaient toujours d'aller ailleurs. Mais le fait est que *vous ne pouvez aller nulle part*.

Dans votre mental, vous pouvez aller dans des millions d'endroits. Vous pouvez vivre dans le sentiment permanent d'être ailleurs si vous le souhaitez. Mais *dès l'instant où vous êtes conscient, vous êtes dans le présent*. Où que vous alliez, quoi que vous fassiez, vous ne pouvez être que dans cet instant. Faites ce que vous voulez, vous ne pouvez être que dans cet instant. Vous pouvez penser à hier, vous pouvez penser à demain, vous pouvez penser à un futur distant d'un million d'années. Mais vous le faites toujours uniquement dans cet instant.

Cela veut-il dire que vous ne devez jamais faire de projets, ne jamais évoquer le passé ?

Pas du tout. Il n'y a rien de mal à utiliser vos facultés de mémoire et d'imagination. Elles sont essentielles à notre survie. Nous tirons des leçons de notre histoire et nous avons certainement besoin de planifier notre avenir. Mais il y a une différence entre utiliser le mental et être utilisé par lui. Il est temps de ne plus nous laisser gouverner par une hallucination, de ne plus être tyrannisés par un rêve.

Dès que vous acceptez quelque chose, cela vous appartient. Tout ce que vous acceptez se met à faire partie de vous. Tout ce que vous n'acceptez pas

se dresse devant vous et devient un énorme obstacle.

Lorsque j'étais à l'université, un de mes camarades de classe a rejoint le Corps national des cadets de l'Inde. On lui avait dit que cette formation paramilitaire lui permettrait de faire de l'exercice et qu'il serait bien nourri. Au bout de quelques mois, il est envoyé dans un camp militaire fictif, où il est affecté à un poste de sentinelle. Pour cela, il doit porter un lourd fusil Lee-Enfield 303 tout en marchant de long en large devant l'entrée six heures par jour. C'est un garçon fluet, et il ne peut tout simplement pas porter ce fusil. Il a l'impression que son bras va se détacher de son corps.

Il se plaint à son commandant.

« Monsieur, je ne peux pas porter ce fusil. Il est trop lourd pour moi. Confiez-moi une autre responsabilité. Je ne peux pas faire ce travail de sentinelle. »

Le commandant se contente de le fixer.

Le garçon se tasse un peu.

« Ou laissez-moi utiliser un bâton au lieu de ce fusil, poursuit-il. Le fusil est trop lourd et il n'a même pas de gâchette ! De toute façon, aucun ennemi ne va vraiment attaquer. Laissez-moi utiliser un bâton à la place. »

Le commandant reste muet.

« Monsieur, s'il vous plaît », implore le garçon.

Le commandant tend la main et l'attrape par la chemise :

« Tu vois ça ? C'est un uniforme. Une fois que tu portes cet uniforme, tu es un soldat. Pourquoi est-ce que tu *portes* ce fusil ? Il fait partie de toi. »

Cette déclaration a eu un impact profond sur ce garçon. Au bout de six heures, même les garçons les plus costauds du camp voulaient jeter leur fusil à terre. Mais ce garçon n'avait tout à coup plus aucun problème. Il ne pouvait tout simplement pas poser le fusil. Il était devenu une partie de lui !

Chaque fois qu'une douleur fait irruption dans votre vie, vous avez tendance à vous demander : « Pourquoi moi ? Même ma belle-mère ne souffre pas de ça ! De tous les humains sur terre, pourquoi *moi* ? »

Mais dès que vous acceptez une chose, elle devient une partie de vous. Même pour un instant, si vous acceptez une chose comme une partie de vous-même, vous atteignez un profond sentiment d'harmonie. Vous êtes en phase avec la vie. Si votre acceptation est totale, vous pouvez faire l'expérience de l'existence tout entière comme d'une partie de vous-même.

L'existence peut-elle vraiment faire partie de vous ?

Cela semble peut-être logiquement impossible. *C'est* logiquement impossible, mais c'est la vérité.

De même que vous faites partie de l'existence, l'existence fait aussi partie de vous. De même qu'une goutte fait partie de l'océan, l'océan fait aussi partie de la goutte. C'est que le temps et l'espace ne sont pas des absolus : ils peuvent aussi être étirés et contractés. Le yoga a toujours dit que l'on peut faire tenir la création tout entière dans une graine de moutarde ! La physique moderne confirme que le temps et l'espace ne sont pas ce que nous pensions jadis. Lorsque vous transcendez les limites de votre logique, vous transcendez également celles du temps et de l'espace. Si vous devenez acceptation absolue, alors tout – passé, présent, futur – est *ici et maintenant*.

S'agit-il d'une sorte de magie ?

Non, c'est la réalité, la magie absolument spectaculaire de la création.

Accepter cet instant n'est ni une formule ni un concept. C'est la base même de la création. C'est au cœur de cet instant que la création a lieu. Tout ce que vous devez faire, c'est accepter cet instant dans sa totalité. Une réponse sans restriction à cet instant, avec tout ce que vous êtes – en pensées, en émotions et la vie même que vous êtes –, vous fait atteindre une réalité bénie : la source même de la création.

Dès lors que vous arrivez sur cette planète en tant qu'être humain, si vous ne faites pas l'expérience de votre universalité – l'incroyable possibilité implicitement contenue dans cet instant –, votre forme humaine est gaspillée. Pour seulement manger, dormir, se reproduire et mourir, vous

n'avez pas besoin du corps, du mental et de la conscience sophistiqués dont vous avez été doté. Si ce don extraordinaire n'est pas exploré, c'est un gâchis sans nom.

La complexité du conditionnement

Qu'est-ce qui empêche les êtres humains de découvrir le potentiel profondément transformateur de l'instant présent ?

La réponse est simple : un mental qui vagabonde.

Le mental humain est un mécanisme infiniment complexe. Si vous cherchez à vous libérer du karma, il est important d'avoir une certaine compréhension de la manière dont ce mécanisme élaboré fonctionne. Cette machinerie extrêmement raffinée est nécessaire à notre survie physique. Elle peut, cependant, souvent faire obstacle à notre désir de liberté.

Comme nous l'avons vu, vous pouvez discuter sans fin de liberté, mais il n'y a pas de liberté possible lorsque la façon même dont vous pensez, ressentez et percevez la vie est conditionnée par votre expérience passée. Depuis le jour de votre naissance, vos parents, votre famille, votre culture, votre religion, votre éducation, votre milieu social vous ont façonné, et ont déterminé celui que vous êtes en ce moment. Votre mental est donc très profondément conditionné par votre passé.

Ce conditionnement est ce que nous appelons le karma. Tout le volume de vos actions passées, réalisées sciemment ou non, a façonné ce que vous êtes aujourd'hui. Ce conditionnement a une telle emprise sur vous qu'il ne peut être question de libre arbitre. Votre vision du monde elle-même est déterminée par votre prisme karmique. Examinons le mécanisme mental qui crée votre karma.

Le Bouddha Gautama, grand scientifique du mental humain, parle de quatre aspects du mental : *vinyana* (la cognition), *sanya* (la reconnaissance), *vedana* (la sensation) et *sankara* (la réaction).

Supposons qu'un son arrive à vos oreilles. C'est le premier aspect de votre mental qui intervient. Vinyana sait qu'il s'agit d'un son, et non d'une odeur, d'un goût ou d'une perception visuelle. Puis sanya reconnaît ce son : c'est une personne qui parle, un oiseau qui gazouille, un moteur d'automobile qui démarre, et ainsi de suite. Comment le reconnaît-il ? Tous les sons que vous avez entendus ont été enregistrés, il existe donc une vaste bibliothèque de sons en vous. Sans une impression passée, il n'y aurait aucune possibilité de reconnaissance. Si, par exemple, vous entendez le son d'un pivert pour la toute première fois, votre mental sera désorienté. Mais dix jours plus tard, si vous l'entendez à nouveau, sanya le reconnaîtra immédiatement.

S'il y a des jeunes à côté de chez vous qui jouent du heavy metal, vous serez peut-être en extase, mais votre grand-père pourrait faire une crise de nerfs ! Le même son crée une sensation agréable chez l'un et rend l'autre fou. Si vous reconnaissez le son, vedana entre en action et produit une sensation. Si vous le reconnaissez comme de la musique, cela créera des sensations agréables ; si vous le reconnaissez comme du bruit, cela créera des sensations désagréables. Ce n'est pas le son lui-même, mais la façon dont il est imprimé en vous qui fait que vous le reconnaissez comme quelque chose d'agréable ou de désagréable. Ainsi, la manière même dont vous faites l'expérience de la vie – qu'elle vous semble douce ou amère, belle ou laide, agréable ou désagréable – est *vostra responsabilité*, car c'est votre capacité à répondre qui détermine la nature de votre expérience.

Vous êtes un être sensoriel. Votre expérience de la vie est toujours une sensation. En l'absence de telle ou telle sensation, vous n'êtes même pas conscient de l'existence de cette partie de votre corps. Lorsque votre jambe s'engourdit quelques instants, vous n'êtes même plus sûr qu'elle existe. C'est vedana qui vous rappelle que vous existez en vous fournissant l'expérience de la sensation. La façon dont vous reconnaissez la donnée sensorielle est aussi la façon dont vous faites l'expérience de la vie.

Vinyana, sanya et vedana – la cognition, la reconnaissance et la sensation – sont automatiques et ont lieu en une fraction de seconde.

Cependant, la quatrième partie du mental est liée à la réaction et se trouve entièrement sous votre contrôle conscient. Si une sensation agréable survient et que vous dites que vous aimez ça, votre sankara dit immédiatement : « Oh, il aime ça. Range-la dans le dossier “amour” ». Elle est alors rangée dans votre dossier « amour » pour toujours. Si une sensation désagréable survient, et que vous ressentez fortement « je déteste ça », sankara dit immédiatement : « Il déteste ça. Range-la dans le dossier “haine” ». Elle est alors stockée dans le dossier « haine » pour toujours. S’il vous arrive d’osciller entre désir et aversion, amour et haine, votre karma augmente rapidement et votre servitude s’intensifie. Si vous avez des goûts et aversions prononcés, votre souffrance est aussi plus intense.

Mais un autre scénario est possible. Si une sensation se présente, vous avez le choix de réagir ou non. Une fois que vous êtes capable d’exercer ce choix, vous faites simplement l’expérience de la sensation pour ce qu’elle est. Si vous générez une forte réaction, vous déformerez l’expérience. Mais si vous restez équanime, le karma attaché à ce type de sensation commence à se déliter en vous.

L’équanimité mène vers l’effondrement de toute la structure de votre karma. Tout ce qu’il faut, c’est la volonté de faire l’expérience de tout, tel que c’est. Vous n’évitez pas l’expérience et vous ne la poursuivez pas. Vous êtes simplement ouvert à l’idée d’apprécier les différentes saveurs de la vie, sans en rechercher une et en fuir une autre.

N’est-ce pas là tout l’intérêt de votre séjour sur cette planète : faire l’expérience d’autant de vie que possible avant de tomber raide ?

Commencez donc par cette profonde prise de conscience : *cet instant est inévitable.*

En d’autres termes, on pourrait le formuler ainsi : laissez s’insinuer en vous cette vérité toute simple – *ma capacité à répondre est illimitée.*

Si vous êtes conscient de cette vérité, vous verrez qu'énormément de choses qui semblent vous limiter en ce moment disparaîtront en seulement vingt-quatre heures ! Maintenir cette conscience trois petites minutes vous permettra de constater une différence immédiate. Une fois que vous êtes capable de maintenir cette conscience de manière stable, vous verrez qu'un jour, il n'y aura plus de différence entre vous et un Bouddha.

Au fur et à mesure que s'approfondit votre acceptation, vous accédez également à des niveaux de plus en plus élevés de liberté. L'acceptation vous libère du jeu des reproches, vous libère du drame de « l'altérité », vous libère de la danse de la dualité. Il n'y a que vous dans cet instant et personne d'autre. Qui pourriez-vous donc blâmer ?

À l'inverse, en résistant sans relâche, vous créez des niveaux plus profonds de servitude. Voir que votre capacité à répondre est illimitée est très important, car cette capacité dépasse de loin votre niveau actuel de compréhension et de perception.

Dès que les gens apprennent qu'ils ont la capacité de répondre même à des événements qui ont eu lieu avant leur naissance, ils ont tendance à balayer cela comme une absurdité : « Je suis responsable de choses qui ont eu lieu avant ma naissance ? C'est révoltant ! Ça défie toute logique ! »

Mais voyons les choses sous un autre angle.

Supposons que mon grand-père a accordé un prêt de 25 millions de dollars à votre grand-père. Aujourd'hui, je découvre le vieux journal intime de mon grand-père et je constate qu'il a consigné cette transaction à une date précise. Mon grand-père est décédé trois jours après ce prêt, lequel n'a donc jamais été remboursé.

J'ai la preuve que la transaction a eu lieu. Je viens donc vous voir et je vous dis : « Mon grand-père a prêté à votre grand-père cette somme d'argent avant que nos pères ou nous-mêmes soyons nés. J'en ai la preuve. Comme nous sommes amis, je renonce aux intérêts. Mais s'il vous plaît, rendez-moi le capital. »

Que répondriez-vous ?

Évidemment, vous diriez : « C'est parfaitement absurde ! Pourquoi serais-je responsable d'un événement qui a eu lieu avant ma naissance ? Allez demander l'argent à mon grand-père ! »

Maintenant, inversons les rôles. Je profite de ma propriété, et voilà que vous tombez sur de vieux papiers qui indiquent clairement que cette propriété appartient à votre grand-père. Que feriez-vous ? Comment agiriez-vous ? Vous contacteriez immédiatement vos avocats, n'est-ce pas ?

Si votre grand-père a fait fortune ou possédait des biens avant votre naissance, vous en assumez la responsabilité sans hésiter. Mais s'il a contracté une dette, vous n'êtes évidemment pas responsable !

C'est un jeu social aussi vieux que le monde : pile, je gagne ; face, tu perds.

Le fait est que votre responsabilité – que vous le vouliez ou non, que vous le sachiez ou non – va bien au-delà de vos niveaux actuels de compréhension. Si vous acceptez ce fait, votre vie devient naturellement fluide et harmonieuse. Plus vous commencez à voir que vous êtes responsable de votre vie, plus vous vous rapprochez de votre libération. Si vous essayez de faire porter le chapeau à quelqu'un, vous allez commencer à vous enchevêtrer.

Imaginons que vous marchez dans la rue et qu'un passant vous casse le pied en l'écrasant. Vous avez très mal, et vous tenez ce passant pour responsable. Lorsque vous tenez quelqu'un pour responsable de votre douleur, vous avez tendance à lui souhaiter la même chose. En revanche, si vous étiez capable de penser : « Ce qui s'est passé est fâcheux, mais si ma cheville est cassée, c'est mon karma », vous agiriez de manière responsable, plutôt que de gaspiller votre temps et votre énergie à vous plaindre, à maudire votre destin ou à planifier votre vendetta.

Quelle est la façon la plus intelligente d'exister ?

Ne faites pas l'erreur de penser que le karma équivaut à du fatalisme. Reconnaître le karma, c'est voir que votre vie est à 100 % votre œuvre. Si vous le reconnaissez, vous créez votre vie telle que vous la voulez, plutôt que de rester là, à vous sentir impuissant, maudissant les gènes de vos parents ou les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez. Voir votre vie comme votre création, plutôt que comme un phénomène accidentel – telle est la base du karma. Vous vivrez une existence autonome qui se dirigera naturellement vers sa libération.

Sadhana

La plupart des êtres humains ne se rendent pas compte de l'immense pouvoir créatif dont ils ont été dotés, car la plupart de leurs créations sont déterminées par leur côté compulsif, et non par leur liberté. Tout ce qui est créé par les limitations sera limité. Mais si vous considérez que votre capacité à répondre est illimitée, votre pouvoir de création sera très fortement accru.

Voici quelque chose que vous pouvez essayer par vous-même. Si vous abandonnez complètement l'image que vous avez de vous-même, vous vous retrouvez dans un état de grande liberté. Vous avez le pouvoir de vivre sans aucune image de vous-même. Vous avez aussi le pouvoir de la transformer complètement. Fondamentalement, vous pouvez adopter une image ou la laisser tomber à volonté. Dans tous les cas, rien ne restera collé à vous.

Je ne vais pas vous dire comment vous devez être. Mais arrêtez-vous et recréez-vous dans votre mental. Commencez par la structure du squelette. Lentement, passez à la chair et au sang.

Fermez les yeux et visualisez la façon dont vous aimeriez que les autres fassent l'expérience de vous. À quoi voulez-vous que la nature fondamentale de vos pensées et de vos émotions ressemble ? Quel genre d'impact aimeriez-vous avoir sur le monde ?

Créez un tout nouvel être.

Et puis, voyez si cette nouvelle image est plus proche de votre notion du divin que l'ancienne. Est-elle vraiment meilleure que l'image précédente ? Examinez-la dans les moindres détails. Cette nouvelle image est-elle plus compétente, plus humaine, plus aimante, plus extatique ?

Visualisez cette nouvelle image aussi puissamment que vous le pouvez. Donnez-lui vie en vous. Si votre pensée est assez puissante, si votre visualisation est assez puissante, elle peut même briser les liens karmiques.

Voici une occasion de transcender toutes les limitations qui entravent vos pensées, vos émotions et vos actions. Voici une occasion de vous façonner consciemment pour devenir la création que vous voulez être.

Créer une distance vis-à-vis de la structure karmique

Le but premier de la méditation est de créer une certaine distance entre vous et vos corps physique, mental et énergétique. Votre corps mental est un atelier de fabrication majeur du karma. Si vous voyez que votre mental est la principale source de karma, vous êtes sur le bon chemin. Une fois qu'il y a une distance entre vous et votre mental, il y a une distance vis-à-vis du passé. Tous vos souvenirs sont disponibles lorsque vous en avez besoin, mais ils n'ont plus le pouvoir de vous gouverner.

L'objectif est de créer un jour en vous une situation dans laquelle vous ferez cette expérience vivante : *Je ne suis pas les accumulations de mon mental*. Votre karma n'a alors plus d'emprise sur vous. C'est le premier pas vers la liberté.

Il y a une tendance de plus en plus répandue consistant à entreprendre des régressions dans les vies antérieures, dans l'espoir d'explorer sa propre structure karmique. C'est absolument inutile si l'on chemine sur une voie spirituelle. Disséquer le contenu de votre mental est un exercice sans fin et sans intérêt. Le chercheur spirituel ne souhaite pas se défaire de son karma de manière sélective. L'objectif est de se défaire de tout le paquet.

Une fois qu'il y a un espace clair entre vous et votre mental, votre karma se vide très rapidement. Vous avez cessé de créer de nouveaux stocks, ce qui aide énormément. L'ancien stock s'écoulera très rapidement avec le temps.

Vous êtes désormais capable de voir ceci : *Mon mental m'appartient, mais je ne suis pas mon mental*. C'est comme conduire une voiture. Le moteur répond à tout ce que vous attendez de lui, mais il n'est pas vous. Lorsque vous êtes profondément impliqué dans la conduite de votre voiture, il se peut que vous la voyiez comme une extension de vous-même. C'est le cas de beaucoup de gens ! Mais lorsque vous êtes capable d'instaurer une

distance vis-à-vis de votre mental, votre capacité à lui faire faire ce que vous voulez augmente. Une fois que vous pouvez vous dissocier de cette manière, vous n'avez plus jamais à vous soucier du karma.

La base du karma est simple : vous êtes la source de tout votre bagage. Lorsque vous percevez clairement cela, votre qualité essentielle se modifie. Si vous considérez quelqu'un d'autre comme la source, vous serez toujours distrait, désorienté, amer, frustré, agité et en colère. Lorsque vous vous considérez vous-même comme la source, vous êtes centré. Vos énergies sont maintenant concentrées en vous. Vous cessez d'alimenter des rituels de reproche et de rancœur dans votre tête. Vous n'êtes plus asservi à votre environnement extérieur ni à votre mental.

Dès que vous comprenez que votre karma est de votre responsabilité, vous êtes libre. Dès que vous créez une distance vis-à-vis de votre mental, vous êtes libre aussi. Les deux approches fonctionnent.

Assumer la responsabilité

“ Il était une fois

Un jour, Shankaran Pillai entre dans un bar et s'installe au comptoir.

« Dites, j'aurais besoin d'un verre, mais je n'ai pas d'argent sur moi pour le moment », lance-t-il au barman.

« Allez-vous-en, réplique aussitôt le barman. On ne veut pas des gens comme vous, ici. »

Shankaran Pillai reste imperturbable.

« Attendez un instant. Je vais vous montrer quelque chose. Si vous êtes impressionné, vous me servez un verre gratuit. Sinon, je promets de partir sans un mot. »

Alors Shankaran Pillai sort un crapaud de sa poche, qu'il pose sur le comptoir.

Le barman demande, blasé :

« Vous allez me dire que si je l'embrasse, il va se transformer en princesse ?

— Non, non, lui assure Shankaran Pillai. Attendez un peu. »

Il sort un hamster d'une autre poche.

« Ce hamster, annonce-t-il, peut réciter des chapitres de la Bible sur demande.

— Tiens donc ! s'esclaffe le barman. Ne me racontez pas de conneries.

— Écoutez ! » rétorque Shankaran Pillai.

Et le hamster récite d'une traite le chapitre V de la lettre aux Galates.

« Hé, c'est incroyable ! » s'exclame le barman, qui offre alors un verre à Shankaran Pillai.

Shankaran Pillai accepte le verre et remet le hamster dans sa poche.

« Vous savez, je ne me contente jamais d'un seul verre, dit-il. Je peux aussi faire réciter la Bible à ce crapaud. Demandez le chapitre que vous voulez.

— Pourquoi pas le chapitre III de la Genèse ? » risque le barman, impressionné.

Le crapaud le récite illico. Le barman, stupéfait, offre un autre verre à Shankaran Pillai.

Shankaran Pillai le descend et annonce :

« Et maintenant, ce crapaud est à vendre. »

Tout le monde dans le bar se met aussitôt à enchérir. Les enchères montent vite et fort. Le crapaud est finalement vendu 200 dollars.

Alors que Shankaran Pillai est sur le point de remettre le crapaud au plus offrant, le barman le saisit par le col et l'entraîne de l'autre côté du comptoir.

« Espèce d'idiot ! siffle-t-il. Vous bradez un crapaud qui parle pour 200 dollars ! Je peux vous en obtenir 2 millions si vous êtes d'accord pour partager. »

Shankaran Pillai répond calmement :

« Non, non, ça n'a pas d'importance. Le prix qu'ils payent est suffisant. »

Il prend ses 200 dollars et tend le crapaud. L'acheteur, tout excité, sort en courant du bar pour exhiber sa nouvelle acquisition.

Le barman dit à Shankaran Pillai :

« Vous êtes cinglé. Un crapaud qui parle pour seulement 200 dollars ! »

Shankaran Pillai répond :

« Ne vous inquiétez pas, c'est juste mon hamster qui est ventriloque. »

Cette scène absurde reflète exactement la façon dont la majorité des gens mènent leur vie. Ils choisissent de déléguer leur responsabilité en permanence – à ce qui leur tient lieu de « hamster ».

La plupart du temps, les gens font porter le chapeau à leur vieux karma. Ce qui est tragique c'est qu'en se défaussant ainsi, ils ratent l'immense potentiel de cet instant. Ils bradent le pouvoir de transformation du présent en s'assurant que le futur soit une répétition de leur passé.

Votre vieux karma n'est pas le problème. Le problème, c'est que votre karma actuel cherche une porte de sortie. Il veut accuser quelqu'un d'autre.

Il veut se réfugier dans le passé, ou dans le futur, et échapper au présent. Ainsi le bon vieux cycle de la victimisation et de la passivité se perpétue. Arrêtez-vous et observez : vous pourriez bien vous apercevoir que c'est ce que vous faites *en ce moment même*.

Oui, il est indéniable que votre ancien karma crée certaines tendances qui vous influencent. Cependant, tout être humain possède assez d'attention pour surmonter ces tendances. Personne n'est contraint de se laisser asservir par ses schémas héréditaires. Chacun de nous a le choix : le choix de transcender son héritage karmique ou d'être tyrannisé par lui.

Combien de fois avez-vous entendu des gens tenir des propos qui rappellent le hamster ventriloque ? « Je voudrais vraiment maîtriser mes sautes d'humeur, mais vous savez ce que c'est : les gènes de mon père... » Ou encore : « J'aimerais pouvoir commencer à nettoyer ma rue, mais les gens de mon quartier sont tellement apathiques... » À chaque déclaration de ce genre, vous n'énoncez pas seulement des verdicts catégoriques sur votre passé ; *vous écrivez votre futur avant même de le vivre*.

Indépendamment du karma passé, si vous gérez correctement votre instant présent, les choses peuvent fondamentalement changer. C'est toute la beauté du fait d'être humain. Peu importe quel bagage vous portez ; si vous êtes prêt à être absolument conscient, le passé n'aura aucun impact sur vous. Je l'ai constaté chez un nombre incalculable de gens. Rien qu'avec une compréhension un peu meilleure des mécanismes de leur mental, même sans sadhana sérieuse, ils deviennent plus joyeux que jamais. Sans savoir pourquoi, ils se mettent à marcher d'un pas plein d'entrain, à chanter sous la douche ou à siffler pendant la journée. Dans le programme Ingénierie intérieure que je propose, avant même d'initier les gens à une action énergétique appelée kriya, le simple fait d'entendre parler du fonctionnement du mental les libère de bien des façons.

Ce que vous appelez karma – les sacs de tendances et de prédispositions que vous transportez avec vous – n'existe que dans votre mémoire et votre

imagination. Donc, si vous habitez cet instant profondément, pleinement, complètement, vous laissez tomber votre charge karmique.

Il est temps de laisser filer le passé. Vivez consciemment, et vous verrez que cet instant ne peut pas être divisé en passé et futur, en maintenant et plus tard. Tout ce qui fut jamais dans cette création n'est que dans cet instant, et tout ce qui sera jamais n'est que dans cet instant.

Le présent est votre seule adresse. L'ici et maintenant est votre seule demeure.

9

Le karma yoga et le corps énergétique

SUTRA N° 9

Il ne s'agit pas d'accomplir des miracles.

Il s'agit de reconnaître le miracle de la vie que vous êtes.

Fixer la destination

Je dis souvent qu'il n'y a qu'une seule chose pour laquelle je sois vraiment doué : faire en sorte que les lieux et les gens débordent d'énergie. Tout le reste de ce que je fais – mes voyages autour du monde, mes conférences, mes programmes, mes projets environnementaux, éducatifs et culturels – est accessoire. Cela ne veut pas dire que le travail que je fais n'a pas de valeur à mes yeux. Je m'y consacre de tout mon cœur. Mais mon principal domaine d'expertise est l'énergie vitale. Je suis avant tout un mécanicien de l'énergie.

Le karma yoga au niveau du corps énergétique, ou pranique, est vital pour de nombreuses raisons. Tout d'abord, il peut transformer ou régénérer le corps énergétique de telle sorte qu'il ne se contente pas de renaître, mais reste réellement neuf. Peu importe la quantité d'exercices ou de hatha yoga que vous faites, et le soin que vous apportez à votre alimentation, votre corps physique vieillit et se dégrade. Le corps mental est un merveilleux

instrument, mais il peut aussi rouiller avec l'âge. Nombreux sont ceux qui constatent que leur mémoire n'est plus aussi vive que lorsqu'ils étaient plus jeunes. Le corps énergétique, en revanche, peut être totalement épargné par le processus de vieillissement. Vous pouvez le maintenir tel qu'il était à votre naissance, et le garder dans un état de parfaite fraîcheur jusqu'à votre mort. L'impact d'un corps énergétique fort sur votre vie et sur le monde qui vous entoure est énorme. Pour beaucoup de gens, il peut sembler presque miraculeux.

Dans les programmes Isha, les participants sont initiés à ce que l'on appelle un kriya, un puissant processus yogique qui régénère et redynamise le corps énergétique. J'appelle cela la voie de l'action intérieure, car elle n'implique pas le corps physique ou mental. C'est de l'action ayant lieu purement au niveau énergétique. Pratiqué régulièrement, ce processus garantit que le corps énergétique reste vibrant et vivant. Si vous êtes capable de faire en sorte que votre corps énergétique reste semblable à celui d'un nouveau-né à chaque instant de votre vie, vous constaterez que les circonstances externes et internes se dérouleront invariablement de la meilleure façon possible pour vous.

Il y a une autre raison pour laquelle le travail sur le corps énergétique est bénéfique. C'est le moyen le plus direct de traiter la dimension épineuse de l'héritage karmique. Je la qualifie d'épineuse parce que le résidu karmique n'est pas un corps en soi, mais une dimension qui occupe les corps physique, mental et énergétique. Traiter le karma au niveau physique est important, comme nous l'avons vu : cela permet de purifier les éléments, de minimiser la mémoire physique et, par la pratique du hatha yoga, de revitaliser et de mettre à niveau l'organisme. Traiter le karma au niveau mental est également important : cela peut créer un changement de paradigme dans la façon dont vous vivez votre vie et habitez cet instant. Cependant, lorsque vous traitez votre karma au niveau énergétique, le

processus est plus profond et plus rapide, et il accélère considérablement le changement à tous les autres niveaux.

Par-dessus tout, il est capable de changer votre destination. Au niveau du corps physique, le yoga peut apporter le bien-être ; au niveau du corps mental, il peut apporter joie, équanimité et paix ; mais au niveau du corps énergétique, il vous garantit de vous diriger vers votre libération.

Si vous accomplissez un travail physique, le corps physique est exercé et se développe harmonieusement. Si c'est un travail mental, votre corps mental est exercé et se développe considérablement. La plupart des gens, malheureusement, n'exercent jamais leur corps énergétique, qui reste donc faible. C'est pourquoi tant de gens dans le monde qui ont de l'argent, des biens, de la notoriété et même des abonnés sur les réseaux sociaux, se sentent toujours insignifiants. Un yogi n'a jamais ce sentiment, car son corps énergétique est très développé.

Un même événement de la vie peut laisser différentes marques sur différentes personnes. L'échec d'un mariage peut être une bénédiction pour l'un. Mais un autre peut être brisé mentalement, un autre encore peut tomber physiquement malade. Tout ce que vous mangez, buvez et respirez est de l'énergie. À vous de décider si vous la transformez en énergie physique, mentale ou vitale. L'énergie n'est ni créée ni détruite ; elle est seulement transformée.

“ Il était une fois

Shankaran Pillai est à la recherche d'un nouveau logement. Alors qu'il visite des appartements, il fait la connaissance d'un propriétaire. Celui-ci lui demande :

« Où avez-vous habité pendant toutes ces années ? »

Shankaran Pillai explique qu'il a séjourné dans tel quartier de la ville un mois plus tôt, dans un autre il y a deux mois, et dans un tout autre quartier il y a six mois.

Ces propos éveillent la méfiance du propriétaire.

« Pourquoi déménagez-vous sans cesse ? Avez-vous beaucoup d'ennemis ?

— Non, non, je n'ai pas un seul ennemi, lui rétorque Shankaran Pillai avec désinvolture. Mais allez savoir pourquoi, tous mes amis me détestent. »

Assimiler ses ennemis à des amis est, bien sûr, un euphémisme, un simple jeu sur les mots. Cela n'a aucun rapport avec la réalité. Beaucoup choisissent de vivre leur vie à ce niveau superficiel. Ils optent pour l'amélioration plutôt que pour la transformation de soi, espérant qu'une vie d'affabilité tiède et d'amabilité généralisée les mènera à l'ultime. Ils oublient que le social n'a rien à voir avec l'existentiel.

C'est pourquoi le karma yoga doit être abordé à plusieurs niveaux. Il ne suffit pas de travailler aux niveaux physique et psychologique. Si vous nettoyez votre ardoise mentale de toute substance karmique, vous pourriez être apprécié socialement, car votre présence dégagera une certaine paix, une certaine joie, une certaine douceur. Les gens apprécieront peut-être d'être en votre compagnie parce que vous avez nettoyé votre mental. Mais cela ne vous fera pas pour autant changer de direction. Vous resterez influencé par l'impact résiduel de vies entières d'expériences qui vous gouvernent à travers vos tendances. Ce n'est que si vous commencez à purifier le corps énergétique de son contenu karmique que vous commencerez à prendre une nouvelle direction. Au lieu d'être gouverné par des tendances, vous commencerez alors à devenir un être conscient.

Le kriya Shambhavi Mahamudra, auquel j'initie les gens pendant mes programmes d'Ingénierie intérieure, est important pour cette raison. Il débarrasse le système énergétique du matériel karmique et change ainsi votre destination. Il serait possible de consacrer ce programme à l'éclosion d'êtres humains agréables. Cela serait très apprécié par la société. Mais que vous soyez agréable ou désagréable n'est pas pertinent sur le plan spirituel. Quand vous transformez le contenu du corps énergétique, les bases de la vie commencent à changer. Vous avez alors d'énormes ressources pour entamer votre marche vers la liberté.

Le yoga de la chaleur et de la lumière

Les gens me demandent souvent comment ils peuvent brûler leur karma. Je leur réponds que brûler son karma n'est pertinent que jusqu'à un certain point. Cela vous donne la clarté nécessaire pour considérer la vie avec acuité et vous offre une certaine liberté vis-à-vis des compulsions, des angoisses et des peurs. Mais si vous brûlez tout votre stock karmique, les corps physique et mental ne seront pas capables de se perpétuer. C'est pourquoi la conservation du corps est un défi permanent pour un être éveillé.

Pour la plupart des pratiquants spirituels, après une certaine quantité de combustion karmique, le mieux est de pratiquer le genre de sadhana qui crée une certaine distance par rapport à votre karma. La présence du karma permettra à votre pratique de continuer ; en même temps, la pratique ménage un certain écart entre vous, votre corps et votre mental. Voilà le genre de personne dont nous avons urgemment besoin sur cette planète aujourd'hui. L'essentiel de ce qui doit être accompli dans ce monde n'est pas accompli, car les gens n'ont pas la capacité de se distancier de leurs compulsions karmiques.

Une fois que vous êtes un peu à distance de votre karma, le type de karma que vous avez n'a plus d'importance. Votre karma ajoute de la couleur au monde, à vrai dire. Le monde est rempli de toutes sortes d'êtres humains incroyables et uniques, et c'est merveilleux tant qu'ils ne sont pas compulsifs ! S'il n'y a pas de compulsions, il n'y a pas de façon d'être bonne ou mauvaise, correcte ou incorrecte. Toutes font partie de la grande tapisserie colorée de la vie.

N'oubliez pas : il peut y avoir toutes sortes de compulsions. Vous pouvez fumer, boire ou prier à longueur de journée et agir quand même de manière compulsive. Quoi que vous fassiez, si vous le faites dans la joie et la gratitude et que cela vous permet de vous libérer des cycles, cela fait toute la différence. Si une certaine tendance à la prière se développe en vous à partir de votre joie et de votre gratitude, c'est magnifique. C'est le

contexte, et non le contenu de votre vie, qui détermine l'accumulation karmique.

C'est pourquoi les huit branches du yoga (connues sous le nom d'ashtanga yoga) sont structurées de manière particulière : les trois premières branches (yama, niyama et asana) sont considérées comme l'aspect « feu » et sont purificatrices ; les quatre dernières (pratyahara, dharana, dhyana et samadhi) sont considérées comme l'aspect « lumière » et sont éclairantes. La quatrième (pranayama) est considérée comme l'étape transitoire intermédiaire, combinant à la fois feu et lumière.

Yama et *niyama* sont des directives simples, les choses à faire et à ne pas faire sur la voie spirituelle, telles la non-violence, l'engagement en faveur de la vérité, le fait de ne pas voler, de ne pas amasser de richesses, la pureté, la propreté, la pratique, et ainsi de suite. Ils créent l'atmosphère propice à l'évolution spirituelle de chacun. Une fois qu'une personne est éclairée, ces injonctions positives et négatives ne sont plus vraiment pertinentes. Lorsque vous débordez de compassion et que la divinité s'est manifestée, il n'y a plus besoin de prescrire aucune règle. La nature humaine à ce stade sait exactement ce qu'il faut faire dans une situation donnée. Mais ces règles morales élémentaires ont été édictées au profit de ceux qui débutent sur le chemin.

Les *asanas* sont, bien sûr, les nombreuses postures physiques de yoga pratiquées par le chercheur dans un certain état de conscience. Elles sont une façon de faire prendre à vos énergies intérieures une certaine direction, une façon de pétrir le corps pour l'amener vers une possibilité plus élevée. Si vous avez déjà fait du pain, vous savez que la qualité du pain dépend de l'efficacité du pétrissage de la pâte. La qualité d'un pot de terre dépend, elle aussi, de la qualité du pétrissage de l'argile. De même, les asanas ont pour but d'élever la conscience en pétrissant soigneusement le corps. C'est dire à quel point la science du yoga est profonde : elle voyage de l'extérieur vers l'intérieur, nous rappelant que le fait de travailler consciemment au niveau

physique peut modifier la façon dont on pense, ressent et fait l'expérience de la vie, et finalement conduire à de plus hautes possibilités spirituelles.

La quatrième branche, *pranayama*, consiste à travailler consciemment avec le prana, ou énergie vitale. Il s'agit de l'étape intermédiaire entre le feu et la lumière, car elle est à la fois purgative et éclairante par nature.

Pratyahara – se tourner vers l'intérieur – est une branche particulièrement importante du yoga et constitue un défi de taille à l'époque moderne, où le monde est plus distrait que jamais par les stimulations extérieures. Il implique de considérer même le physique et le psychologique comme des accumulations extérieures et appelle à un retrait complet hors du corps et du mental.

Dharana est une attention constante et ininterrompue dirigée vers l'intérieur, fondée sur le principe que tout ce à quoi vous portez une attention continue est ce à quoi vous devenez connecté. À une époque dominée par les médias électroniques et par une quasi-épidémie de personnes diagnostiquées TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), cette branche est, elle aussi, plus que jamais un défi.

Dhyana est un état d'immersion, ou de méditation, qui supprime toute séparation entre vous et le monde intérieur (auquel vous avez prêté attention pendant dharana). À présent, deux ne font plus qu'un.

Au stade final, *samadhi*, on s'est dissous dans la « non-chose ». Il y a une équanimité absolue car le mental discriminant s'est apaisé. L'au-delà fait maintenant sentir sa présence.

La purification, ou combustion karmique, est nécessaire pour ceux qui sont enchevêtrés et compulsifs. Sans cette combustion, la plupart des gens ne sont pas capables de méditer. Mais une fois que la méditation commence, il n'est plus question de combustion ; le cheminement est un processus d'illumination, de création d'une certaine distance entre vous et vos dimensions physique et mentale. C'est le voyage vers la liberté.

La plupart des pratiquants spirituels en témoigneront : 90 % d'entre eux ne peuvent pas méditer ; ce n'est qu'après une pratique qui les enflamme et brûle leur karma compulsif qu'ils peuvent fermer les yeux et se tenir assis immobiles. La sadhana idéale repose donc sur un équilibre entre les aspects feu et lumière. Personnellement, j'aime bien l'aspect feu, car je ne supporte pas l'insipidité. Je préfère la rage à la mollesse et à la léthargie ! Mais ceux qui sont tout le temps enflammés ont du mal à s'adapter aux situations sociales. Il est donc préférable de créer un équilibre entre les deux.

Une fois que votre karma attribué (prarabdha) est traité, un certain espace intérieur est libéré en vous. Cela vous permet de percevoir la vie avec une certaine clarté. Vous n'avez pas besoin d'évacuer tout le reste, car vous voyez maintenant que toute l'influence karmique est illusoire. Une fois parvenu à cette prise de conscience claire, il est aisé de s'en défaire lorsque c'est nécessaire.

Évacuer la totalité de votre karma accumulé (sanchita) est un processus très long, car l'accumulation est massive. N'essayez donc pas d'inventorier le contenu de votre entrepôt ; il vous faudrait une éternité pour le parcourir, et vous risqueriez de vous y perdre ! L'autre danger de passer au crible votre karma, c'est que vous pourriez bien y trouver des éléments précieux que vous voudrez conserver. Occupez-vous simplement du karma attribué et profitez de l'espace dégagé pour abandonner purement et simplement le karma accumulé. Dès que vous fermez le petit magasin, l'entrepôt n'est plus qu'un monceau de déchets sans intérêt ! Donc le moment venu, vous vous débarrassez simplement de l'entrepôt, avec tout son contenu et ses installations de stockage.

C'est le soleil qui a transformé l'eau en nuage, et donné au nuage une bordure argentée. Mais maintenant c'est le nuage qui masque le soleil ! Vous pourriez écrire des poèmes sans fin sur ce nuage exquis aux reflets d'argent, mais vous allez finir par manquer le soleil. Telle est la nature du karma. Si beau qu'il puisse paraître, il masque la source de la création.

Certains aspects du karma peuvent avoir une certaine beauté. Mais ne perdez pas de vue la source d'où il a jailli. Cette source est peut-être une « non-chose », mais elle contient implicitement une grande possibilité : *la possibilité de devenir tout*.

Sadhana

Bien que tout kriya nécessite normalement une initiation, il y a un kriya que j'offre qui n'en nécessite aucune. Il s'agit de Isha Kriya, une pratique simple et quotidienne qui améliore la santé, le dynamisme et le bien-être matériel et spirituel, offre un moyen de faire face au rythme effréné de la vie moderne, et donne à chacun la possibilité de vivre sa vie à son plein potentiel. C'est un rappel que nous sommes beaucoup plus que notre corps et notre mental. Ceux qui souhaitent explorer cette pratique en trois étapes la trouveront sur l'application Sadhguru (isha.sadhguru.org/app).

Le karma et l'alignement des corps

On me demande souvent quel est mon message en tant que gourou.

Cela me fait sourire, car je n'en ai pas. Je dis aux gens : « Avec moi, vous n'allez pas étudier, je n'ai rien à enseigner. Je veux que vous vous perdiez ! Je veux vous inviter dans ce lieu d'ignorance sans frontières – que les anciens ont appelé éveil –, et la seule façon d'y arriver est de vous perdre. Il n'y a pas d'autre moyen.

Les enseignements ne vous permettront pas de franchir les nombreux et insidieux blocages karmiques de votre vie. Les murs karmiques sont semblables à des parois vitrées. S'ils étaient comme des murs de briques, vous pourriez les voir et les briser. Le problème avec les parois de verre, c'est que tout semble ouvert ; mais lorsque vous essayez de sortir, vous réalisez que vous êtes enfermé.

Tout enseignement, au bout d'un certain temps, devient lui-même un blocage. Vous allez l'arranger à votre façon. C'est ce qui est arrivé aux

enseignements partout dans le monde. Au départ, un enseignement a un impact sur vous parce qu'il est nouveau et que vous ne savez pas du tout comment il fonctionne. Mais au fil du temps, vous allez commencer à l'arranger à votre façon. Vous ferez en sorte que l'enseignement vous assiste. C'est contre-productif, car l'enseignement n'est pas destiné à vous assister ; il est destiné à vous démolir !

Une fois qu'un enseignement est devenu une source de confort, il perd tout intérêt. C'est pour cela qu'un gourou parle à partir de tant de dimensions différentes qui semblent contradictoires. Le but est de ne pas vous permettre de vous poser où que ce soit. Dès que vous vous posez, vous commencez à utiliser l'enseignement comme ça vous arrange.

C'est aussi pour cela qu'un gourou propose toujours une pratique basée sur l'énergie. Un simple kriya quotidien – chaque matin, s'asseoir et respirer d'une certaine manière – peut décimer ces blocages karmiques. Si vous ne comprenez pas complètement les enseignements, ce n'est pas grave. En poursuivant la pratique, après un certain temps, vous noterez un nouveau sentiment d'ouverture et de liberté en vous. C'est sur ce socle que vous pouvez toujours prendre appui.

Le travail au niveau du corps énergétique consiste à complètement recycler votre énergie. Lorsque ce recyclage est en cours, il réveille de multiples impulsions, des schémas comportementaux compulsifs, des habitudes mentales et des tourbillons émotionnels. C'est inévitable, et il ne faut pas en avoir peur. C'est simplement ce que nous entendons par karma. Lorsque vous commencez à cultiver votre énergie pour accéder à une autre dimension, la purification karmique est inévitable.

Cela a lieu parce que la structure karmique est en cours de démantèlement à un certain niveau. Avec une pratique constante, l'aspiration est « d'inverser la cuisson » du pot, de le dissoudre et d'en refaire de l'argile pure. Vous faites fondre le complexe gelé des habitudes et des prédispositions et le transformez en énergie pure. Ce n'est que lorsque

vos énergies deviennent à ce point fluides que vous pouvez vous asseoir et méditer. C'est parce que vous êtes maintenant devenu de la vie pure : vous n'êtes plus un paquet de pensées et d'impressions. Vous êtes dans un état de réceptivité à la grâce.

Rappelez-vous ceci : une démarche spirituelle ne présente aucune utilité. Vous ne pouvez pas l'utiliser, mais vous pouvez être transformé par elle. « Transformation » signifie que vous perdez votre forme originelle et que vous êtes entièrement prêt à prendre de nouvelles formes. Vous devenez un pot de terre crue, en quelque sorte. Vous ne pouvez plus être rempli d'eau, mais, en tant qu'argile pure, vous êtes capable de prendre une infinité de formes.

Un conte populaire indien bien connu raconte l'amour immortel de Sohni et Mahiwal. Sohni traverse la rivière chaque nuit pour rejoindre son amant clandestin, Mahiwal. Comme elle appartient à une famille de potiers, elle utilise un pot de terre pour se maintenir à flot et traverser la rivière. Mais une nuit, sa belle-sœur, décidée à saboter sa romance secrète, remplace le pot de terre cuite par un pot de terre crue. Inévitablement, le pot se désagrège, et Sohni est engloutie par les eaux tourbillonnantes – une fin tragique pour cette histoire d'amour.

Nous aurons beau essayer, ni l'amour ni le processus spirituel ne peuvent être instrumentalisés. Ils font simplement partie de la beauté de la vie. Dès que vous essayez de tirer parti de l'amour ou de la spiritualité, vous vous retrouvez les mains vides. Dès que vous essayez de concrétiser l'un ou l'autre, vous vous retrouvez avec un mariage ou une religion. Vous obtenez peut-être beaucoup d'autres choses – une maison, une famille, un dieu, un paradis – mais vous perdez l'exubérance de la vie. Lorsque vous essayez d'institutionnaliser une expérience intérieure, tout ce qui vous reste, c'est une institution !

Quand vos énergies commencent à monter, vous constatez que votre vie semble soudainement plus mouvementée qu'auparavant, intérieurement et

extérieurement. L'important est de ne pas hésiter, mais de poursuivre la pratique à plein régime. Les kriyas yogiques sont structurés de telle façon qu'ils ne vous causeront jamais de tort.

Comme nous l'avons vu précédemment, il peut parfois y avoir un décalage entre le corps physique et le corps énergétique. Supposez que vous dotiez une petite voiture d'un puissant moteur : ce pourrait être un désastre. La voiture se désintégrerait, pas parce que le moteur est mauvais, mais parce qu'il est trop bon. De même, si votre corps énergétique progresse spectaculairement sans progression du corps physique ou sans travail sur la substance karmique, il se peut que l'un ou l'autre s'effondre.

Toute tentative de renforcement du corps énergétique doit donc être accompagnée d'un travail à tous les autres niveaux. Avant d'être initiés à des kriyas puissants, les gens doivent effectuer de nombreuses sadhanas. Sans pratique physique, ils ne peuvent pas faire l'expérience de toute la profondeur et de toute l'intensité des kriyas.

Lorsqu'ils se préparent à être initiés à de puissants kriyas, les pratiquants doivent aussi préparer leur mental. Ils doivent élargir la palette de leurs identifications, élargir leur compréhension d'eux-mêmes. Lorsqu'on leur rappelle que leur capacité à répondre s'étend à l'ensemble du cosmos (et pas seulement à une famille ou à une communauté), que l'implication inclusive est une source d'enchevêtrement bien moindre que l'implication sélective, qu'ils sont des parents non seulement pour leurs enfants mais pour le monde entier, la structure karmique se relâche considérablement. Elle peut désormais accueillir une importante expansion du corps énergétique.

Si vos énergies s'accroissent alors que vous êtes étroitement enserré par la substance karmique, vous pourrez avoir l'impression d'être mis en pièces. Cela peut énormément perturber votre vie. Si vous n'êtes pas capable de le supporter, un renforcement du corps énergétique est inutile. L'idéal est donc d'accroître la structure karmique, pour qu'elle soit capable

de supporter l'intensité qui se manifeste dans le corps énergétique pendant le kriya yoga.

Quand mes énergies ont atteint le sommet

La façon dont la transformation de l'énergie peut se manifester physiquement est quelque chose que j'ai vécu personnellement. À l'âge de 25 ans, lorsque j'ai fait ma première expérience de la vie par-delà mes facultés physiques et mentales, sur une colline de la ville de Mysore, je n'avais aucune idée de ce qui m'arrivait.

Les choses ont ensuite commencé à changer rapidement. Cela s'est essentiellement produit à l'intérieur, mais il y a également eu des changements externes, que personne ne pouvait ignorer. Ma voix s'est transformée, pour commencer. Le timbre et la qualité étaient nettement différents. La qualité de mon regard, même la forme de mes yeux, semblaient changées, et ma démarche a été complètement modifiée. J'ai essayé de retrouver mon ancienne démarche, mais je n'ai pas pu. La forme même de mon corps avait changé. Et je n'ai absolument aucun doute sur le fait que la forme de mon cerveau a elle aussi changé !

Le réalignement des chakras – ou centres énergétiques – dans le système humain peut produire des résultats spectaculaires. Les interventions énergétiques peuvent complètement recâbler le système et modifier l'impact des mémoires génétique, évolutive et élémentaire. Ce sont ces dimensions de la mémoire qui nous limitent inconsciemment de multiples façons. Se libérer de leur impact, ou apprendre à s'en déconnecter lorsque c'est nécessaire, est un aspect très important de la pratique yogique.

Sadhana

Selon le volume ou le type de karma que vous avez accumulé, vous avez développé certains vashanas qui vous font avancer dans certaines directions et attirent à vous certaines situations de vie et certaines personnes.

Si vous constatez que vous attirez constamment les mauvaises personnes dans votre vie ou que vous êtes un aimant à situations désagréables, il est important de faire une pause, de prendre un peu de recul et de voir comment redessiner ce logiciel écrit en vous de manière inconsciente.

Cela se présente un peu comme ça : supposons que vous conduisez et que votre voiture devienne incontrôlable. Quelle est la première chose que vous feriez ? Vous voudrez peut-être l'offrir à votre ennemi ! Mais après cette pensée tentante, la première chose à faire est de freiner et de l'arrêter, n'est-ce pas ? Il en va de même pour votre vie. Lorsque les choses deviennent incontrôlables sans raison valable, vous devez couper le moteur un moment.

Interrompez un court instant la machinerie des pensées, des émotions et des actions. Le simple fait de marquer un temps d'arrêt pour vous occuper de votre intériorité pendant un bref intervalle fera la différence. Vous verrez, les choses vont se corriger.

Vous n'avez rien d'autre à faire. Vous n'avez pas besoin de faire appel à Dieu. Vous n'avez pas besoin d'un ange pour vous aider ou d'un astre pour vous guider. Vous devez simplement faire une pause. Vous verrez que votre mental et votre corps fonctionnent de façon miraculeuse après cela, simplement parce que vous avez donné le temps à votre système de s'ajuster et de se reconfigurer comme il le souhaite.

Les espaces sacrés et l'accélération karmique

Les interventions énergétiques peuvent se faire de bien des manières. L'une d'elles consiste à pratiquer le kriya yoga sous la direction d'un maître ; une autre consiste à simplement vivre dans un espace énergétiquement vibrant et consacré d'une certaine manière.

Il existe dans le monde de nombreux sites sacrés au fort pouvoir de transformation. Ces centres énergétiques, appelés *teertha* en sanskrit, invitent simplement les chercheurs à s'asseoir et à « mariner ». Comme lorsqu'on trempe un linge sale dans du détergent, le simple fait de baigner

dans l'énergie de ces lieux peut éliminer des taches karmiques dont vous n'avez pas conscience.

Le puissant héritage spirituel d'innombrables mystiques imprègne les montagnes de Velliangiri, dans le sud de l'Inde. Le centre Isha Yoga de Coimbatore est situé au pied de ce massif majestueux, un lieu qui offre d'immenses possibilités de croissance spirituelle. Le centre a lui-même été consacré de façon puissante afin d'accélérer le processus karmique.

Faire usage d'un tel endroit ne nécessite aucune croyance. Les gens n'ont pas besoin de me considérer comme leur gourou pour en faire usage. Ça me va même très bien s'ils ont un problème avec moi ! S'ils savent comment utiliser l'espace, tout ce dont ils peuvent avoir besoin pour leur croissance spirituelle s'y trouve. J'encourage partout les gens à venir faire l'expérience de cette possibilité. L'endroit est tout simplement chargé d'énergie. C'est le genre de lieu où des transformations que les gens considéreraient comme miraculeuses sont possibles. Tout ce qu'il faut c'est fermer les yeux, s'asseoir dans cet espace et s'en imprégner.

En tant que gourou, on me demande souvent pourquoi je n'accomplis pas de miracles. Je fais remarquer que nous sommes constamment entourés de miracles. Le sol sur lequel vous marchez se transforme en fleur et en fruit, une fleur transforme du fumier en parfum, le temps transforme une pierre en diamant. Le miracle que je suis, le miracle que je veux manifester sur cette planète, c'est qu'il est possible de s'impliquer, de s'immerger et de s'engager dans ce monde tout en restant intouché par lui. Beaucoup de gens autour de moi incarnent aujourd'hui ce miracle. C'est, pour moi, le seul qui compte.

Il existe dans le monde entier des sites où un immense pouvoir spirituel est centré autour d'une certaine forme ou d'un certain sanctuaire. Le centre Isha possède le Dhyanalinga et le Linga Bhairavi, qui sont de puissants foyers énergétiques.

Cependant, ce qui est plus inhabituel dans le centre, c'est que tout l'espace est saturé d'énergie spirituelle. Cela s'explique en partie par la présence de multiples sanctuaires consacrés sur l'ensemble du site. On le doit aussi aux merveilleux mystiques qui ont vécu dans les montagnes environnantes ; c'est leur aspiration et leur intention que de rendre cette grâce accessible à tous. Cela a été un privilège pour moi de créer un centre dans une terre sanctifiée par leur présence.

Différents espaces à haute intensité énergétique offrent différentes possibilités. Mais au centre Isha Yoga, nous veillons à ce que la seule possibilité soit de mettre le karma sur « avance rapide » et de hâter le processus spirituel. Rien d'autre ne compte. Il y a de nombreux endroits dans le monde qui dégagent une énergie brute, mais dans celui-là, l'énergie est calibrée pour vous assister à chaque étape du chemin spirituel.

Une fois l'énergie d'un lieu orientée dans une certaine direction, avec une intensité particulière, rien n'échappe à son influence. Chaque être aux alentours commencera à aller dans cette direction, inconsciemment ou consciemment. Cela n'a rien à voir avec un enseignement. C'est simplement la vie qui aspire à elle-même.

Certaines zones géographiques peuvent certainement accélérer le processus karmique. Mais ne vous attendez pas à ce que ce soit toujours une partie de plaisir. Dans des cycles de rotation intenses, il peut y avoir des moments difficiles. Mais tout cela en vaut la peine, lorsque vous sortez enfin de la nature cyclique du processus karmique et de la terrible ornière d'une histoire qui ne cesse de se répéter.

L'aspiration à la libération, ou *mukti*, n'est pas due au fait que la vie rend malheureux. Quand on est malheureux, on aspire au paradis, pas à la libération. L'aspiration à la libération se manifeste quand la vie est belle, mais que vous souhaitez naturellement passer à la dimension suivante. Vous ne voulez plus subir l'ennui des mêmes cycles constamment répétés.

Le karma et le corps énergétique à la naissance

On peut savoir beaucoup de choses d'un enfant à sa naissance. La plupart des gens remarquent que certains nourrissons ont l'œil vif et sont observateurs ; d'autres semblent plus calmes ; certains remuent davantage leurs membres ; d'autres sont moins actifs. Traditionnellement, en Inde, dans les onze premiers jours suivant la naissance de leur enfant, les parents amenaient le nourrisson chez un yogi ou un voyant pour obtenir sa bénédiction. C'est parce que la substance karmique est encore fluide à ce stade. Avant que la personnalité du bébé ne commence à se consolider, ils veulent une bénédiction qui puisse garantir que le périple de vie de l'enfant sera harmonieux et sans heurts.

Le véritable périple karmique commence encore plus tôt que cela : entre quarante et quarante-huit jours après la conception, la fibre karmique commence à se tendre. Elle est comparable à la spirale d'un ressort. En fonction des informations passées, de la force du corps physique, de la nature des parents, du type de conception et de différents autres facteurs, la fibre karmique choisit une certaine quantité d'informations qui s'enroulent comme un ressort.

Si je regarde la tension de la fibre karmique, je peux souvent estimer quand une personne est née et approximativement quand elle mourra. Bien sûr, des accidents ou des dommages corporels involontaires peuvent se produire, ce qui fait que tout le monde ne sera pas en mesure d'épuiser son karma attribué. Cependant, sauf accident, le ressort karmique de la plupart des êtres se détend à un certain rythme.

Ceux qui sont capables de rester assis immobiles constateront que leur karma se détend rapidement. Ceux qui mènent une vie active accumulent du nouveau karma, le processus est donc plus lent. Néanmoins, le ressort karmique continue à se détendre. Il est donc possible d'évaluer le temps que

durera le périple karmique de quelqu'un s'il mène une vie normale. S'il entre en contact avec un gourou, bien sûr, ces prédictions ne sont plus possibles. Avec l'intervention d'un maître spirituel, le karma peut être libéré rapidement, si nécessaire.

La vieillesse et la mort

Vers la fin de la vie d'une personne, quand le karma attribué touche à sa fin, le corps énergétique commence à s'affaiblir. En conséquence, le corps physique devient aussi de plus en plus faible, et la capacité du corps énergétique ou pranique à adhérer au corps physique diminue. À mesure que l'information s'épuise, la vie s'estompe lentement. La vie physique commence à perdre son intensité.

C'est pourquoi vous pouvez remarquer que même une personne qui a vécu une vie très triviale et matérialiste peut souvent sembler, dans les jours qui précèdent sa mort, arborer un air de paix éthérée, de maturité et de sagesse. Une telle personne est beaucoup moins attachée aux gens et moins bousculée par les situations extérieures.

Lorsque le corps pranique (énergétique) est affaibli, il glisse hors du corps. C'est ce que nous appelons mourir de vieillesse. Les médecins diagnostiquent invariablement une défaillance d'un organe quelconque, mais le fait est que la personne a simplement glissé hors du corps en raison de la faiblesse de son corps énergétique. C'est la façon idéale de mourir, car vous n'êtes pas forcé à sortir du corps ; vous en sortez naturellement. C'est une bonne façon de partir.

Cependant, la rapidité avec laquelle vous videz votre karma attribué dépend de la vitesse à laquelle vous êtes prêt à passer d'un aspect de la vie à un autre. Si, à 80 ans, vous pensez encore devoir agir comme vous le faisiez à 18, vous êtes dans le pétrin. Vous mourrez d'une mort non naturelle, car

même si vous vivez jusqu'à 100 ans, votre corps s'épuisera, mais pas votre information karmique.

Si le karma attribué d'une personne n'est pas épuisé, mais que son corps est brisé pour une raison quelconque – un accident de voiture, un excès d'alcool ou une maladie mortelle –, son karma subsistera. Le même volume de karma attribué est toujours présent, ce qui signifie que l'individualité de la personne est toujours forte. Un tel être désincarné s'appelle un fantôme dans le langage populaire. Son karma attribué et son corps énergétique sont encore intenses, mais il n'y a plus de corps physique pour les soutenir. L'intellect et la capacité discrétionnaire du mental disparaissent également à ce stade, mais il subsiste un faisceau de tendances, ou vasantas.

Les existences de tels êtres ne reposent plus sur une volition consciente ou discrétionnaire, mais sur leurs tendances, qui les ballottent sans aucune volition de leur part. Comme ils ne sont plus gouvernés que par des tendances à ce stade, le karma met beaucoup plus longtemps à se dénouer.

Fondamentalement, cela signifie que si vous fonctionnez inconsciemment, vous êtes entièrement gouverné par votre karma. Dès que vous fonctionnez avec une certaine conscience, le pouvoir du karma sur votre vie s'affaiblit. Dans la vie au-delà du corps, le discernement n'existe pas, donc le karma règne de façon absolue. Si vous portez en vous un karma agréable, il s'amplifiera, et si vous portez en vous un karma désagréable, il s'intensifiera. Ce sont ces états internes qui sont appelés paradis et enfer dans beaucoup de traditions.

C'est pourquoi il est si important de traiter son karma quand on est encore à l'état incarné. À ce stade, vous pouvez dénouer en dix ans ce qui pourrait prendre cent ans dans l'état désincarné.

Même aujourd'hui, des tendances vous poussent dans telle ou telle direction. C'est pourquoi le mot *responsabilité* est si important. Il est de votre responsabilité d'exercer ce choix à chaque instant de votre vie : soit de suivre vos tendances, soit de prendre une décision consciente. Si vous

vivez avec ce sens de la responsabilité, vos tendances ne vous gouverneront pas, et votre avenir n'imitera pas votre passé.

Une véritable terreur entoure la question des fantômes partout dans le monde. Comme leur karma attribué est encore fort, leur présence est ressentie un peu plus fortement pendant un temps bref. Les plus sensibles peuvent la ressentir. Mais il n'y a rien à craindre de leur présence. Dites-vous qu'un fantôme est simplement une personne, comme vous, mais qui a perdu son corps. Vous êtes aussi un fantôme, mais *avec* un corps. Il n'y a pas grande différence, vraiment ! Un fantôme doté d'un corps peut faire beaucoup de mal, comme on le sait, mais un fantôme sans corps n'a que de bien maigres capacités.

Le karma et la perte de mémoire

La médecine moderne nous permet de vivre plus longtemps que ce que les générations précédentes auraient jamais pu imaginer. C'est formidable. Cependant, allonger la vie du corps physique sans prendre soin de la fibre karmique entraîne un développement bancal. Nous avons aujourd'hui une certaine maîtrise de la biochimie, et sommes capables d'utiliser la médecine et la chirurgie pour accroître la longévité. Mais le hic, c'est que la médecine moderne ignore tout du karma.

C'est l'une des raisons de l'augmentation du nombre de personnes âgées qui perdent leurs facultés mentales. Le « matériel » est fortifié et renforcé, mais il n'y a pas de logiciel. C'est comme avoir un ordinateur « muet », capable d'exister matériellement, mais incapable de fonctionner.

Les avancées de la médecine ne sont pas à dédaigner. Beaucoup de progrès ont été faits. Cependant, sans nouvelle substance karmique, le corps n'est qu'une coquille vide. Même si vous remplacez un cœur, un rein, des hanches, des épaules, et toutes les autres parties transplantables du corps

pour créer un nouvel individu bionique, l'être humain ne peut pas fonctionner sans karma.

Si notre quête de la science et de la technologie extérieures s'accompagnait d'une recherche du bien-être intérieur, ce serait moins problématique. Mais améliorer le physique sans accéder à la dimension non physique est le problème fondamental.

Une fois que vous saurez ouvrir les portes de l'entrepôt du karma accumulé (*sanchita*), vous serez capable de générer largement assez de logiciel. Même si votre corps physique devait durer mille ans, vous ne perdriez pas la tête, car il y aurait suffisamment de logiciel pour soutenir votre mental.

Si vous cultiviez la vie spirituelle, vous auriez également une autre option. Lorsque votre logiciel commence à diminuer, vous auriez la liberté et l'équilibre nécessaires pour savoir quand vous défaire de votre matériel. En d'autres termes, vous sauriez quand et comment sortir du corps physique. Vous en sortiriez avant d'être expulsé.

Samadhi : atteindre le sommet

Pour le pratiquant de yoga, lorsque l'intensité de la pratique augmente, les énergies commencent à monter. Le contact avec le corps physique devient alors minimal. Si cela dépasse un certain seuil, la personne atteint ce qu'on appelle le samadhi.

Sama signifie équanime, et *dhi* désigne l'intellect. Lorsque vous atteignez un état d'intellect absolument équanime, dans lequel vous êtes incapable de distinguer entre les concepts de *vous* et d'*autrui*, de *ci* et de *ça*, d'*ici* et de *là-bas*, vous avez atteint un état de samadhi. Un miroir reflète simplement tout. Rien n'y adhère, aucun résidu n'y est laissé, et il ne porte jamais de jugement sur ce qu'il reflète. Il ne fait pas de différence entre l'agréable et le désagréable, le beau et le laid. Lorsque votre mental devient

ainsi, vous êtes dans un état de samadhi. Lorsque toutes ces distinctions disparaissent, l'énergie vitale ne s'accroche plus au corps. À ce stade, elle commence à s'extraire du physique.

Si vous restez dans cet état pendant longtemps, il se peut que vous glissiez hors du corps. C'est pourquoi les personnes qui se trouvent dans ces états sont protégées dans les communautés spirituelles. Cette protection est nécessaire car la moindre secousse ou piqûre d'épingle peut leur faire quitter leur corps physique pour de bon. Ils sont tellement à la limite, et leur contact avec le corps est si fragile, que cette possibilité est bien réelle.

Alors que beaucoup de yogis sont sortis de leur corps dans un tel état, d'autres cherchent à s'ancrer dans le corps tout en continuant à éprouver la liberté de ne pas y être. Cet équilibre m'a été nécessaire lorsque j'ai eu besoin d'effectuer un certain type de travail énergétique. Afin de consacrer le Dhyanalina, j'avais besoin autour de moi de gens capables d'être intensément actifs et méditatifs en même temps. C'est une combinaison rare, car lorsque les énergies sont ancrées dans le corps, vous êtes apte à la survie mais pas à la transformation. À l'inverse, lorsque votre contact énergétique avec le corps est minimal, vous pouvez vous transformer rapidement, mais la survie est précaire.

Pourquoi la transformation est-elle si rapide lorsque le contact énergétique avec le corps est minimal ?

Essentiellement parce que vos énergies deviennent très fluides. Vous pouvez alors faire passer votre vie d'une dimension à l'autre avec facilité. C'est comme le pot de terre que j'ai mentionné plus haut : il devient rigide une fois que l'argile est cuite. Il en va de même du karma. Il est si profondément imprimé aux niveaux physiologique, psychologique et énergétique, qu'il n'arrête pas de se manifester d'un million de façons différentes. Il a des systèmes de sauvegarde partout. Donc si vous voulez « inverser la cuisson » du pot de terre et en refaire une boule d'argile malléable, un intense travail énergétique est nécessaire.

Pendant la consécration de Dhyanalinga, nous avons eu des gens dont le contact avec le corps était si ténu, que c'était presque comme d'avoir à nouveau de l'argile pure. Dès lors, les options sont nombreuses : vous pouvez fondre dix pots en un seul grand pot, ou vous pouvez en faire vingt-cinq petits ! Lorsque les énergies sont si malléables et fluides qu'elles ne sont plus figées dans une forme particulière, cela ouvre de multiples possibilités de transformation et de création.

Pour le yogi, le but ultime est le *mahasamadhi*, la dissolution ultime de l'identité limitée. Ce qui suppose un renoncement volontaire aux corps physique, mental et énergétique. Cela n'a rien d'une négation de la vie. Il s'agit plutôt d'abandonner le limité pour l'illimité. Vous pouvez voir cela comme ça : au lieu de rester assis sur la plage, on choisit de devenir l'océan. On choisit de passer d'un plaisir limité à l'extase insondable de l'existence illimitée.

Un yogi accompli dissoudra la plus grande partie de sa charge karmique, n'en gardant qu'un petit volume qui pourra être évacué juste avant sa révérence finale. Cependant, il y a aussi des yogis qui suivent la voie de l'amour et de la dévotion, la *bhakti*, selon le terme sanskrit. De telles personnes sont capables de partir par la seule intensité de leurs émotions. Elles n'ont pas dissous tout leur karma : en effet, leur aspiration est elle-même un profond karma. L'intensité de leur émotion, cependant, leur permet de se distancier de leur karma.

Lorsqu'une telle personne atteint le *mahasamadhi*, la structure karmique perdure un certain temps sans corps éthérique ni corps de félicité à l'intérieur. C'est comme une coquille vide. Cette coquille karmique se désagrège avec le temps, bien qu'il faille parfois la briser pour accélérer le processus.

Les avadhutas : des êtres de félicité

Le but du yoga est d'ouvrir en vous différents espaces qui ne sont *pas vous*. Au départ, cette dimension de *pas vous* peut n'être qu'un minuscule point. Progressivement, à mesure que vous la nourrissez par la pratique ou que vous commencez à vous débarrasser des débris karmiques, cet espace commence à s'étendre. Il arrive un jour où il vous habite entièrement.

C'est à ce moment-là qu'on peut dire que vous êtes devenu véritablement méditatif. Vous êtes maintenant dans un état d'équanimité – de samadhi – où la danse de la dualité ne vous affecte plus. Vous pouvez jouer le jeu de l'extérieur, si vous le souhaitez. Autrement, intérieurement, vous vous sentez parfaitement bien comme vous êtes. Vous n'êtes plus identifié au jeu du *moi* et du *toi*.

Ceux dont les identifications limitées ont disparu si complètement qu'ils sont incapables de fonctionner dans le monde extérieur sont connus sous le nom d'*avadhutas* en sanskrit. Les *avadhutas* sont des mystiques qui ont voyagé si loin par-delà la conscience mondaine qu'ils deviennent complètement enfantins. Ils sont parfois même perçus comme fous. Ils ont si complètement laissé tomber l'intellect qu'ils ne savent plus comment survivre dans le monde extérieur et doivent être pris en charge.

Ces états intérieurs ne durent peut-être pas pour toujours, mais ils peuvent durer longtemps, parfois des années. Ce sont des états de félicité fantastiques, mais le contexte social doit être favorable pour ceux qui se trouvent dans ces états, car ils sont incapables de veiller sur eux-mêmes. Traditionnellement, cependant, ces personnes étaient célébrées en Inde. Il y a eu des *avadhutas* dans tout le pays, des êtres merveilleux qui furent vénérés pendant des siècles après leur mort.

Pour de courts laps de temps, il est bon d'entrer dans ces états. C'est un peu comme balayer l'étage inférieur de votre structure karmique. Il faut énormément de conscience pour aller si profondément en soi et entreprendre un tel nettoyage. Mais dans ce genre d'état, on peut atteindre le fond très facilement. Un *avadhuta* est dans un tel état de félicité qu'il ne

connaît ni karma ni servitude, et tout est naturellement nettoyé pour lui. Les yogis restent parfois dans ces états pendant de longues périodes, car c'est le chemin le plus rapide vers la libération.

Cependant, au moment de quitter le corps, un yogi sortira de cet état. C'est parce qu'il faut être conscient pour renoncer au corps. La clé est de quitter le corps dans un état conscient, sans engendrer de karma supplémentaire.

Conserver le corps après avoir fait éclater la bulle karmique

Comment les êtres éclairés survivent-ils ? Est-il possible de conserver son corps physique après avoir fait éclater la bulle karmique ? Est-il possible de vivre après avoir brûlé son karma en totalité ?

Oui, c'est possible, mais cela demande de l'ingénierie. Comme les êtres éclairés n'ont plus d'empreinte karmique, il leur est très difficile de conserver une forme physique. Les yogis ont diverses astuces pour y parvenir. Une option est d'engendrer un karma conscient afin de conserver le corps. De nombreux mystiques à travers les âges l'ont fait. Autrement, la tentation de quitter le corps est très forte après l'éclatement de la bulle karmique.

Différents yogis ont créé différentes méthodes. Beaucoup ont conservé quelques attachements conscients simples : soit envers une mission spirituelle, soit envers la nourriture. Ce sont des désirs simples qu'ils peuvent abandonner à tout moment. Ceux qui les entouraient ont souvent été déconcertés par leur comportement. Comment une personne aussi élevée spirituellement pouvait-elle être attachée à quelque chose d'aussi trivial ? Mais il s'agit généralement d'un besoin conscient de créer du karma afin de conserver le corps physique.

Peu après la consécration du Dhyanalinga, mon corps énergétique était gravement endommagé. Je l'avais utilisé intensément, sans modération, et il était inapte à continuer à vivre d'aucune manière. Médicalement, j'étais un désastre ambulante. Des bosses poussaient sur différentes parties de mon corps, mais dix jours plus tard elles avaient disparu. Un jour, j'allais faire une analyse de sang, et les médecins me diagnostiquaient plusieurs maladies bizarres. Mais un mois plus tard, il n'y avait plus aucune trace de celles-ci. Je faisais de mon mieux pour restaurer le corps énergétique, mais je sollicitais aussi des diagnostics médicaux pour avoir une idée de la gravité des dommages physiques.

Je n'aurais jamais pu poursuivre ma vie à ce moment-là si je n'avais pas relié mon corps énergétique aux systèmes énergétiques d'autres êtres. J'entre rarement dans les détails, car cela ressemblerait à un conte de fées. Mais je le mentionne ici pour vous donner une idée de la sophistication de la science associée au corps énergétique.

Existentiellement, il n'existe aucune distinction entre la vie d'un être et celle d'un autre. Mais physiquement et mentalement, il y a, bien sûr, une séparation. En reliant les deux au niveau énergétique, vous pouvez créer un système qui vous assiste. C'est ce que j'ai fait jusqu'à ce que mon corps physique soit réparé. Cela m'a pris beaucoup de temps, car j'ai maintenu un emploi du temps très chargé tout au long de cette période.

Mêler ses énergies vitales à celles d'autres personnes est un moyen de prolonger sa vie ou bien d'éviter certains événements karmiques. Au cours des six premiers mois de 2005, par exemple, il était clair pour moi que j'allais être gravement blessé à l'épaule droite. Ce n'était pas une blessure que je pouvais éviter en étant vigilant, c'était inévitable. Cependant, en mêlant mon corps énergétique à celui d'autres personnes, j'ai pu en quelque sorte brouiller le processus karmique et l'éviter.

Il est possible de prolonger la forme humaine pendant une très longue période si l'on sait comment s'y prendre. L'Orient regorge d'histoires de

yogis qui ont vécu des centaines d'années. Ces histoires sont aujourd'hui balayées comme autant d'exagérations, mais une science ésotérique de la longévité, parfaitement authentique, le permet. La question, cependant, est la suivante : pourquoi prolonger la vie humaine sans raison ? Cela nécessite une importante manipulation d'énergie vitale, ce qui génère également son lot de karma. Il n'est pas conseillé d'interférer avec la vie à ce niveau, à moins d'avoir un objectif précis.

Il existe une anecdote célèbre à propos d'un mystique qui s'asseyait et méditait sur les rives du Gange, en Inde. Un jour, il y eut une crue. Il poursuivit sa méditation et fut enseveli sous terre. Six mois plus tard, alors que des cultivateurs labouraient leur champ, ils heurtèrent accidentellement sa tête. Elle fut blessée et se mit à saigner. Stupéfaits, ils continuèrent à creuser et trouvèrent le yogi en méditation. Il se leva simplement et s'en alla.

Ce yogi « hibernait » sous terre dans un état de conscience modifié afin de prolonger sa vie. Il savait que son corps physique était arrivé à son terme. En même temps, certaines chaînes karmiques subsistaient. Il ne voulait pas abandonner son corps physique et revenir une fois de plus dans une nouvelle vie pour évacuer son karma. Il avait donc décidé de prolonger sa vie un certain temps afin de pouvoir achever son karma attribué une fois pour toutes.

Les systèmes de guérison énergétique

Les systèmes de guérison énergétique sont aujourd'hui devenus très populaires partout dans le monde. Mon opinion personnelle à leur sujet est sans ambiguïté. Si l'intention d'aider les autres est louable, il est puéril de penser que l'on peut guérir quelqu'un d'autre parce qu'on a appris à maîtriser un peu d'énergie avec ses mains.

Ce que la plupart des gens ne comprennent pas, c'est que lorsque vous guérissez, vous ne faites qu'apaiser l'effet karmique. Vous n'avez pas la capacité d'éliminer la cause. Si vous vous contentez de supprimer l'effet, la cause produira un effet différent.

Disons que quelqu'un a de l'asthme. C'est son karma. En tant que guérisseur, vous posez vos mains sur lui. Vous réussirez peut-être à faire disparaître l'asthme. Celui-ci aura donc disparu, mais la cause n'a pas disparu. Elle pourrait se manifester autrement. Elle pourrait devenir un accident ou une crise cardiaque. Ne cherchez donc jamais à éliminer l'effet. L'effet n'est que l'indicateur d'un problème : en l'éliminant, vous ne faites que permettre à la cause du problème de se manifester d'une autre manière.

Lorsqu'il y a une douleur dans le corps, par exemple, c'est un indicateur que quelque chose ne va pas. La douleur est une opportunité d'être attentif à votre système afin de rechercher ce qui cloche. Mais si vous vous contentez de prendre un antalgique sans vous occuper de la cause, le ressort du mal se tendra de plus en plus, et un jour il frappera encore plus fort.

La seule façon d'éliminer une cause est de la prendre en charge en l'intégrant à votre système. Il fut un temps où je faisais cela, parce que les personnes avec lesquelles je voulais faire un travail énergétique intense étaient bloquées dans certains cycles. Pendant ces deux ans, j'ai été très malade. Un jour, j'avais une maladie, le lendemain, j'étais en pleine forme. Un moment, je me sentais très bien ; l'instant d'après, j'étais si mal que les gens me croyaient agonisant. Ces fluctuations ont simplement eu lieu parce que je dispensais librement mon énergie vitale afin de créer une certaine base pour le travail que j'effectuais.

Mais aujourd'hui, je ne le fais plus qu'en de rares occasions. Je n'interviens que si je vois que la personne a abandonné toute identification et qu'il ne lui reste que quelques petits problèmes karmiques. Cette intervention a pour seul but de lui donner le coup de pouce nécessaire pour

arriver au but. Autrement, en tant que gourou, je n'interfère jamais avec le processus karmique. J'aide simplement à le hâter.

J'ai fait remarquer les dangers du travail énergétique à un grand nombre de guérisseurs autoproclamés. Beaucoup de ceux qui ont examiné ce travail de près y ont renoncé. Ceux pour qui c'est un gagne-pain lucratif ont persévéré. Si vous offrez un réconfort psychologique aux gens, ça va. Mais si vous les soignez pour que leurs maux disparaissent réellement, c'est dangereux.

J'invite les guérisseurs à observer leurs patients. Ils constateront qu'après six mois à deux ans et demi, ces derniers connaîtront un autre bouleversement dans leur vie. Cela ne s'arrêtera pas là. Si le premier bouleversement les touche dans les huit premiers mois, le suivant surviendra dans les trois années suivantes. Si ce deuxième bouleversement les touche au cours des trois années suivantes, le suivant surviendra entre cinq ans et cinq ans et demi plus tard. Si vous observez les dates, vous verrez que ces bouleversements se produiront avec une précision quasi mathématique. Mais si le premier bouleversement les frappe en moins de trois mois, il se résoudra rapidement au cours des trois années suivantes.

Ces bouleversements peuvent advenir selon divers schémas. Lorsque je rencontre quelqu'un qui traverse une période de bouleversement, il ne m'est pas difficile de savoir quand il sera de nouveau touché. Je ne joue pas les oiseaux de mauvais augure, bien sûr. Je lui dis plutôt : « Pourquoi ne pas méditer ? », ou : « Pourquoi ne pas faire du hatha yoga ? » Si vous faites une pratique spirituelle, vous pouvez gérer le problème de l'intérieur et minimiser son impact sur vous.

Vous constaterez également que si vous essayez de guérir les autres, dans un délai de neuf à onze mois, vous aurez à affronter de multiples souffrances. Elles ne prendront pas forcément la forme de malheurs physiques, elles peuvent également se manifester sur le plan psychologique. Si vous avez une attitude d'équanimité absolue – « Cela m'est égal, même

si des tragédies me frappent » –, alors continuez votre travail de guérison. Mais n'oubliez pas que vous catalysez l'apparition de calamités pour l'autre personne aussi !

En outre, ce qui vous semble n'être que de la douleur chez un autre est aussi, parfois, un carburant pour l'aider à grandir. Il est regrettable que beaucoup de gens mènent une vie frivole et superficielle jusqu'au moment où leur vie est frappée par la douleur. Ne pensez pas que vous les aidez toujours en la soulageant. Aidez-les plutôt à la dépasser.

Le moyen ultime de venir en aide à quelqu'un, c'est de l'aider à transcender sa souffrance. C'est ce qu'ont fait les grands sages et les mystiques à travers les âges. Ils rappellent au monde qu'il existe un moyen de sortir de la souffrance. Même s'il y a de la douleur, il ne doit pas nécessairement y avoir de souffrance. La capacité à voir cette différence est l'accomplissement humain suprême.

Cela peut sembler cruel, mais c'est en fait la meilleure chose que vous puissiez faire pour quelqu'un. Pourquoi ? Parce que vous lui offrez non pas un soulagement temporaire, mais une solution permanente.

Beaucoup de gens qui font des pratiques spirituelles acquièrent de petites facultés, comme celle de guérir ou de prédire l'avenir. Mais ces facultés sont sans conséquence sur le plan spirituel. Dans les programmes de méditation de plus haut niveau que je mène, il arrive que certaines personnes acquièrent certains pouvoirs supranormaux, ou *siddhis*, comme on les appelle en sanskrit. Cependant, dès que je repère ces pouvoirs, je les réprime aussitôt, même si cela perturbe la trajectoire de croissance de la personne.

En tant que gourou, je ne favorise pas les siddhis. Je les détruis. Les miracles ne m'intéressent pas. Je mets tout de suite un terme à de telles capacités, car dès qu'une personne acquiert de tels pouvoirs, elle cesse de poursuivre la quête spirituelle. Elle va faire tout un cirque, essayer de gagner de l'argent ou de se rendre célèbre, et en faire un commerce.

N'essayez pas de devenir un franchisé de l'énergie cosmique. Ni un faiseur de miracles. Mon seul objectif est de vous aider à reconnaître le miracle de la vie que vous êtes. Tout le reste n'est que distraction.

Sadhana

Il est important de vous rappeler le plus souvent possible que tout ce que vous considérez comme vous-même n'est qu'une identité acquise.

Une façon simple d'en prendre conscience est de vous assurer que vous êtes physiquement épuisé avant d'aller vous coucher chaque soir. Vous dormirez toujours bien et profondément. Beaucoup d'idées superflues sur vous-même se volatiliseront, et ce type de sommeil peut donc aussi vous rajeunir sur le plan karmique.

Mais il existe un exercice plus conscient que vous pouvez pratiquer. Chaque soir, asseyez-vous sur votre lit, de préférence jambes croisées, les yeux fermés. Rappelez-vous que toute mémoire est une accumulation. Tout chez vous est acquis : vos idées de nationalité, de race, de religion, toutes vos relations d'attraction et d'aversion, d'amour et de haine.

Lentement, doucement, commencez à mettre de côté tout ce avec quoi vous entretenez une relation. Cela peut signifier mettre de côté les gens, ainsi que vos biens matériels. Rappelez-vous que même votre corps est une accumulation.

Imaginez que vous êtes sur votre lit de mort et que vous allez mourir dans deux minutes. Débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas vous – vos sensations, pensées et émotions. Considérez votre sommeil comme une mort imminente. Au début, vous ressentirez peut-être une certaine peur et une certaine lutte en vous. Mais cela passera. Allongez-vous simplement, les yeux fermés. Couchez-vous dans cette position.

Si vous répétez cet exercice chaque soir, vous pouvez dénouer une grande quantité de karma tous les jours. Si vous vous endormez comme si vous étiez en train de mourir, vous verrez que votre karma n'aura pratiquement aucun impact sur vous. Vous constaterez avec le temps que vous passez d'un comportement compulsif à une existence consciente.

Vous renaîtrez chaque jour.

TROISIÈME PARTIE

Note au lecteur

Cette partie est destinée à ceux qui ont lu tout le livre mais qui ont encore des questions. Les parties une et deux offrent, je crois, un exposé complet sur le karma. Mais je suis gourou depuis assez longtemps pour savoir que les questions ont une certaine tendance à faire surface à la fin d'un long voyage.

Cette partie est destinée à ceux qui ont des doutes persistants. Elle s'adresse aussi à ceux qui s'interrogent. Si les parties une et deux ont abordé le « quoi » et le « comment » du karma, la partie trois aborde les « mais » et les « pourquoi ». Le mental a ses questions : « Mais comment est-ce que cela fonctionne exactement ? Qu'est-ce que cela signifie vraiment ? » Le cœur a aussi ses questions : « Pourquoi cela doit-il arriver ? Pourquoi est-ce si difficile à accepter ? »

Ce ne sont pas là des questions de pinailleurs, ou d'éternels sceptiques. Le karma est trop étroitement lié à la condition humaine pour n'être qu'un jeu du mental. Ce sont plutôt là des questions de chercheurs authentiques, ceux qui tentent encore d'absorber et d'intérioriser ce matériel plus profondément et plus complètement.

Aucune question n'est vraiment nouvelle. Les êtres humains se débattent avec des variations des mêmes questions depuis la nuit des temps. Il est donc fort possible que vous trouviez dans les pages qui suivent des réponses à certaines de vos propres interrogations et doutes.

Mais si des questions subsistent encore après cette partie, ce n'est pas grave. Ce livre vise à aiguïser votre appétit, pas à le satisfaire définitivement. Il vise à explorer le karma, pas à fournir des conclusions toutes faites. Si vous vous posez encore des questions à la fin de cet ouvrage, cela signifie seulement qu'il est temps de faire du yoga. Car c'est dans le laboratoire de l'auto-expérimentation que chaque question reçoit sa propre réponse non verbale.

Et cela est l'invitation la plus profonde de ce livre : une invitation à passer du statut de lecteur à celui de chercheur.

Conversations sur le karma

SUTRA N° 10

*En ce qui concerne les lois de l'existence,
il n'y a ni bien ni mal, ni crime ni punition.
C'est juste que chaque action a une conséquence.*

Question : *Sadhguru, vous dites que notre vie est entièrement fabriquée par nous-mêmes. Mais il me vient des questions auxquelles je n'ai pas de réponse. Quand je lis un article sur le viol d'une petite fille, par exemple, puis-je vraiment dire qu'elle l'a mérité parce que c'est son karma ?*

Sadhguru : Pas son karma. Notre karma.

Question : *Qu'est-ce que ça veut dire ?*

Sadhguru : C'est notre karma. Le karma ne signifie pas que Dieu est assis là-haut, punissant les méchants et récompensant les braves gens – cela n'existe pas. Mais le genre de société dans lequel nous vivons, n'est-ce pas notre karma collectif ? Que nous vivions sans nous engager dans une société dans laquelle des choses horribles ont lieu, n'est-ce pas notre karma ? Si nous vivons tous sans la moindre compassion dans notre cœur pour toutes les atrocités qui se passent autour de nous, *c'est* notre karma. Nous avons la société que nous méritons. Alors, ne pensez pas que c'est son karma. Pensez que c'est le vôtre. L'inaction aussi est un karma.

Vous posez cette question parce que vous avez lu cet article dérangeant. Mais si vous avez une petite fille chez vous, ne faites-vous pas tout votre possible pour qu'elle soit protégée ? Cela signifie-t-il que sa sécurité est garantie ? Non, mais vous faites de votre mieux pour assurer sa protection. C'est ce que nous devons faire pour toute la société, pour chaque petite fille, où qu'elle se trouve. Et ce n'est pas impossible. À bien des égards, nous avons pris notre destinée collective en main.

Prenons un exemple simple. Aujourd'hui, en Inde, lorsque surviennent des inondations dues à la mousson, les gens demandent des comptes à leurs municipalités respectives. C'est parce qu'ils considèrent les inondations comme leur karma collectif, et pas seulement comme un acte divin. Ils veulent que les mesures nécessaires soient prises pour assurer la sécurité de l'ensemble des citoyens.

Prenons un autre exemple. En 1947, l'espérance de vie moyenne en Inde était de 28 ans. Aujourd'hui, elle est de 74 ans. Si nous vivons plus longtemps aujourd'hui, c'est parce que des mesures ont été prises. La société et la nation ont agi pour améliorer l'espérance de vie du pays. N'est-ce pas notre karma collectif ? Des étapes ont donc été franchies dont nous pouvons nous réjouir.

Il y a d'autres domaines dont on ne s'est pas assez occupé comme le monde, comme la sécurité des femmes et des enfants, l'exemple que vous mentionnez, dont nous sommes aussi collectivement responsables. S'il y a une volonté collective, nous pouvons mettre beaucoup de choses en ordre. Par une action concertée et participative, beaucoup de choses peuvent être changées. Mais si vous attribuez tout cela à la volonté divine, les mêmes situations se reproduiront indéfiniment.

Peu importe que vous soyez capable ou non de percevoir comment vous avez façonné votre karma collectif. Considérez-vous simplement comme le créateur de votre propre karma. Si vous voyez que c'est votre propre toile karmique, que c'est votre œuvre, l'instant suivant sera naturellement

conscient. Si vous attribuez votre destinée à quelqu'un d'autre, vous n'agirez que de manière inconsciente. Mais si vous vous voyez comme le créateur de votre karma, cela façonnera votre façon de penser, de ressentir et d'agir. Et vous réaliserez alors que vous avez le pouvoir d'affecter la vie de beaucoup, beaucoup de gens autour de vous.

Mais rappelez-vous ceci : chaque pensée que vous générez a une conséquence. N'essayez jamais d'influer la conséquence. Elle aura lieu de toute façon. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez contrôler. Mais le processus est votre œuvre. Si vous gérez bien le processus, la conséquence sera bonne, vous pouvez en être sûr.

Question : *J'ai un ami qui a perdu l'usage de ses jambes parce qu'il a eu la polio à la naissance. Quel genre de karma passé peut provoquer une aussi terrible conséquence ?*

Sadhguru : Vous faites à nouveau l'erreur d'interpréter le karma comme un système de récompense et de punition. La première étape consiste à le voir comme un logiciel, rien de plus.

Il y a un siècle, un grand nombre d'enfants et d'adultes étaient atteints de polio, un peu partout dans le monde. Aujourd'hui, ce nombre a considérablement diminué, parce que nous effectuons le bon karma. Qu'est-ce que le bon karma ? Nous vaccinons nos enfants. Il est malheureux que nous n'ayons pas connu plus tôt l'importance de la vaccination, mais cette ignorance était aussi notre karma collectif. Il est bon que nous y fassions quelque chose aujourd'hui.

En ce qui concerne les lois de l'existence, il n'y a ni bien ni mal, ni crime ni punition. C'est juste que chaque action entraîne une conséquence. Les actions peuvent avoir lieu consciemment ou inconsciemment. Donc lorsque vous effectuez une action, une seule question est pertinente : êtes-vous prêt pour la conséquence ? Si vous pouvez accepter joyeusement n'importe quelle conséquence, agissez comme bon vous semble. Mais si les conséquences vous importent, vous devez agir consciemment.

Supposons que vous rouliez dans la voiture d'un ami ivre. S'il provoque un accident, vous aussi pourriez être grièvement blessé. Si vous disiez : « C'est injuste, c'est son karma, pas le mien », ce serait absurde. Votre karma, c'est que vous étiez avec un ami ivre. C'est ainsi que fonctionne l'existence. Si vous êtes en phase avec elle, elle ne vous écrasera pas. Si vous n'êtes pas en phase avec elle, elle vous écrasera.

Peut-être avez-vous perdu vos jambes parce que vous ne saviez rien de la polio, ou bien vous étiez avec un ami ivre qui conduisait, ou vous ignoriez la loi de la gravité et vous vous êtes jeté du toit sur lequel vous marchiez. Les scénarios sont différents, mais la conséquence est essentiellement due au fait que vous vous trouviez au mauvais endroit au mauvais moment. Comment contracte-t-on une infection ? Simplement en nous trouvant dans le mauvais environnement ou, en tout cas, un environnement qui est bon pour le virus et mauvais pour nous !

Mais qu'est-ce qui fait que certaines personnes se trouvent au mauvais endroit, et d'autres non ? Cela peut vous sembler cruel et capricieux, mais c'est ainsi que la vie fonctionne. Vous pouvez être une personne merveilleuse, un grand philanthrope, chéri de sa famille et de ses amis, mais aujourd'hui si vous avalez le mauvais aliment, vous aurez quand même une infection. Elle ne vous épargnera pas sous prétexte que vous êtes un homme bon. Il est temps d'arrêter de penser en termes de bien et de mal. Nous avons urgemment besoin de personnes sensées sur cette planète, de personnes qui feront ce qu'il faut avec la vie. De personnes qui agissent en s'appuyant sur un *sens de la vie*.

Autrefois, nous ne savions pas grand-chose de la maladie. Nous ne savions pas comment s'attrapaient de nombreuses maladies ou comment les traiter, qu'il s'agisse du choléra, de la peste ou de la polio. Peu à peu, nous avons appris à les gérer, mais il subsiste encore des maladies devant lesquelles nous sommes impuissants. Il est triste que beaucoup de gens

aient déjà payé le prix de notre ignorance. Mais au moins, nous agissons pour modifier notre karma collectif.

Sans minimiser la situation de votre ami de quelque façon que ce soit, je veux que vous compreniez que les notions d'avantage et de désavantage supposent qu'on se compare aux autres. Supposons qu'aucun d'entre nous n'ait de jambes – nous serions tous en train de ramper sans problème. C'est parce que la plupart des gens ont des jambes que nous croyons que celui qui n'en a pas va souffrir. Si personne n'avait d'yeux, nous ne considérerions pas la cécité comme un problème. Le problème, c'est de se comparer à quelqu'un d'autre. Et c'est cela le karma.

Il est temps que nous arrêtions de nous focaliser sur les désavantages. Pouvons-nous tous accomplir le même type d'activité physique et mentale ? Non. Certains peuvent en faire plus, d'autres moins. Même avec des jambes, la plupart des gens ne savent pas bien courir. Donc, socialement, si nous créons une situation qui n'instaure pas de discriminations ou une atmosphère qui ne dégouline pas de pitié sentimentale, il n'y aura pas de problème. Si vous traitiez votre ami comme vous vous traitez vous-même, il serait très bien. Ne le traitez pas avec une sympathie embarrassée parce que vous le considérez comme un objet de pitié. Physiquement, il est incapable de faire certaines choses ; là vous pouvez l'aider. Pour le reste, traitez-le simplement comme n'importe quel autre être humain.

La société doit être suffisamment mature pour prendre en charge les handicapés. S'ils sont traités comme des personnes normales, leur souffrance disparaîtra, car leur souffrance n'est pas physique. La douleur est physique, mais la souffrance est entièrement psychologique. Vous pourriez rester assis chez vous et pleurer parce que vous n'atteindrez jamais le niveau de Ronaldinho au football ! Vous pourriez vous considérer comme désavantagé et handicapé. Mais il est stupide d'agir ainsi, que ce soit pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre. Offrez une aide physique à ceux qui

en ont besoin, mais n'exagérez pas leur problème et ne leur donnez pas le sentiment d'être des victimes.

SUTRA N° 11

*Lorsqu'il n'y a pas d'empreinte karmique dans l'expérience
consciente,
chaque action et chaque expérience devient libératrice.*

Question : *Le karma présuppose-t-il des vies passées, Sadhguru ? Dois-je croire à la renaissance pour comprendre le karma ?*

Sadhguru : Non, ce n'est pas nécessaire. Peu importe si quelqu'un d'autre vous parle de vies passées. Quand vous examinez votre karma, regardez simplement les zones de servitude qui sont bien réelles pour vous. Partez de là où commence votre expérience. Vous ne pouvez partir que de là où vous êtes. Essayer de partir d'un point qui ne fait pas partie de votre expérience vous conduirait à des états hallucinatoires.

Depuis l'instant de votre naissance jusqu'à l'instant présent, examinez vos modes de pensée et vos ressentis. Depuis votre naissance au moins, vous pouvez voir que vos actions passées vous ont gouverné de bien des façons. Et la façon même dont vous pensez, ressentez, comprenez et vous exprimez aujourd'hui influencera votre avenir.

Ne parlons pas des choses qui ne font pas partie du domaine de votre expérience. Autrement, vous pourriez passer toute votre vie à vous maintenir dans l'illusion. Ces illusions pourront certes faire de vous un interlocuteur apprécié lors de dîners mondains. Elles pourront vous aider à passer une bonne soirée, mais pas à traverser la vie et la mort !

Si je vous parle de vos vies antérieures, je ne fais que vous exposer une histoire, une croyance, pas une expérience. Un système de croyances ne vous fera pas grandir. Il ne fera que vous offrir du réconfort ou du divertissement. Si je vous dis que Dieu veillera sur vous, cela ne vous

apportera que du réconfort. Le réconfort agit comme un tranquillisant ; il ne fait que vous enchevêtrer davantage. Il ne va pas vous libérer.

En ce moment, vous n'êtes pas capable de gérer la mémoire de cette vie-ci. Vous souffrez encore de ce qui vous est arrivé il y a dix ans ! Dans un état pareil, si vous vous souvenez de ce qui vous est arrivé il y a dix vies, cela vous rendra fou ! Il est donc inutile de spéculer sur les vies antérieures. En même temps, ne rejetez pas l'idée. Vous pouvez simplement reconnaître que vous ne savez pas.

Pour le moment, vous pouvez simplement considérer ce que vous appelez « vie antérieure » comme des couches inconscientes de mémoire dans votre mental. Si vous méditez et atteignez des niveaux élevés de conscience, ces couches inconscientes du mental qui vous gouvernent de l'intérieur pourraient être brisées, dissoutes.

Le Bouddha Gautama a décrit ses vies dans les moindres détails, y compris toutes ses vies animales, en remontant jusqu'à l'état d'organisme unicellulaire. Sa description fait écho, à bien des égards, à la théorie de l'évolution de Darwin. On peut voir cela comme un voyage dans les couches les plus profondes du mental inconscient. Le Bouddha a pu accéder à tout cela au sein de sa conscience, sans l'aide d'un microscope, simplement parce qu'il s'est tourné vers l'intérieur. D'innombrables yogis en ont fait autant.

Au niveau purement informatif, savoir quoi que ce soit sur vos vies antérieures ne vous aidera pas. Mais à un niveau énergétique plus profond, le fait de revivre des expériences passées peut aider. L'examen du passé peut vous aider à parvenir à une compréhension plus profonde de ce qui constitue celui ou celle que vous appelez « moi ».

Il y a d'innombrables couches de mémoire dans l'inconscient. Le Karma Samyama, un programme spirituel avancé que nous proposons au centre Isha, est une méditation qui fait remonter à la surface des couches du mental inconscient pour les dissoudre. Tout ce qui est d'ordre karmique ne

se dissout que lorsque le discernement du mental entre en fonction. Si vous ne l'examinez pas, cela se fige en tendances. Ces tendances vous affectent en permanence.

Je sais qu'il y a aujourd'hui tout un cirque psychologique sur les régressions vers des vies antérieures. Ce n'est en grande partie que pure hallucination. Vous devez comprendre que votre mental est un outil extraordinaire. Il peut vous égarer de bien des façons subtiles. Supposez que vous réalisiez que le chien de votre voisin était votre mari dans une vie antérieure, en quoi cela vous aiderait-il ? Que vous alliez l'embrasser ou lui jeter des pierres n'a aucune importance, dans les deux cas c'est dangereux ! (Si vous lui jetez des pierres, vous aurez des ennuis avec le voisin. Si vous l'embrassez, vous aurez des ennuis avec le chien !)

Mais sur un plan différent, si vous pouvez faire entrer cette mémoire dans votre expérience, elle devient alors un moyen de vous libérer. Dans Samyama, aucune suggestion, aucune orientation ne vous est donnée. Mais le processus permet à de très nombreuses couches du passé de faire surface et de s'évacuer, en vous amenant à un certain niveau de conscience intense. Vous êtes alors libéré de beaucoup d'impulsions et de tendances.

L'autre avantage d'un tel processus est qu'il peut briser certaines de vos illusions. En ce moment, vous considérez que votre vie, c'est votre foyer, votre conjoint, vos enfants et votre travail. Mais supposez qu'en scrutant plus profondément, vous découvriez que vous avez connu de nombreuses vies, de multiples conjoints, des dizaines d'enfants, que vous avez rejoué les mêmes vieilles mascarades – la même colère, la même jalousie, la même haine, les mêmes ambitions, la même sottise – pour finalement mourir frustré à chaque fois. Une fois que vous avez une vision claire de cela, vos illusions actuelles peuvent être dissipées très aisément. Aucun enseignement ne peut accomplir cela. Le simple fait de scruter le passé peut vous faire vous sentir tout à fait stupide. Plus on a vu quelque chose, moins

c'est fascinant. Si vous voyez que vous avez répété les mêmes schémas encore et encore, ils deviendront moins captivants.

Si vous vous remémorez des dizaines de vies, vous n'aurez pas le désir ardent de repasser encore et encore par les mêmes absurdités. Une fois que vous saurez que la voie des mortels n'est que répétition, vous chercherez une autre voie, celle de l'éternité. Personne n'a vraiment envie de répéter encore et encore la même comédie. Peu de gens sont assez stupides pour ça ; la plupart sont simplement amnésiques.

Le problème, c'est que lorsque vous faites des expériences de manière inconsciente, vous n'en tirez aucune leçon. Peu importe combien de fois elles ont lieu : si vous oubliez à chaque fois, vous répéterez encore les mêmes actions. En revanche, s'il s'agit d'une expérience consciente, elle vous transformera toujours. Dans Samyama, ce n'est pas au niveau de la mémoire que vous dénouez votre karma, mais au niveau de l'expérience énergétique consciente.

Aujourd'hui encore, votre personnalité est la projection de nombreuses vies antérieures. Mais c'est une projection inconsciente. Si elle devient une projection consciente, vous verrez que la colère ou la jalousie que vous éprouvez en ce moment même se transformeront en amour et en compassion. Si vous constatez que votre rage et votre résistance sont dues uniquement à des influences passées, elles se transformeront instantanément en quelque chose de positif. C'est parce que vous ne voyez pas que votre personnalité actuelle n'est qu'une projection du passé et que vous vous accrochez à elle.

“ Il était une fois

Un jour, un homme de 70 ans qui a très peur de l'avion rassemble tout son courage et décide d'effectuer un vol. Il prend place à bord d'un petit avion. Après l'atterrissage, il s'approche du pilote, le visage rouge, et le remercie.

« Je veux vous remercier pour les deux voyages, lui lance-t-il, reconnaissant.

— Comment ça, les deux voyages ? demande le pilote. Vous n'avez volé qu'une fois.

— Non, non, j'ai volé deux fois, réplique le passager. C'était mon premier et mon dernier vol ! »

C'est cela, une expérience. Une expérience consciente ne laisse pas d'empreinte karmique. Toute expérience et toute action devient libératrice. Une fois que vous avez goûté consciemment à quelque chose, il n'y a plus besoin d'y revenir. Cet aspect du karma est épuisé.

Question : *En supposant que les vies antérieures existent, comment fonctionne le mécanisme ? L'enfant choisit-il ses parents ? Ou bien les parents déterminent-ils l'héritage karmique de leur enfant ?*

Sadhguru : Oui, l'enfant sélectionne les parents. Mais « sélectionne » ne signifie pas que l'enfant choisit consciemment. Cela se passe comme ça : si on fait entrer un groupe de personnes dans une salle, chacun va chercher et trouver sa propre place. C'est votre karma qui vous fait choisir une certaine place. Si votre karma est un mal de dos, vous allez vous installer au fond, près d'un mur. Si votre karma est celui de l'élève qui a toujours aimé se planquer, vous choisirez de vous asseoir derrière un grand. Si votre karma vous pousse à vous faire remarquer, vous choisirez peut-être le premier rang. Ces décisions peuvent être inconscientes, mais elles jouent bien un rôle.

De même, votre karma vous fait vous installer dans un utérus particulier. En d'autres termes, vous choisissez un environnement avec lequel vous partagez des tendances ou des attributs. Ne croyez pas que deux personnes ont été désignées comme parents pour vous. Ce n'est pas comme cela que ça marche. C'est simplement une fiche qui attend la prise de courant adaptée. Une fois qu'elle a trouvé le bon endroit avec certaines similitudes ou affinités, elle s'y installe. C'est tout.

C'est pourquoi, dans l'Inde traditionnelle, on accordait une attention particulière aux dispositions et aux rituels entourant la conception. Dans

une certaine mesure, quelques rituels simples prévalent encore. Pour chaque mariage, une date propice était choisie, car cette nuit-là était celle où la femme allait concevoir. On fixait donc la bonne période du mois et on créait une atmosphère agréable et une certaine ambiance énergétique afin que la conception se déroule dans les meilleures conditions possible. C'était à la fois pour la femme et pour la nouvelle vie qui était conçue en elle. Si la conception avait lieu dans un certain état d'amour et de joie, elle attirerait naturellement un certain type de vie. Si elle avait lieu dans un état de déplaisir, elle attirerait un autre type de vie. Bien sûr, cela se passait dans un cadre traditionnel où le couple en question était jeune. Dans la société actuelle, de tels arrangements ne sont pas possibles, mais les couples peuvent toujours faire en sorte que la situation soit très agréable et vibrante d'énergie, afin de veiller à ce que la prochaine génération soit meilleure.

Toutefois, nous ne pouvons pas faire de généralités sur ces questions. Cela ne signifie pas que des conditions heureuses n'engendreront qu'un enfant heureux. Une mangue peut attirer une mouche. Mais cette même mouche sera aussi attirée par une bouse. L'attraction karmique peut fonctionner de différentes manières. Parfois, un état mental perturbé peut attirer un être magnifique, car un type de personnalité peut être attiré par son opposé. Ne vous mettez donc pas à vous juger en fonction des enfants que vous avez faits. Un enfant peut être merveilleux malgré vous !

Mais, essentiellement, les tendances poussent un enfant vers un certain utérus. Et vu l'état de malléabilité de l'enfant lorsqu'il vient à vous, vous avez la capacité de l'influencer dans une large mesure. Vous pouvez renforcer son état de bien-être ou de mal-être.

Vous n'avez pas un contrôle total, bien sûr. Personne n'exerce un contrôle total sur quelqu'un d'autre. Avec les enfants, moins vous essayez de les influencer, plus ils subissent votre influence. Plus vous essaieriez de les influencer, moins vous réussirez.

C'est à cause du karma que même un enfant qui n'est pas encore né possède une certaine ébauche de personnalité. Si vous interrogez les femmes qui ont eu plus de deux ou trois enfants, elles vous diront que tous ne se sont pas comportés de la même façon dans l'utérus. La base ou le germe de la personnalité est déjà présente. C'est ce que nous appelons le karma. Le corps karmique est déjà présent dans sa totalité au stade prénatal. Au moment où l'enfant naît, son corps karmique n'a rien à envier au vôtre. C'est seulement que le corps physique ne s'est pas encore étoffé.

L'enfant n'est pas à la merci du karma de ses parents. Certains choix subsistent. Disons que votre père était un criminel. Vous avez le choix de suivre ses traces et d'en devenir un, ou, si vous avez la conscience et l'intelligence nécessaires, vous pouvez faire le choix d'opter pour un autre genre de vie. Les gènes peuvent être les mêmes, l'environnement peut regorger de criminalité, pourtant certains s'en sortiront. Une fois qu'il y a une certaine distance entre vous et tout ce que vous avez accumulé, vous pouvez faire n'importe quoi de votre vie. S'il existe une certaine distance entre vous et votre karma, vous êtes libre.

SUTRA N° 12

Vous ne pouvez pas posséder la vie, vous ne pouvez que la vivre.

Question : *Vous avez dit qu'après la mort, on ne fonctionne que selon ses tendances, et que dénouer le karma dans cet état désincarné prendra longtemps. Mais est-il tout de même possible de le dénouer dans cet état, ou faut-il reprendre un corps et réintégrer la forme humaine ?*

Sadhguru : La question que vous posez est la suivante : « Je conduisais ma voiture et je me suis endormi. Dans mon sommeil, puis-je encore aller où je veux aller ? » Bien sûr, vous irez, mais où ? Parce que c'est là la nature de l'inconscience. Quand vous êtes inconscient, vous ne choisissez pas l'endroit où vous allez. Même une feuille morte va quelque part, mais où ? Elle ne peut pas en décider. C'est le vent qui décide. La plus petite fourmi

sait exactement où elle veut aller, mais tout être devenu totalement inconscient est dans l'incapacité de choisir. Une fois que vous avez perdu la faculté de discernement de votre mental, vous n'avez plus de choix. Quelle que soit la direction dans laquelle vous poussent vos tendances, c'est là que vous irez.

Vous me demandez : « Puis-je défaire ma charge karmique à l'état désincarné ? » Je pensais que vous aviez l'intention de le faire ici, pendant que vous êtes encore en vie ! Pourquoi voulez-vous le faire après avoir perdu votre corps et votre discernement ? La dimension la plus importante de votre existence en ce moment, c'est que vous disposez d'un mental capable de discernement. Si vous avez le moindre bon sens, vous choisirez ce qu'il y a de mieux pour cette vie. C'est la chose la plus importante. Utilisez-vous votre discernement pour faire de cette vie la plus merveilleuse qui soit ? C'est la seule question qui compte.

Mais, oui, lorsque vous faites des choix en toute conscience et avec discernement, la dissolution de votre karma est très rapide. Sans ce discernement du mental, certains aspects continueront à être dissous en raison du processus naturel d'évolution. Mais l'ensemble du processus sera excessivement lent.

“ Il était une fois

Un homme a rendez-vous avec Dieu. Il lui demande :

« Père, est-il vrai qu'un milliard de dollars pour nous, en Amérique, ne représente qu'un centime pour vous ? Et est-il vrai qu'un million d'années pour nous n'est qu'une seconde ou un instant pour vous ? »

Dieu lui répond :

« Oui, mon fils, c'est ainsi. Telles sont les proportions entre le lieu où tu vis et le mien. »

L'homme dit :

« Mon père, juste pour que je puisse toujours me souvenir de vous, pourriez-vous me donner un centime ? »

Dieu lui répond :

« Attends un instant. »

Voilà l'échelle dont nous parlons ! N'envisagez même pas de dissoudre le karma dans l'état désincarné. Lorsque vous êtes inconscient, que vous avez perdu l'usage de vos facultés, une minuscule quantité de karma peut être dissoute. Mais ce n'est pas important. Il ne faudrait même pas y penser.

Il existe des traditions – y compris la tradition yogique – dans lesquelles, si l'on a fait un travail intérieur substantiel et qu'une petite part reste inachevée, une aide externe est apportée après la perte du corps. Cette aide extérieure est proposée pour briser les chaînes karmiques.

La question suivante de certaines personnes sera inévitablement : « Sadhguru, si j'arrête de faire toutes mes pratiques, prendrez-vous soin de moi après ma mort ? »

Alors, n'oubliez pas : j'ai dit *si* un travail intérieur substantiel a été accompli et qu'il ne subsiste qu'un peu de karma ! Ne vous préoccupez pas de ce qui vous arrivera après la mort. Si vous souhaitez venir en aide à d'autres personnes qui sont mortes, il y a certaines dimensions et possibilités de sadhana que je rendrai accessibles dans les années à venir, afin que l'on puisse véritablement aider ceux qui sont dans l'état désincarné.

Question : *Qu'arrive-t-il aux êtres qui sont morts alors que leur corps énergétique était encore vibrant ?*

Sadhguru : Si le corps pranique ou énergétique est encore vibrant, l'être ne peut pas retrouver un autre corps pendant un certain temps. Le corps énergétique a besoin de se stabiliser. C'est pourquoi ceux qui meurent dans un accident, par suicide ou après être tombés brusquement malades s'attardent parfois dans un état désincarné. Un tel corps pranique recèle encore des désirs, des aspirations, de forts penchants. Ceux-ci doivent suivre leur cours. C'est un état de flottement et, traditionnellement, en Inde, divers rituels étaient pratiqués pour accélérer le parcours de ces êtres. Certains de ces rituels ne consistaient qu'à offrir un réconfort psychologique aux vivants. Mais aujourd'hui encore, si certains de ces

rituels sont accomplis par des gens qui savent ce qu'ils font, ils peuvent accélérer le processus pour l'être en question.

Les gens aspirent à mourir en paix pour une raison : le prana, ou énergie vitale, a terminé sa course et peut facilement se désenchevêtrer. Un peu comme un fruit mûr qui tombe d'un arbre. Dès qu'elle tombe à terre, avec le fruit mûr qui l'enveloppe, la graine prend immédiatement racine, entourée des aliments nécessaires. La graine a l'engrais nécessaire autour d'elle ; un fruit n'est rien d'autre que de l'engrais pour la graine, c'est juste que nous le mangeons avant qu'il ne se transforme réellement en engrais ! Une autre fonction du fruit est d'attirer les animaux et les insectes afin qu'ils le transportent ailleurs et le déposent dans des endroits où il pourra reprendre racine. Ainsi, lorsque les gens meurent après un cycle de vie complet, ils tombent sans lutte, sans maladie ni blessure. Le prana atteint un certain niveau de calme et se désenchevêtre.

Ce que nous appelons *mahasamadhi* est l'inverse : amener le prana à un certain état d'intensité et de maturité structurelle, pour qu'il ne puisse plus être contenu par la forme physique. La raison pour laquelle les yogis recherchent une telle mort, c'est qu'elle est naturelle et n'exige aucun effort. Si vous mourez d'une maladie ou d'un accident, il y a de la violence dans la mort. L'impact résiduel de cette violence persistera de nombreuses façons dans le corps subtil.

Vous vous demandez peut-être si le temps existe pour l'être désincarné. Oui, il existe un temps cyclique dans l'état désincarné, mais pas de la manière dont nous l'entendons ici. Si le corps énergétique est dans un état de profond bien-être, il peut n'y avoir aucune urgence à reprendre une forme physique. S'il est agité, l'urgence est plus grande. Pensez à votre propre vie : si vous êtes déprimé, une minute semble durer un jour. Si vous êtes joyeux, un jour semble durer une minute. Pour un corps énergétique souffrant, un seul jour peut sembler durer un siècle ; mais pour un corps énergétique joyeux, cent ans peuvent sembler durer un jour.

Ainsi, pour ceux qui sont morts sans avoir vécu un cycle de vie complet, le karma attribué, ou prarabdha, doit s'user. Le corps pranique doit atteindre un certain état de passivité ou d'inertie. Cela se produit lorsqu'il ne reste plus aucune substance karmique active. À ce moment, la nouvelle attribution, la nouvelle tranche de prarabdha, va commencer à se manifester. Le corps énergétique retrouve alors son dynamisme et investit un autre corps physique.

Question : *Certains réussissent-ils à dénouer leur karma accumulé, ou sanchita, en une seule vie ? Si l'on accumule sans cesse du karma en même temps que l'on s'en débarrasse, cela semble un processus sans fin !*

Sadhguru : Pour l'être éclairé, comme je l'ai dit auparavant, le défi, c'est de trouver comment *accumuler* du karma. Pour l'être éclairé, cela se passe ainsi : vous vous assurez de ne pas brûler la totalité de votre karma. Vous brûlez votre entrepôt jusqu'à ne conserver qu'un « sac ». Puis, lorsque vous voyez que vous n'avez plus de quoi vivre, vous gardez un sac à main pour les dépenses du jour ! Vous créez un but et travaillez à son accomplissement. C'est la stratégie de l'être éclairé.

Mais pour le chercheur, je dirais : ne vous préoccupez pas de la dissolution du karma. Occupez-vous seulement de savoir comment ne pas fabriquer de nouveau karma. Cette inquiétude – « Je veux me débarrasser de mon karma » – va elle-même engendrer plus de karma. Donc ne vous préoccupez pas de savoir comment tout brûler. Le karma fondra avec le processus de la vie elle-même ; vivre, c'est déjà brûler du karma.

Le karma n'est pas une sorte de punition. Ce n'est que de l'information. La façon dont vous portez cette information déterminera si elle devient pesante, contraignante, douloureuse, joyeuse ou libératrice. Tout dépend de la façon dont vous la portez. De nos jours, votre téléphone ne contient pas à lui seul toute votre mémoire : tout un *cloud* vous suit partout où vous allez. Si vous apprenez à porter votre karma de cette manière, c'est bien. Si votre karma vous suit mais qu'il ne pèse pas sur vos épaules, quelle importance ?

Vous n'êtes pas accablé, donc plus le « nuage » est grand, mieux c'est. Avoir plus de gigaoctets vaut toujours mieux, n'est-ce pas ?

Mais comment ne pas accumuler de karma ? Comme nous l'avons vu, le moyen le plus simple est de vous impliquer absolument, et non sélectivement. L'air que vous respirez, les sons que vous entendez, le sol sur lequel vous êtes assis – impliquez-vous absolument dans tout cela. Une implication sans restriction est la nature même de la vie. L'arbre qui se dresse là est impliqué dans tout – la terre, l'eau, la brise, le ciel, tout. La vie ne s'épanouira que si l'implication est totale. Dès que vous discriminez, le karma se multiplie considérablement.

Voilà ce à quoi devrait aspirer tout être humain : discriminer uniquement au niveau de l'action, pas de l'implication. L'action est nécessairement limitée. Elle suppose une certaine dépense d'énergie, de temps, de compétence, entre autres facteurs. Le discernement est nécessaire au niveau de l'action, autrement, vous allez vous disperser. Mais l'implication est un état interne, et elle doit être totalement inclusive.

Des idées fondées sur la sélectivité – « C'est ma maison », « C'est mon travail », « C'est mon pays » – ne sont pertinentes qu'au niveau des comportements et des actions externes. C'est un fait : on ne peut pas physiquement donner naissance à tous les habitants de la planète. Mais, intérieurement, vous pouvez être aussi impliqué qu'avec vos propres enfants. Vous ne pouvez peut-être pas nourrir ou élever chaque enfant, mais vous pouvez quand même vous impliquer de tout votre cœur dans l'ensemble de la création. Dès que vous essayez de freiner et de figer ce mouvement naturel de la vie qui tend constamment à évoluer et à jaillir, vous vous transformez en monument !

La vie ne peut pas être possédée. Ce besoin de posséder la vie est responsable de beaucoup de souffrance sur cette planète. Disons que vous rencontrez quelqu'un et que vous lui dites : « Je t'aime ». Vous vous sentez vraiment bien pendant trois jours. Et puis vous vous dites que vous devez

capturer cet amour. Et voilà que vous vous retrouvez marié ! Rien de mal à cela. Mais la beauté d'une expérience ne peut être capturée ; elle ne peut être institutionnalisée. C'est la raison essentielle pour laquelle le karma est devenu un problème : vous essayez de capturer la vie. Vous ne pouvez pas posséder la vie ; vous ne pouvez que la vivre.

SUTRA N° 13

En ce moment, vous êtes comme une bulle qui dit : « L'air qui emplit mes poumons est mon air. » Il vous faudra quand même expirer !

Question : *Je me suis toujours demandé : s'il y a un certain nombre d'êtres qui doivent être libérés de leur karma, pourquoi la population humaine ne cesse-t-elle d'augmenter ? D'où vient toute cette nouvelle substance karmique ?*

Sadhguru : Le jeu des nombres ne fonctionne que dans la dimension physique. Dans la dimension non physique, il n'a aucun sens. Vous confondez la dimension non physique avec la dimension physique.

Avec le corps karmique d'une seule personne, il est possible de faire un million d'enfants ! Cela ne signifie pas qu'un million de personnes doivent mourir et qu'un million de femmes doivent tomber enceintes et se préparer à accueillir ces millions d'êtres. Un seul corps karmique peut se manifester dans un million d'utérus.

Donc, cet être que vous appelez « moi » en ce moment n'est pas une quantité. J'utilise toujours une terminologie négative pour que vous ne vous laissiez pas embarquer par votre imagination. On peut simplement décrire ce « vous » comme un espace vide ou comme l'obscurité. (Si je vous assimile à la lumière ou à Dieu, vous allez commencer à avoir des hallucinations. Si je vous dis que vous êtes la lumière, vous allez immédiatement dire à votre voisin que vous êtes la lumière divine. Si je vous dis que vous êtes Dieu, vous allez commencer à délirer. Vous ne

pouvez pas imaginer grand-chose sur le vide, alors restons-en à cette description.)

Cet espace vide en vous est comme une bulle. Le karma est la paroi de la bulle. Sans substance karmique, vous n'avez aucune existence. C'est uniquement du fait de la substance karmique que vous êtes collé au corps. Si tout votre karma est supprimé, vous ne pouvez pas être maintenu dans le corps. Bien que vous puissiez glisser hors du corps physique, la substance karmique s'y trouve toujours. Et même si ce corps perd son dynamisme, la substance karmique trouvera un autre corps.

Lorsque l'on dit que nous voulons la libération, ou *mukti*, ce que l'on dit en réalité, c'est que nous voulons crever cette bulle pour que le vide qui y est enfermé ne fasse plus qu'un avec le vide extérieur. Lorsque vous crevez une bulle, l'air qui se trouvait à l'intérieur ne se mêle-t-il pas à tout ce qui l'entoure ? Il en va de même pour la bulle karmique. L'éveil signifie la même chose : il signifie que la bulle a éclaté. Pour la plupart des êtres, le moment de l'éveil coïncide avec le moment de la sortie du corps. Seuls les rares personnes qui connaissent toutes les ficelles du corps – ses mécanismes fondamentaux – sont capables de conserver le physique un certain temps après leur éveil.

Si les énergies vitales deviennent trop intenses, vous ne pourrez pas conserver le corps. De même, si les énergies vitales deviennent très faibles, vous ne pourrez pas conserver le corps. Ce n'est que si les énergies vitales se situent dans une certaine fourchette d'intensité que le corps peut être conservé. C'est pourquoi il existe deux types de yoga dans le monde. Le premier consiste à se retirer du monde. C'est-à-dire affaiblir les énergies vitales au point que vous puissiez abandonner le corps. Un autre type de yoga consiste à stimuler les énergies jusqu'au seuil où le physique ne pourra plus les retenir. Socialement, l'approche de la stimulation est peut-être plus appréciée. Mais, existentiellement, l'une n'est pas supérieure à l'autre. Toutes deux atteignent le même but.

Il n'y a donc pas vraiment de « vous » ni de « moi ». En ce moment, vous êtes comme une bulle qui dit : « L'air qui emplit mes poumons est *mon* air. » Mais il vous faudra quand même expirer ! Lorsque vous le faites, votre air devient l'air de quelqu'un d'autre, tandis que l'air d'un autre devient le vôtre. Il n'y a pas de « mon air » qui tienne, mais lorsque vous le reprenez dans vos poumons, il devient vous pendant ce bref laps de temps. Cet aspect limité du divin que vous détenez en vous, vous l'appellez votre âme. En sanskrit, on l'appelle *atma*. Nous le distinguons du divin, que nous appelons *paramatma*.

Si la bulle éclate, tout est *paramatma*. Même maintenant, tout est *paramatma*, mais nous parlons de l'âme, ou *atma*, parce que nous aimons croire que l'air contenu dans nos poumons est « à nous » comme les aliments dans notre estomac sont « à nous ». Nous croyons que notre chair, notre sang et nos os sont « à nous », et même « nous ». En fait, l'*atma*, ou âme, n'est qu'une création imaginaire. Elle est vraie dans votre contexte actuel, mais, existentiellement, elle ne l'est pas. En vérité, il n'y a que le *paramatma*. Mais on finit par se battre au sujet de « ma » divinité et de « ta » divinité, de « mon » air et de « ton » air.

Le corps karmique d'une seule personne peut donc être transformé en un million d'enfants. Le même karma peut s'épuiser à travers plusieurs êtres. Il n'y a pas d'arithmétique fixe en ce qui concerne les âmes. L'*atma* est notre création et n'a de pertinence que dans un contexte subjectif limité.

Un exemple de ce qui peut arriver, et s'est d'ailleurs produit dans le passé : disons que mon corps est devenu défectueux et que je suis incapable de le faire durer. Je dois le quitter, mais je suis pressé de terminer un travail qui pourrait me prendre environ cinq ans de plus. Je ne veux peut-être pas passer par un utérus, naître, grandir, peut-être me perdre à nouveau et devoir pratiquer une *sadhana* pour retrouver le chemin de ma mission principale. Il se peut qu'alors je choisisse de trouver un corps d'adulte adéquat qui sera

abandonné par quelqu'un d'autre, et l'habiter. Ainsi, je pourrai achever mon travail.

Le matériel karmique peut sans aucun doute habiter plus d'un corps. Il est capable de soutenir plus d'une forme physique. J'ai parlé par le passé de la façon dont cela m'est arrivé dans une vie antérieure. Lorsque j'étais Sadhguru Sri Brahma et que les circonstances de la vie m'empêchaient de poursuivre ma mission de consécration du Dhyanalinga, j'ai pris le corps d'un enfant yogi qui avait très tôt quitté son corps. Pendant un certain temps, j'ai géré deux corps et j'ai vainement tenté de consacrer le Dhyanalinga. J'ai tenté cela parce que je savais que la période physique de ce corps, en tant que Sadhguru Sri Brahma, allait prendre fin quelques mois plus tard.

Il y a aussi dans la tradition des histoires de yogis qui ont habité deux corps différents pour accomplir deux types de karma différents. Il y a eu des yogis qui habitaient le corps d'un ascète et d'un père de famille afin d'accomplir différentes dimensions d'activité qui ne pouvaient pas être accomplies avec un seul corps. Il est également arrivé que deux yogis partagent un même corps. Il est parfois plus simple de partager le corps d'un autre yogi et de remplir ses obligations karmiques plutôt que de passer par le processus de recherche d'un utérus et de tout recommencer.

Question : *Les millions d'enfants issus d'un même corps karmique seront-ils semblables ?*

Sadhguru : Pas nécessairement. Beaucoup d'autres facteurs interviennent : des influences génétiques, des influences familiales, des influences sociales... Le corps karmique ne représente qu'une certaine quantité d'informations. Le reste provient des parents, de l'éducation, de la société, de l'environnement culturel et d'une foule d'autres facteurs. Le corps karmique n'engendrera donc pas toujours le même type d'être humain.

SUTRA N° 14

*En maintenant une distance vis-à-vis de vos pensées et émotions,
vous pouvez vous rendre disponible à la grâce
des plus grands êtres du passé.*

Question : *Qu'entendez-vous exactement par karma collectif ? Comment le karma individuel recoupe-t-il le karma collectif ?*

Sadhguru : Le problème, c'est que vous pensez à nouveau l'individu comme séparé de tout le reste. Une telle entité séparée n'existe pas.

Aujourd'hui, les psychologues parlent d'un aspect de l'inconscient individuel qui serait relié à un inconscient collectif plus vaste. C'est ce que nous entendons par karma collectif. Comme nous accomplissons certaines actions, le karma s'accumule. Cela a des conséquences individuelles et collectives.

Imaginez un étang rempli d'eau. Vous allez y remplir un seau d'eau. Puis vous en remplissez un autre. Le contenu du premier seau diffère-t-il de celui du second ? Pouvez-vous parler de « cette eau-ci » et de « cette eau-là » ? Il en va de même pour la vie. Vous ne pouvez pas parler de « cette vie-ci » et de « cette vie-là ».

En cet instant, si vous en avez la volonté, le karma d'Adiyogi, le premier yogi et le premier gourou, peut devenir vôtre. Il est déjà devenu nôtre de très nombreuses façons. Il y a énormément de choses qu'il a accomplies grâce à son karma et dont nous nous servons aujourd'hui. C'est devenu notre karma. Vous n'êtes peut-être jamais passé par la sadhana qu'il s'est imposée, mais vous pouvez jouir des fruits de son karma, car il est simplement là, à la disposition de tous.

Cela signifie que le karma d'Adiyogi est assez vaste pour accueillir beaucoup d'autres êtres. C'est la raison pour laquelle tant d'êtres réalisés ont agi. Ils n'ont pas besoin de le faire. L'action n'est plus nécessaire pour eux. Mais ils agissent afin de produire davantage de karma positif. Au lieu

d'un seul yogi, dix peuvent porter le même karma. C'est une immense possibilité.

Ne pensez pas l'action comme appartenant à un individu en particulier. Chaque pensée que vous générez crée pour toujours une certaine empreinte dans cet univers. Chaque pensée qui a traversé le mental d'Adiyogi, chaque pensée qui a traversé celui de Krishna ou du Bouddha – tout cela a encore une présence. Si vous créez le bon genre de situation en vous-même, vous pouvez accéder à ce karma. Vous pourriez recevoir les pensées d'Adiyogi, ou en créant un autre type de situation, vous pourriez recevoir celles du Bouddha. En d'autres termes, leur karma devient votre karma. En maintenant une distance vis-à-vis de vos pensées et émotions, vous pouvez vous rendre disponible à la grâce des plus grands êtres du passé.

Mais ne croyez pas que vous puissiez accomplir n'importe quelle action et recevoir quand même le karma positif d'un autre. Dans la tradition yogique, on a beaucoup insisté sur la nécessité de cultiver une attitude juste envers la vie car, en fonction de votre attitude ou de votre qualité, vous vous attirez les pensées, émotions et expériences correspondantes.

Pourquoi a-t-on tant parlé de Dieu ? Ou dans la tradition yogique, pourquoi n'est-il pas question de Dieu, mais seulement du gourou ultime, Adiyogi, le premier yogi ? C'est uniquement parce que cela vous aide à devenir le bon type de réceptacle. Bien qu'il ne soit pas possible de devenir spirituel en s'y efforçant, en améliorant votre réceptivité, vous allez lentement attirer à vous les bonnes pensées, les bonnes émotions, les bons sentiments et les bonnes bénédictions. Cela se produira à coup sûr. Le karma n'appartient donc pas à une seule personne. Il existe, et il peut être attiré, selon votre réceptivité.

Tout le karma que vous portez n'est donc pas « votre » karma dans un sens étroitement individuel. Du fait du karma que vous avez précédemment effectué, vous vous attirez tel type de karma dans cette vie. C'est le sens de la tradition consistant à envoyer tôt un enfant chez un gourou. La demeure

du gourou était appelée *gurukula* – littéralement, la famille du gourou. Le karma du gourou était considéré comme si favorable que passer du temps avec lui était une façon de télécharger une partie de son karma. L'enfant pouvait appartenir à n'importe quelle famille, mais lorsque vous fréquentiez un *gurukula*, vous deveniez un membre du clan du gourou. Ce qui était à lui devenait à vous. Des apprentissages qui auraient pu prendre des vies entières, vous les acquériez aussi. Votre vie était mise sur « avance rapide », ce qui accélérât votre évolution intérieure.

C'est la raison pour laquelle la tradition insiste tant sur la création d'un bon karma. Si vous générez beaucoup de karma positif dans le monde, la génération suivante naîtra avec un meilleur karma et la situation du monde s'améliorera automatiquement. Ces nouveaux êtres qui viendront au monde en s'appropriant ce karma attireront, à leur tour, davantage de karma positif et en généreront aussi davantage.

Ne pensez donc pas en termes de quantité. Une fois que votre conscience s'élève au-delà de ce sentiment de séparation, à quoi riment les quantités ? À rien. Il n'y a que l'« un ». Et il n'est même pas tout à fait exact de parler de l'« un ». Lorsque dix n'existe pas, un n'existe pas non plus. Le langage étant lui-même ancré dans la dualité, nous ne pouvons échapper au processus de quantification. Mais la vérité est qu'il n'y a ni « un » ni « deux ». Cela ne peut pas être compris intellectuellement. On ne peut qu'en faire l'expérience.

Il n'y a donc qu'un karma commun, car il n'y a qu'une existence commune. Mais en fonction de votre qualité, vous attirez à vous un certain genre de karma. Le moment de la mort est particulièrement important pour déterminer votre type de qualité et le genre de karma que vous attirez. Ainsi, si vous mourez dans la colère, la haine, le malheur ou la douleur, vous attirez un certain type de karma. Si vous mourez dans la paix ou la félicité, vous attirez un autre type de karma.

Dans les quarante dernières secondes de la vie d'une personne, de nombreuses vies de karma accumulées défilent en accéléré. Durant ces quarante secondes cruciales, si une personne parvient à rester consciente, elle peut abandonner des vies entières de karma. Peu importe le genre de vie qu'elle a vécu. Si elle se trouve dans un espace consacré, ou si elle a suivi une pratique spirituelle et parvient à rester consciente, cette phase intense la purifiera et elle pourra dissoudre son karma complètement.

C'est pourquoi toutes les traditions religieuses mettent l'accent sur la nécessité de mourir en paix, simplement parce que cela donne une meilleure chance pour la prochaine fois. Mourir dans la joie ou l'amour est une merveilleuse façon de mourir. Mourir dans ce que la tradition yogique appelle l'état de samadhi est la façon suprême de mourir. Cela signifie que pendant que vous êtes en vie, vous entrez consciemment dans la mort.

SUTRA N° 15

Vous avez le choix et la capacité d'être comme bon vous semble à tout instant. C'est à la fois votre liberté et votre malédiction.

La plupart des êtres humains souffrent de leur liberté.

Question : *Et les animaux ? Possèdent-ils aussi un karma ?*

Sadhguru : Oui, les animaux ont un karma, mais il est très limité et différent du karma humain. L'animal vit une vie instinctive. C'est la seule différence entre un être humain et un animal. Ce n'est que lorsque vous exercez votre intelligence que vous vous distinguez d'un animal. Lorsque vous vivez selon vos instincts, vous accumulez du karma, mais de manière très limitée. Lorsque vous utilisez votre intelligence, soudain le karma acquiert une autre importance.

Une fourmi crée du karma, mais toutes les fourmis créent le même type de karma. Il n'y a aucune différence entre leurs karmas, car il n'y a aucune différence entre leurs désirs. Elles désirent manger, procréer et se défendre.

Elles veulent manger le cafard mort dans votre maison, et elles veulent s'assurer que vous ne leur marcherez pas dessus ! Le désir et la peur créent donc immédiatement une structure karmique. Mais c'est une structure simple. Elle ne devient très complexe et raffinée que lorsque la vie devient humaine, parce qu'alors vous créez du karma à travers votre volition. Le karma simple peut être dénoué et évacué très aisément. Lorsque entre en jeu une volition consciente, le karma devient très compliqué.

Chez un animal, tout ce qui est arrivé dans le passé est enregistré. S'il meurt d'une mort violente, c'est enregistré. De ce fait, l'animal peut éprouver une certaine peur. Mais le karma ne se manifeste pas de manière aussi prépondérante que chez l'être humain. Lorsque l'on est libre de choisir sa façon d'être, le karma se complique. Un tigre n'a pas vraiment d'autre choix que d'être un tigre, il obéit à ses instincts. Il n'a pas le genre de choix qui s'offrent à nous : il ne peut pas se transformer en végétarien, se marier ou devenir yogi ! Sa vie est fixée, il ne se passe donc pas grand-chose sur le plan karmique. Il existe quand même certaines différences de personnalité : il y a des tigres colériques, des tigres dociles, des tigres paresseux. Mais il n'y a pas de différences majeures. La vie humaine, en revanche, n'est pas fixée. Vous avez le choix et la capacité d'être comme bon vous semble à tout instant. C'est à la fois votre liberté et votre malédiction. La plupart des êtres humains souffrent de leur liberté.

SUTRA N° 16

Chaque être humain est un dieu en devenir...

Tout ce qu'il faut faire, c'est collaborer avec le projet de la nature.

Question : *Comment un animal évolue-t-il sur l'échelle karmique ?*

Sadhguru : C'est la nature même de la vie d'évoluer. La nature fait le nécessaire. Des animaux inférieurs aux animaux supérieurs, des organismes unicellulaires à ceux dotés d'un système nerveux central, le périple de

l'évolution s'accomplit. Il ne s'agit pas d'un choix. Comme tout est inconscient et instinctif pour les animaux, il n'y a pas de bien et de mal, pas de bon et de mauvais pour eux. La nature leur offre simplement un tour gratuit ! Ils passent sans effort d'un degré de vie à l'autre. C'est le flux même de la vie. À un certain point, l'animal atteint la forme humaine. Maintenant, en tant qu'être humain, vous avez la liberté de choisir votre destinée ; la nature n'en décide plus pour vous.

Le problème de l'homme en ce moment, c'est la liberté ! C'est le paradoxe. Vous êtes désormais libre de vous rendre malheureux ; vous êtes libre de vous rendre joyeux. Vous êtes libre de vivre comme un dieu ; vous êtes libre de vivre comme un démon. La nature vous a rendu libre, parce que vous êtes assez évolué pour faire un choix mature. En bref, la nature a fait confiance à votre intelligence. Mais malheureusement, les êtres humains ne semblent pas pressés d'en faire usage.

Chaque être humain est un dieu en devenir. Chaque être humain est engagé dans un processus d'éveil à sa propre divinité. Est-ce que cela va se produire aujourd'hui, demain, dans dix ans ou dans dix mille ans, la question reste ouverte. Mais lorsque l'on voit que la vie se dirige d'elle-même vers sa nature ultime, on y investit aussi son énergie et on accélère. Autrement dit, on devient consciemment spirituel. Tout ce qu'il faut faire, c'est collaborer avec le projet de la nature.

L'existence n'est pas pressée. Mais si vous l'êtes, vous pouvez vous associer à elle et atteindre votre objectif beaucoup plus rapidement. Mais si vous appréciez de faire l'andouille ici, ne vous en privez surtout pas. L'existence est éternelle, donc vous avez l'éternité devant vous ! Il n'y a pas d'urgence. Le choix vous appartient.

Toute démarche spirituelle consiste à transformer la nature animale en vous. Lorsque vous avancez vers une possibilité divine, vous devez vous occuper de votre nature animale avec le bon type de conscience et de travail intérieur. Il ne suffit pas de faire semblant d'être moral. De nombreux êtres

humains qui se considèrent très droits et fidèles à leurs principes se retrouvent consumés par leurs pulsions animales – qu’il s’agisse de luxure ou d’avidité – plus tard dans leur vie. Ils perdent complètement le contrôle d’eux-mêmes à la fin de leur vie. La dissolution de la nature animale est donc l’objectif d’un processus spirituel quotidien.

Question : *Un être humain peut-il retourner au stade animal dans une autre vie ?*

Sadhguru : Non. Cependant, certains yogis peuvent revêtir une forme animale uniquement pour dissoudre leur karma antérieur. D’autres gèrent le stade animal dans cette vie même. Un individu peut être un yogi dans cette vie ; mais malgré tous ses accomplissements spirituels, la nourriture reste pour lui une compulsion. Il est donc possible qu’il choisisse de ne pas revenir sous la forme d’un être humain (forme qui génère ses propres enchevêtrements complexes). Il peut faire le choix de revenir sous la forme d’un animal, juste pour épuiser son karma alimentaire. Ainsi, il ne s’enchevêtre pas dans l’ensemble des autres processus du développement humain. Et en tant qu’animal, à savoir une forme plus simple, il accumule un minimum de karma. Il est donc facile de briser son karma alimentaire sans accumuler d’autres enchevêtrements indésirables. Une fois ce karma évacué, la même vie revient sous la forme d’un être humain bien plus accompli. Mais le karma doit être vraiment rudimentaire pour qu’un être prenne une forme animale.

Des histoires ont circulé sur Ramana Maharshi, un mystique indien du XX^e siècle, et la manière dont il aurait accordé mukti, la libération, à une vache. Or, cela n’est possible que si l’animal est déjà un être sophistiqué sur le plan spirituel, qui ne fait qu’occuper un corps animal. Un tel animal peut se trouver inconsciemment attiré par la présence d’un yogi comme Ramana. Ou bien encore, il est possible pour un yogi de prendre en charge le karma d’un autre être dans son propre corps et, en un instant, de dissoudre cette

vie et de la libérer. Cela signifie que la vache quitte son corps ; le yogi accueille alors cette vie dans son corps pendant juste un instant et la libère. Il s'agit toutefois d'événements rares. Ils ne sont pas impossibles, mais ils sont rares.

Il existe des cas d'experts en spiritualité qui ont investi d'autres corps dans la tradition yogique. Imaginons le cas d'une personne qui est proche de sa destination spirituelle, mais sent que sa vie touche à sa fin. Dans ce cas, un yogi accompli est capable d'entrer dans le corps de cette personne et de libérer totalement son karma. Il y a donc dissolution et libération. Le yogi peut alors habiter ce corps pendant un certain temps, épuiser son propre karma, puis se dissoudre.

Il faut se rappeler que pour l'être éclairé, le karma n'est plus une source de servitude. En ce moment, je n'ai aucune chaîne karmique. Si je voulais quitter mon corps aujourd'hui, je le pourrais. Mais afin de terminer certaines choses que j'ai commencées, je me crée un karma conscient. Sans un certain karma, le corps ne peut exister. Il faut donc créer un karma conscient pour garder un lien avec le corps. Autrement, il serait impossible de conserver ce corps.

Épilogue

Le karma et les bijoux de la courtisane

SUTRA N° 17

Ceux qui aspirent à laisser une trace ne voleront jamais.

J'ai souvent parlé des courtisanes indiennes d'autrefois qui portaient des bijoux très raffinés. Leur corps entier était couvert d'or et de diamants. Ces bijoux étaient si complexes que les hommes qui leur rendaient visite, brûlants de désir, ne parvenaient pas à les enlever. Il s'agissait d'un réseau de chaînes si dense que, malgré tous leurs efforts, ils ne parvenaient jamais à l'enlever.

Le rituel était complexe. La courtisane encourageait l'homme à prendre un verre, puis un autre, et encore un autre. Lui continuait à boire et tentait de dénouer sa parure. Mais il devenait de plus en plus maladroit, et finissait par s'endormir. Exactement ce qu'elle voulait !

Ce que ces hommes ne devinaient jamais, c'est qu'une unique épingle maintenait ensemble ce réseau de chaînes. Elle était située dans un endroit que la courtisane était la seule à connaître. Il suffisait de tirer cette unique épingle pour que la parure entière glisse à terre. Elle seule le savait.

Le karma fonctionne exactement comme ça.

C'est un réseau complexe de chaînes, certaines belles et constellées de diamants ravissants, d'autres qui ne sont que d'affreuses chaînes de fer

rouillées. Cela n'a aucun sens d'essayer de distinguer entre bon et mauvais karma. C'est pour cela qu'acquérir un bon karma n'intéresse pas les chercheurs spirituels. Ils veulent simplement se débarrasser de ce sac de nœuds. Ce qui implique de brûler leur karma à travers une activité intense et de s'en éloigner à travers la méditation.

Mais il existe une troisième voie.

Elle implique de connaître l'emplacement de l'insaisissable épingle. Comme les courtisanes, si les chercheurs savaient où trouver l'épingle, ils trouveraient la sortie du labyrinthe en un instant. Mais la plupart passent leur vie à s'enchevêtrer toujours plus dans les chaînes karmiques.

Où se trouve cette unique épingle ?

Il suffit d'éliminer cette seule question de votre vie : « Et moi, alors ? »

Si vous êtes en mesure de complètement éliminer cette question, vous annihilez l'énorme sentiment d'auto-importance avec lequel la plupart des gens vivent. Vous pouvez alors défaire d'un seul coup les chaînes karmiques complexes. Vous émergez des débris de votre karma en être libéré.

C'est parce que la plupart des gens ne parviennent pas à éliminer cette question qu'un gourou était jugé nécessaire. Le rôle d'un gourou a toujours été le suivant : intervenir pour retirer l'épingle à votre place au moment opportun.

« Alors, Sadhguru, quand allez-vous retirer mon épingle ? » Je pressens déjà qu'un certain nombre d'entre vous vont me poser la question ! Permettez-moi donc d'ajouter immédiatement une mise en garde. Si vous posez cette question, cela signifie que vous n'êtes pas encore prêt à vous faire retirer la fameuse épingle. Si vous êtes dans un état où vous pensez que votre karma est un fardeau qui doit être éliminé, vous n'êtes pas encore prêt pour la libération. Ce n'est que lorsque vous apprenez à transformer toute mémoire – consciente/inconsciente, agréable/désagréable, belle/horrible – en joie et en bien-être que vous êtes prêt.

Si vous demandez que l'on retire l'épingle alors que vous n'êtes pas prêt, ce n'est pas de la libération, c'est de l'évasion. Il y a une différence entre se retirer du corps et se suicider. Le suicide signifie que vous voulez échapper à une situation difficile. Se retirer signifie que vous avez fait votre temps et que vous en sortez avec joie. Si vous vous échappez de prison, vous serez en fuite pour le restant de vos jours. Mais si vous êtes libéré de prison parce que vous avez purgé votre peine, vous êtes un homme libre. Voilà la différence – et elle est de taille.

Autrefois, les gens mettaient les voiles vers des terres lointaines, qu'ils imaginaient être à l'autre bout du monde. Ce n'est que plus tard qu'ils ont réalisé que la planète était ronde et qu'ils ne faisaient que tourner en rond.

Voyager à travers le monde peut être merveilleusement excitant. Mais à un certain moment, on se lasse de tourner en rond. Le paysage change, la météo évolue, mais il y a quelque chose au fond de l'être humain qui n'aime pas tourner en rond. Cette aversion innée ne manquera pas de ressurgir un jour ou l'autre.

Le but de ce livre est de vous rappeler qu'*il existe un moyen de sortir de la spirale de la répétition*. Il existe de nombreuses façons d'emprunter la voie du karma yoga – pour devenir un pratiquant spirituel capable de se retirer des cycles et d'aller vers un présent éternel et impérissable. Certains cycles peuvent être supprimés instantanément. D'autres nécessitent un peu plus de travail. D'autres encore nécessitent une aide extérieure. Mais il est important de faire tout votre possible. Le gourou – qu'il ait ou non une forme physique – intervient en dernier lieu pour faire ce qui reste à faire.

La raison pour laquelle les êtres humains continuent à générer du karma, c'est qu'ils veulent laisser une trace. Ils cherchent à perpétuer leur identité individuelle. Que ce soit au travers d'accomplissements personnels, de relations, d'enfants ou d'engagements sociaux, ils veulent désespérément laisser une trace dans l'existence, atteindre l'immortalité, vivre pour la postérité.

Mais ceux qui aspirent à laisser une trace ne voleront jamais.

Le désir de voler est profondément humain. La soif de liberté n'est pas une invention des sages, c'est quelque chose de bien plus primitif : le désir que la vie a d'elle-même.

Mais pour pouvoir voler, vous devez être prêt à abandonner tout ce en quoi vous avez investi. Vous devez atteindre le point où votre salut ne vous intéresse plus. Vous ne voulez plus progresser à petits pas vers votre libération. Vous réalisez qu'en avançant à petits pas vers l'infini, vous vous perdez en étapes et n'arrivez jamais à destination. Lorsque vous voyez le vrai visage de votre identité limitée – un ensemble creux de pensées, de goûts, d'aversions et de préjugés – vous êtes prêt à l'abandonner.

Dans l'abandon, toutes les chaînes tombent. L'épingle finale est retirée. Une fois que vous avez des ailes, les toiles, les chaînes et les labyrinthes n'ont plus de prise sur vous. La rudesse du terrain, les secousses du trajet sont sans importance. Soudain, vous n'êtes plus en train de vous frayer un chemin dans le vacarme et la confusion d'un trafic routier démentiel. Vous êtes un être aérien. Vous plongez dans un lieu que vous avez toujours habité, mais que vous étiez trop distrait pour remarquer. Vous tombez tête baissée dans *cet instant* – cet instant dans tout son éclat, sa puissance, sa majesté et sa profondeur.

Ne pensez pas au karma en termes de vies entières. Pensez-y à l'aune de *cet instant vécu*.

*... Un jour n'est qu'un fragment de temps
Qui nous laisse vivre et mourir.
... Ce jour, vivons-le et
Vivons-le totalement.
Sadhguru*

Glossaire

Adiyogi : Le premier yogi, l'une des nombreuses épithètes de Shiva.

Agami karma : Karma actionnable dans le futur. Conséquences inévitables d'une action d'aujourd'hui qui obligent à une action extérieure demain.

Akasha : Fait référence au ciel ou à l'éther. Un des cinq éléments de la nature.

Akashi Mudra : Pratique simple pour accéder à l'élément akasha en vous et améliorer votre perception.

Ananda : Félicité.

Anandamayakosha : Corps le plus intime, ou corps de félicité.

Annamayakosha : Enveloppe formée par la nourriture, ou le corps brut. Une des cinq enveloppes du corps humain dans la physiologie yogique.

Asana : Litt. posture physique. Désigne généralement les postures de yoga, les postures qui conduisent les énergies vers la libération. Une des huit branches du yoga.

Ashtanga yoga : Les huit branches ou disciplines du yoga – yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana et samadhi – telles

que décrites par le sage Patanjali.

Atma : Mot sanskrit désignant l'âme.

Aum : Son primordial obtenu par la prononciation des sons A, U et M.

Avadhutas : Mystiques enfantins qui ont abandonné leurs identifications limitées si complètement qu'ils sont incapables de fonctionner dans le monde extérieur.

Ayurveda : Système de médecine ancestral de l'Inde.

Bhagavad-Gita : Un des enseignements les plus sacrés des hindous. Cet épisode central de l'épopée du *Mahabharata* est un dialogue entre Krishna et son principal disciple, Arjuna, sur les champs de bataille de Kurukshetra. Krishna transmet au prince guerrier Arjuna ses connaissances sur le yoga, l'ascétisme, le dharma et les multiples voies spirituelles.

Bhakti : Dévotion.

Bhuta shuddhi : Pratique yogique fondamentale consistant à purifier les cinq éléments qui composent le système humain.

Bhuta shuddhi vivaha : Forme ancestrale de consécration des mariages, issue du système yogique, dans laquelle le couple peut faire l'expérience d'une union au niveau élémentaire.

Brahmachari : *Brahman* signifie divin, et *charya* signifie chemin. Celui qui est sur la voie du divin. Désigne généralement une personne qui a été officiellement initiée au monachisme à travers un certain processus énergétique ; ascète.

Bouddha : Celui qui est au-dessus de son buddhi (intellect). Généralement utilisé pour désigner le Bouddha Gautama.

Bouddha Gautama : Fondateur du bouddhisme.

Centre Isha Yoga : Espace sacré dédié à la transformation de soi, fondé par Sadhguru au pied des montagnes Velliangiri, dans le sud de l'Inde.

Chakra : Litt. roue. Désigne également les jonctions des canaux énergétiques dans le corps pranique (énergétique). Bien que sept chakras principaux soient associés au corps humain, on dénombre au total 114 chakras dans le système humain.

Chitta : Dimension de l'intelligence non souillée par la mémoire.

Chitta vritti nirodha : Cessation de la modification du mental, qui permet de s'établir dans un état de yoga. Fait référence à l'un des sutras du grand sage Patanjali, le père du yoga moderne, dans ses *Yogas Sutras*.

Coimbatore : Ville principale la plus proche du centre Isha Yoga, dans le Tamil Nadu, un État du sud de l'Inde.

Corps pranique : Corps énergétique. Voir aussi pranamayakosha.

Dharana : Maintien de la concentration mentale. Sixième des huit branches du yoga.

Dhi : Désigne l'intellect.

Dhyana : État méditatif. Septième des huit branches du yoga.

Dhyanalinga : Forme énergétique puissante située au centre Isha Yoga, en Inde, consacrée par Sadhguru exclusivement à des fins de méditation. La forme extérieure ellipsoïdale en granit du Dhyanalinga n'est qu'un échafaudage pour la forme énergétique ; même si on la retire, la dimension énergétique demeure. La forme physique sert, selon les mots de Sadhguru, de « connexion visuelle », car il est difficile pour les chercheurs d'établir une relation avec un espace vide.

Dukkha : Souffrance.

Gange : Fleuve vénéré du nord de l'Inde.

Gita : Litt. chant. Désigne la Bhagavad-Gita.

Gourou : Litt. dissipateur de ténèbres. Maître spirituel, être réalisé qui guide les chercheurs spirituels vers la libération.

Guru Nanak : Fondateur du sikhisme.

Gurukula : Ancien système d'éducation indien dans lequel l'enfant vit et grandit auprès de son gourou.

Hatha yoga : Forme de yoga physique faisant appel à différentes postures (asanas) et pratiques corporelles. Utilisé comme une étape de purification et de préparation à la méditation et à de plus hautes dimensions d'expérience spirituelle.

Hindou : Identité culturelle et géographique des peuples établis dans la région située entre l'Himalaya et l'Indu Sagar (océan Indien).

Ida : Un des trois principaux canaux praniques (énergétiques) du corps humain. Situé sur le côté gauche du corps, il est de nature féminine (intuitive).

Isha : Énergie divine sans forme. C'est aussi le nom choisi par Sadhguru pour la fondation qu'il a créée afin d'offrir une possibilité spirituelle au monde.

Jaïn : Adeptes du jaïnisme.

Janam janam : En hindi, « vie après vie ».

Karma : Désigne la volition avec laquelle on accomplit une action. Le karma est le mécanisme par lequel l'existence relative se maintient. Désigne l'action passée : la cause de toute servitude. Ce qui attache au corps et crée des tendances qui gouvernent la vie. Loi de causalité.

Karma accumulé : Voir sanchita karma.

Karma attribué : Voir prarabdha karma.

Karma réalisable dans le futur : Voir agami karma.

Karma réalisable dans le présent : Voir kriyamana karma.

Karma Samyama : Programme spirituel avancé du centre Isha Yoga, dans lequel des couches de karma sont amenées à la surface pour être dissoutes.

Karma yoga : Action accomplie avec joie et sans effort, qui libère plutôt qu'elle n'emprisonne.

Karma yogi : Personne qui suit la voie du karma yoga.

Karma-nashana : Destruction du karma.

Karmas : Rituels ou pratiques spéciaux effectués pour les morts par leurs familles.

Karma-vridhhi : Reproduction ou accumulation du karma.

Kosha : Litt. enveloppe ; récipient, couche.

Krishna : Incarnation divine, datant historiquement de plus de trois mille cinq cents ans ; Krishna est l'une des divinités les plus populaires du panthéon hindou. Prince yadava et personnage central de l'épopée du *Mahabharata*. Son discours à son principal disciple Arjuna, la Bhagavad-Gita, est considéré comme le plus sacré des textes hindous.

Kriya : Litt. acte, rite. Désigne une certaine catégorie de pratiques yogiques. Action énergétique intérieure.

Kriya yoga : La voie qui consiste à utiliser ses énergies pour atteindre sa nature ultime.

Kriyamana karma : Karma actionnable dans le présent. Karma qui oblige à une action extérieure.

Kshetra sanyas : Terme sanskrit désignant le vœu de ne jamais quitter un certain espace géographique consacré.

Kula vedana : La souffrance d'une famille, d'un clan ou d'une communauté liée à une mémoire collective.

Kundalini : Litt. pouvoir du serpent. Énergie cosmique représentée sous la forme d'un serpent enroulé à la base de la colonne vertébrale (chakra Muladhara) et qui finit, grâce à la pratique du yoga, par remonter le long du sushumna nadi. Au fur et à mesure de son ascension, la kundalini éveille chaque chakra successif jusqu'à ce qu'elle atteigne le Sahasrar. La kundalini manifestée devient Kula, la lumière de la conscience qui transcende tout.

Linga : Litt. la première forme, la forme primordiale. Une forme énergétique consacrée pour le culte, généralement associée à Shiva.

Linga Bhairavi : Une forme physique énergisée, consacrée par Sadhguru, considérée comme une manifestation féroce et ardente du divin féminin.

Mahabharata : Poème épique indien, l'une des deux épopées majeures de l'Inde ancienne ; le plus long poème épique connu.

Mahasamadhi : Dissolution complète du « soi », également appelé nirvana et mahaparinibbana dans d'autres traditions spirituelles. L'abandon du corps physique en pleine conscience.

Mahavira : Considéré comme le fondateur de la religion jaïne au v^e av. J.-C. Contemporain du Bouddha Gautama.

Manomayakosha : Le corps mental. Une des enveloppes du corps humain dans la physiologie yogique.

Markandeya : Ancien sage hindou qui sollicita la grâce divine pour triompher de la mort et obtint ainsi la bénédiction d'avoir pour toujours 16 ans. Son histoire témoigne du pouvoir de transformation de la responsabilité humaine : il apprit à se rendre disponible à la grâce et transforma ainsi sa destinée.

Mémoire articulée : Impact de toutes les informations conscientes que chaque être humain porte en lui.

Mémoire atomique : Schémas fluctuants qui régissent le fonctionnement des atomes.

Mémoire élémentaire : Mémoire véhiculée par les cinq éléments – terre, eau, feu, air et éther – qui sont les éléments constitutifs de la création.

Mémoire évolutionnaire : Logiciel imprimé dans l'ADN d'une personne et qui détermine son espèce, c'est-à-dire ce qui fait de nous des êtres humains.

Mémoire génétique : Caractéristiques physiques et psychologiques partagées, transmises au sein d'une famille.

Mémoire inarticulée : Énorme réservoir d'informations génériques et spécifiques accumulées depuis des lustres, dont nous ne sommes pas conscients.

Mémoire karmique : Grande quantité d'impressions qui nous façonnent en individus distincts – y compris nos goûts, nos dégoûts et notre personnalité.

Mémoire sensorielle : Impact de notre environnement physique et culturel sur notre organisme, façon dont notre corps et notre mental répondent au monde.

Mukti : Libération, affranchissement, absolution finale du « soi » de la chaîne de la mort et de la renaissance. Le but suprême de tous les chercheurs spirituels.

Mysore : Ville du sud de l'Inde où Sadhguru est né et a grandi.

Namaskar : Salutation traditionnelle hindoue qui reconnaît le divin en autrui.

Niyama : La deuxième branche du yoga, utilisée avec le yama pour codifier les choses à faire et à ne pas faire lorsque l'on pratique le yoga.

Niyoga : Ancienne pratique selon laquelle un roi permettait à sa reine de porter l'enfant d'un sage afin d'offrir au peuple un meilleur dirigeant.

Paramatma : Le divin.

Pindaris : Tribu de bandits qui a mené des raids dans le centre de l'Inde du XVII^e au XIX^e siècle. Elle a finalement été vaincue par une armée commandée par les Britanniques.

Pingala : Un des trois principaux canaux praniques (énergétiques) du corps. Situé sur le côté droit du corps. De nature masculine.

Pranamayakosha : L'enveloppe énergétique, ou corps pranique. Une des enveloppes de la physiologie yogique.

Pranayama : Pratique yogique puissante qui utilise certaines techniques de respiration pour générer et diriger le flux de prana (énergie) dans le corps humain. Quatrième des huit branches du yoga.

Prarabdha karma : Karma attribué. Karma qui nous est attribué pour la vie actuelle.

Pratyahara : Se tourner vers l'intérieur. Cinquième branche du yoga.

Programmes d'Isha : Désigne les différents programmes spirituels proposés par Isha, dans lesquels le yoga est éprouvé comme une science vivante.

Ramakrishna Paramahansa : Maître spirituel du milieu du XIX^e siècle ayant vécu principalement à Calcutta. Dévot de la déesse Kali, il entrait fréquemment dans des états extatiques de samadhi. L'un de ses disciples les plus connus est Swami Vivekananda, qui a fondé et propagé l'ordre de Ramakrishna, qui compte aujourd'hui des adeptes dans le monde entier.

Ramana Maharshi : Maître spirituel du début du XX^e siècle qui a vécu dans les collines de Tiruvannamalai, près de Chennai, dans le sud de l'Inde. Ses enseignements tournent autour de la recherche de soi. On dit qu'il a fait atteindre l'éveil non seulement à des humains, mais aussi à une vache et à un corbeau.

Runanubandha : Mémoire physique du corps. La servitude causée par les relations physiques.

Sadhana : Litt. outil ou dispositif. Pratiques spirituelles utilisées comme moyen de réalisation de soi.

Sadhguru : Enseignant spirituel qui est éclairé, ou qui a réalisé le « soi », et dont la connaissance ou la réalisation vient de l'intérieur plutôt que de tout enseignement inculqué de l'extérieur.

Sadhguru Sri Brahma : Vie précédente de Sadhguru.

Sama : Équanime.

Samadhi : État profond d'équanimité, dernière des huit branches du yoga. Hautement célébrée dans la tradition, l'expérience du samadhi est par nature immensément thérapeutique et profondément transformatrice.

Samsara : Le monde, l'existence, le domaine du karma. Illusion prolongée du mental. Cycle de la naissance, de la mort et de la renaissance.

Samskara : Rituel, au sens général. Désigne des rites tels que la cérémonie de naissance, la tonsure, le mariage, la crémation, etc. Dans le yoga, il désigne les empreintes indélébiles laissées dans le subconscient par les expériences quotidiennes.

Samyama : Confluence des états de dharana, dhyana et samadhi. Ici, se réfère au programme de méditation de huit jours mené par Sadhguru, dans lequel on est transporté dans des états explosifs de méditation. Ce programme permet de se débarrasser de vies entières de karma et de faire l'expérience du samadhi.

Sanchita karma : Karma accumulé. Karma qui a été accumulé au cours de nombreuses vies.

Sankara : Réaction ; quatrième aspect du mental tel que défini par le Bouddha Gautama.

Sanya : Reconnaissance ; deuxième aspect du mental tel que défini par le Bouddha Gautama.

Shakti : Litt. puissance, énergie. L'aspect actif du vide. La création est envisagée comme un jeu entre Shiva et Shakti, qui symbolise la dualité de l'existence ou le yin et le yang.

Shambhavi Mahamudra : Pratique yogique de vingt et une minutes enseignée par Sadhguru, qui équilibre et active le système énergétique et apporte des bienfaits aussi bien physiologiques que psychologiques.

Shankaran Pillai : Le héros de nombreuses blagues et anecdotes de Sadhguru. C'est en général un petit homme malingre dont la sottise est typique de l'homme ordinaire.

Shiva : Litt. Ce qui n'est pas. Le Grand Seigneur. Le destructeur dans la trinité.

Siddha : Système de médecine ancestral de l'Inde.

Siddhi : Pouvoir, accomplissement paranormal ou supranormal.

Sohni et Mahiwal : Amants d'une histoire d'amour tragique de l'Inde.

Swayambhu : Autocréé.

Teertha : Eau consacrée ; désigne ici des espaces consacrés.

Vasanas : Litt. odeur. Tendances ou désir ; empreinte subliminale laissée dans le mental par l'action et le désir.

Vedana : Sensation ; troisième aspect du mental tel que défini par le Bouddha Gautama.

Velayudhampalayam : Village situé dans l'État du Tamil Nadu, en Inde.

Vignanamayakosha : Le corps éthérique. Une des enveloppes du corps humain dans la physiologie yogique.

Vinyana : Cognition ; premier aspect du mental tel que défini par le Bouddha Gautama.

Yagna : Sacrifice ; un des principaux piliers du système rituel védique.

Yagna bhoomi : Terre de sacrifice, où sont effectués les yagnas.

Yama : La première branche du yoga, utilisée avec le niyama pour codifier les choses à faire et à ne pas faire lorsque l'on pratique le yoga.

Yoga : Litt. union.

Yogi : Personne qui se trouve en état de yoga.

Zen : Tradition spirituelle bouddhiste. Le mot japonais *zen* est dérivé du chinois *chan*, qui est lui-même une translittération du sanskrit *dhyana*, lequel signifie méditation.

À propos de l'auteur

Classé parmi les cinquante personnalités les plus influentes en Inde, Sadhguru est un yogi, un mystique et un visionnaire. Il s'est vu décerner trois prix présidentiels en Inde, dont un pour son travail en faveur de l'environnement, ainsi que la plus haute distinction civile annuelle du pays pour services exceptionnels et remarquables.

Sadhguru est un orateur et un leader d'opinion de renommée internationale. Il s'est exprimé dans divers forums à travers le monde, notamment aux Nations unies, au Forum économique mondial, à la Banque mondiale, à la Chambre des Lords du Royaume-Uni, à TED ainsi qu'aux sièges de Microsoft et de Google. Il a également été invité à s'exprimer dans des institutions éducatives de premier plan – Oxford, Stanford, Harvard, Yale, Wharton et le MIT, entre autres.

Au fil des ans, Sadhguru a lancé de grandes initiatives écologiques. Les mouvements Rally for Rivers et Cauvery Calling tentent de répondre au besoin urgent de redonner vie aux rivières indiennes et aux problèmes liés au sol, à l'eau et au changement climatique. Reconnues à l'échelle mondiale pour leur envergure et leur impact, ces initiatives ont changé la donne en proposant un projet planétaire pour un développement économique qui soit écologiquement durable. Sadhguru a été invité par des organismes internationaux tels le PNUE (Programme des Nations unies pour l'environnement), l'UNCCD (Convention des Nations unies sur la lutte contre la désertification), l'UICN (Union internationale pour la

conservation de la nature) et d'autres encore pour discuter de solutions globales aux problèmes écologiques mondiaux.

L'engagement festif de Sadhguru au service de la vie s'exprime par une implication active dans des domaines aussi divers que l'architecture, le design visuel, la poésie, la peinture, le sport, la musique, l'aviation et la moto.

Il y a trente ans, Sadhguru a créé la Fondation Isha, une organisation à but non lucratif au service de l'humain, qui place le bien-être humain au cœur de ses engagements. La fondation a lancé de puissants programmes de yoga pour la transformation humaine et des projets de proximité révolutionnaires visant à améliorer la vie des communautés rurales. La Fondation Isha est soutenue par plus de 11 millions de bénévoles dans plus de 300 centres dans le monde.

DU MÊME AUTEUR

La Transformation intérieure. Un grand maître yogi nous enseigne l'art de la joie. Belfond, 2018.

Ce livre existe grâce au travail de toute une équipe.

Communication : Caroline Babulle, Sandrine Perrier-Replein, Typhaine Maison, Adélaïde Yvert, Inès Paulin.

Coordination éditoriale et administrative : Céline Poiteaux, Martine Rivierre.

Studio : Pascaline Bressan, Barbara Cassouto-Lhenry, Joël Renaudat.

Fabrication : Muriel Le Ménez, Céline Ducournau, Bernadette Cristini, Sophia Paroussoglou, Phousa Chantharath, Isabelle Goulhot.

Correction : Emmanuelle Coppeaux, Valérie Gautheron.

Commercial, relation libraires et marketing : Laetitia Beauvillain, Élise Iwasinta, Morgane Rissel, Perrine Therond, Aurélie Scart, Ombeline Ermeneux.

Cessions de droits : Isabelle Votier, Benita Edzard, Lucile Besse, Sonia Guerreiro, Costanza Corri.

Gestion : Sophie Veisseyre, Chloé Hocquet, Isabelle Dèxès, Camille Douin.

Service auteurs : Viviane Ouadenni, Jean-François Rechtman, Catherine Reimbold.

Ressources humaines : Mylène Bourreau.

Juridique : Juliane Charbois, Laëtitia Doré, Anaïs Rebouh, Valérie Robe, Julia Crosnier.

Diffusion : Aurélia Spalacci, Nadine Eugénie, Céline Pitt, Arnaud Weill, Hervé Adamczyk, Annie Bourgade, Éric Charpentier, Gilles Couillard, Sandrine Ducrocq, Élisabeth Ehlinger, Guillaume Loras, Jean-Philippe Pilloux, Philippe Maulnier, Gilles Torché, Élisabeth Gastaldo, Jean-Pierre Stephany (Belgique), Olivier Béguin (Suisse), Emmanuelle Cadot, Virginie Godet et Caroline Pan.

Avec le soutien des équipes d'Interforum et d'Editis qui participent à la création, la diffusion et la distribution de ce livre.



