EXTRAIT SUR LE KARMA YOGA

LE YOGA M'A SAUVEE

La quête existentielle d'une pilote de ligne

***

Formalités d'entrée, je rappelle mon retard pour le cours de quatre mois et pose mes affaires dans une chambre, épuisée. Je la partage avec une Indienne d'environ 60 ans à qui, dès mon arrivée, je raconte l'histoire de Marcelin en y mêlant des torrents de larmes. Sa présence me réconforte. Peu à peu, je me joins au groupe déjà formé et découvre l'université.

Le rythme est intense, d'autant qu'obsédée par mes pratiques personnelles, je me lève à 4 heures du matin pour les faire en secret, avant le cours collectif de hatha yoga. À 6 h 30, le petit-déjeuner est servi autour de la cuisine, des plats indiens que j'apprends à aimer malgré mon addiction aux tartines beurrées. Ensuite, c'est le karma yoga. Action en conscience, méditation en action ou yoga de l'action désintéressée : ménage pour une demi-heure. Chacun des habitants de l'ashram est affecté à une zone et, sous la responsabilité d'un swami en charge, reçoit balai, pelle, éponge, serpillière, afin de nettoyer son secteur. Douches, toilettes, couloirs, salles de cours, et tous les espaces de l'université sont ainsi lessivés tous les jours.

Puis encore du karma yoga, cette fois pour préparer les repas. Assis par terre sur de vieux tapis, nous recevons économes, couteaux et planches de bois avec comme consigne d'éplucher

ou de couper les légumes qui s'amoncellent dans les seaux voisins. Tout cela sous le regard avisé de swamis en charge qui n'hésiteront pas à demander que les légumes soient coupés plus gros ou plus petit ou en rondelles ou en longueur selon les besoins des chefs cuisiniers. Le problème, c'est qu'il y a plusieurs swamis responsables, alors les consignes changent en cours de route, occasionnant des réactivités égotiques intéressantes. On dit que la cuisine est l'endroit le plus puissant pour travailler sur les ego. Je n'ai pas fini de m'en apercevoir.

Après tant de karma yoga, nous allons en salle de classe pour des cours magistraux : histoire, philosophie, psychologie du yoga, anatomie, nutrition, tant de sujets dont je ne soupçonnais même pas l'existence, qui tous me passionnent. Psychologie du yoga notamment, en particulier le thème des chakras ou centres psychiques transformant l'énergie vitale (*prana*) pour en alimenter nos corps. Nos corps justement, ou différents niveaux d'existence : physique, énergétique, mental, psychique, spirituel, ainsi que les différentes qualités de l'énergie qui nous anime, tout cela constitue notre être, que le yoga considère dans la globalité. Il y a par ailleurs tant d'autres concepts qui expliquent scientifiquement les multiples comportements de l'être humain, tant sain et équilibré que déséquilibré ou malade. Bien sûr, j'ai constamment Marcelin à l'esprit, et la certitude que le yoga aurait pu le sauver. J'en étais sûre. Mais je n'ai pas su. Je dois faire un gros travail intérieur pour me pardonner. Accepter mon fonctionnement et mes limites, accepter d'être une humaine imparfaite, prisonnière des nœuds tendus par les mémoires, prisonnière des karmas. Accepter de ne pas avoir réussi à sauver Marcelin sans me sentir coupable. La culpabilité est, selon le yoga, une notion

essentiellement destructive, purement humaine, fabriquée par des ego en mal de pouvoir. Elle n'a pas de place dans la spiritualité. Tous les enseignements concordent pour dire qu'« il n'y a pas d'erreur dans la voie » et que « tout arrive pour notre évolution spirituelle ». Des notions qui me demanderont des années avant d'être assimilées car, si elles sont le fondement d'une compréhension de la vie, elles soulèvent irréversiblement le voile de l'illusion, *maya*, ce que l'ego a bien du mal à accepter.

J'apprends aussi que, selon le yoga, rien n'arrive par hasard, surtout pas une naissance. L'âme s'incarne dans un corps pour naître d'une mère spécifique, dans telle famille, à telle époque, tout cela afin de recevoir les expériences appropriées qui lui offriront les occasions de brûler ses karmas et ainsi peut-être de se libérer de la roue des réincarnations, le *samsara*. Cette vision m'a tout de suite convaincue. Le travail fait avec Alain n'allait que dans ce sens. Tout s'imbrique comme les pièces d'un puzzle et devient logique. Ainsi de ma naissance au sein de cette famille. Ainsi de la naissance de Marcelin au sein de sa propre famille. Tout a une raison, aussi irrationnel que cela paraisse. C'est parce que nous n'avons pas les *perceptions appropriées* pour capter ces raisons, que nous ne les comprenons pas. Mais elles existent. Les maîtres spirituels savent.

***

…

***

Après ce travail très intériorisant, il est temps de s'extérioriser : c'est le moment du karma yoga jardin, qui consiste en des travaux simples : nettoyage des allées, ramassage des feuilles. Pour moi qui n'ai jamais tenu un râteau, c'est très ennuyeux et déplaisant. Mais c'est du karma yoga (action sans attente), donc le but n'est pas vraiment de jardiner, mais d'observer mes attitudes et de déceler l'attraction ou la répulsion engendrée par l'activité. Et c'est clair, le jardin, je n'aime pas. Ça me révulse au point que j'ai du mal à poser mes mains sur le manche du râteau. Je ne pense qu'à la fin de l'heure, qui s'étire de façon impossible, me clouant sur ce bout de terre à ramasser d'improbables feuilles dont je me fiche éperdument.

En fait, je découvre le jeu du mental, son fonctionnement basique et binaire : j'aime, je suis attirée, j'en veux encore, c'est *raga*. Je n'aime pas, je suis repoussée, je m'enfuis, c'est *dvesha*. Attraction/répulsion. Le mental fonctionne aussi simplement que cela et il nous mène par le bout du nez, tous autant que nous sommes. Pour le découvrir, le karma yoga est un des plus puissants outils.

En jardinant nos pensées, nous arrivons à l'heure du dîner, qui est du même style que le déjeuner. Avec parfois des petits pains frais fabriqués l'après-midi dans le four de l'ashram. Un vrai régal, qui transforme les épines de cette vie difficile en caresses bienfaisantes. Puis le programme du soir arrive : des *kirtans*, les chants découverts à Rocklyn, auxquels je suis déjà accro. L'occasion de lâcher mes émotions en chantant à tue-tête, en tapant des mains, des pieds, en laissant tout mon corps s'exprimer.

Fantastique ! Les soirées *kirtans* de Bihar Yoga Bharati sont uniques. Bien que le son du grand hall ne soit pas celui d'un auditorium, les 300 étudiants que nous sommes, accompagnés par une kyrielle de musiciens, chantons avec tout notre cœur les mantras qui vibrent, et accordons nos êtres aux fréquences élevées de l'univers. La sensation d'union est palpable.

Enfin à Munger, Bihar Yoga Bharati, Ganga Darshan, quel que soit le nom que l'on donne à cet ashram université, il y a le *satguru* : la lumière du lieu, la sagesse, le guide, celui qui voit tout et aime tout un chacun. Le maître est toujours là et il vient souvent chanter, danser et rire avec nous le soir, dans ces moments de gaieté. Il nous encadrera durant ces quatre mois intenses, nous transmettant son amour infini, sa sagesse limpide et la connaissance vraie.

***