EXTRAIT SUR LE KARMA YOGA

LE YOGA M'A SAUVEE

La quête existentielle d'une pilote de ligne

***

J-15. L'atmosphère monte en intensité. Le matin, un ressort me fait sauter du lit, animée d'un dynamisme inépuisable. Très tôt je commence ma tâche à la cuisine, sous l'œil aiguisé de swami Nitya : ranger la vaisselle de la veille et préparer le service du petit-déjeuner avant que la foule n'arrive ; puis je reste entre les éviers, les balais et les seaux, dans une activité trépidante. Je sais déjà que la cuisine d'un ashram est le lieu privilégié du travail sur l'ego. Nitya m'explique que la cuisine représente *manipura* chakra en symbolique du yoga, le centre psychique qui gère, entre autres, le rapport de l'ego au monde et sa transformation par les confrontations…

Sans me poser de questions, je m'applique à mon travail qui, en tant que karma yoga, est autant intérieur qu'extérieur, car l'essence de cette puissante forme de méditation réside dans l'*attitude*. Je n'en saisis cependant pas l'ampleur…

Alors que j'ai les mains dans la vaisselle, Nitya, qui semble avoir besoin de parler ce matin, m'explique encore que le karma yoga est l'art de transformer une action motivée par un résultat, en action pure, *sans attente* et désintéressée. Loin d'être contradictoire, ce concept d'agir sans attente allège nos souffrances et nous libère de nos karmas.

— C'est colossal ! Te rends-tu compte ?

— Hum…

— Tu te demandes comment ? L'alchimie du domaine subtil devient perceptible lorsqu'on est centré sur l'intérieur ! Dans les trépidations de la vie, nous ne voyons pas le mécanisme de nos pensées. Avec l'attitude essentielle du *témoin*, nous voyons et acquérons une distanciation vis-à-vis de nos fonctionnements, une vision claire s'installe qui nous permet d'intervenir en pleine conscience. C'est la transformation !

Nitya est intarissable, j'ai laissé la vaisselle en plan, essayant de comprendre…

— En creusant un peu, nous constatons que chacune de nos actions est motivée par un résultat : accomplissement, compliments, réalisation… Nous sommes donc dans l'attente de ce résultat qui, si elle stimule notre engagement, est aussi source de souffrance lorsque le résultat escompté n'arrive pas : frustration, colère… Décidément la vie est injuste, pensons-nous !

— Ça, je connais, dis-je en sentant resurgir des histoires du passé.

— Mais sais-tu que la vie t'offre là précisément l'opportunité de déceler l'*existence* de tes attentes, qui restent invisibles en temps normal ? Et c'est là que tu peux changer les choses en abandonnant les résultats à ce qui est supérieur ! s'exclame Nitya visiblement passionné.

Franchement, l'Occidentale que je suis se demande bien comment on peut réaliser une action jusqu'au bout sans être

motivé par son résultat. Est-ce qu'il faut donc agir en se fichant de tout ?

— C'est le point crucial, enchaîne Nitya devant ma moue dubitative. Le résultat (but) motive l'enclenchement de l'action dans laquelle je mets tout mon cœur pour la réaliser le mieux possible. Puis je lâche : *le résultat final ne m'appartient plus*. Réussite ou échec, tout est bien. Il n'y a d'ailleurs plus d'échec ni de réussite. Seule l'action reste. L'action pure, neutre. L'action dans le moment présent. Tu comprends ?

Hum… Tout ça me passe au-dessus de la tête. La déception éprouvée pour Kiouki remonte en filigrane, oui j'ai bien pressenti qu'il n'y avait ni réussite ni échec, mais je n'en ai pas été moins dévastée ! Je le laisse à ses savantes élucubrations et reprends la vaisselle qui m'apparaît plus joyeuse.

C'est un peu plus tard, avant le déjeuner, que je vais voir le karma yoga agir, et capter son essence : depuis l'entrée de la cuisine, je contemple le ballet des étudiants qui, comme je l'avais fait l'an passé, installent avec application les assiettes en feuille de bananier sur les tapis étalés pour le repas en extérieur. L'air est serein, quelques oiseaux accompagnent une musique de flûte tandis que les swamis en charge échangent des instructions. Je contemple fascinée la scène qui avance : les petits verres en terre, les assiettes de bananier, les tapis colorés, tout se met en place comme rythmé par une symphonie harmonieuse et au bout d'un moment, c'est fini. Les étudiants se relèvent et, avec les swamis en charge, contemplent le résultat. Verres, assiettes, tapis, sont magnifiquement alignés et beaux à regarder. Soudain un

souffle inexplicable balaie la place. Les tapis volent, les assiettes virevoltent, les verres roulent. Tout est anéanti.

Une vague de perplexité parcourt les yogis, immédiatement suivie d'un fou rire épatant : tous comprennent le message : « Ne soyons pas attachés au résultat, car en réalité, *il ne nous appartient pas*. » En quelques minutes, ils réinstallent le couvert et le service des repas peut commencer.

Au milieu des éponges, balais, casseroles de la cuisine, je découvrirai au fil des semaines à quel point le karma yoga est un puissant outil de connaissance de soi et de transformation personnelle. Grâce à l'attitude consciente et éveillée *non polluée par les attentes*, nous devenons capables d'intervenir sur nos propres fonctionnements. L'outil que j'ai tant cherché pour sortir des sillons réactifs et quitter le dragon de la colère est là, dans mes mains.

❊