

Leçon XVIII

Karma: Partie 1 « La cause »

Leçon:

Le mot karma porte en lui des notions telles; la loi, la justice, la rétribution, la punition ainsi que le jugement et le destin. Dans les traditions chrétienne et judaïque, on parle aussi des concepts de péché et de jugement. En ce sens, à prime abord, le mot karma n'est pas un concept réjouissant mais plutôt repoussant. Parce qu'il est lié à des notions difficiles à saisir, on préfère l'éviter ou le rejeter par des affirmations telles : « tout est prédestiné » ou « le destin n'existe pas » ou encore « je ne comprends pas le sens du mot karma. » Toutefois, que l'on comprenne le sens du mot karma ou non, on est tous subordonné à cette loi de la Nature. Lorsqu'on pense au mot karma, plusieurs questions viennent à l'esprit, incluant :

1. Dieu existe-t-il? Si oui, est-il responsable de la souffrance dans le monde? Est-ce que Dieu nous punit pour nos péchés et nous récompense pour nos vertus?

2. Est-ce que je possède une âme? Si oui, quelle en est la nature? Quelle rôle joue-t-elle dans le karma?

3. Est-ce que l'âme se réincarne? Pourquoi?

4. Quels sont les différents types de karma?

5. Comment ce fait-il que des choses malheureuses surviennent aussi aux bonnes personnes?

6. Est-ce que ma vie est déterminée par mon destin ou par mon libre arbitre?

On se penchera sur chacune de ses questions à tout de rôle. Toutefois, définissons d'abord le mot « karma. » En termes simples, le karma est une loi ou un principe de la Nature qui dit que chaque action, parole ou geste entraîne un effet, une conséquence ou une réaction. En ce qui a trait à l'incarnation en humanité, c'est la force déterminant la nature et les expériences de l'âme dans ses différentes incarnations. Ainsi, le karma est la fois une loi de causes et d'effets. En clair, le karma est la loi de causalité de la pensée, de la parole et du corps.

Le karma est donc causé par l'activité du corps, de la parole et de la pensée. Mais alors d'où vient le corps lui-même? Quelle en est la source? D'où viennent les pensées? Tout comme le germe provient de la graine, le corps physique, la

Notes:



parole, et les pensées prennent leur source dans une série de cause à effet remontant à des temps immémoriaux. La compréhension du karma ne peut être complète tant que l'on a pas répondu aux questions citées plus hautes.

Question 1: Dieu existe-t-il? Si oui, est-il responsable de la souffrance dans le monde? Est-ce que Dieu nous punit pour nos péchés et nous récompense pour nos vertus?

Les siddhas comme Babaji, Patanjali et Tirumular conçoivent Dieu tel l'Abstraction Suprême : l'Être, la Conscience ou la Béatitude suprêmes. En refusant de définir Dieu, ils évitent ainsi de le limiter. Par ailleurs, cela ne veut pas dire qu'on ne peut connaître Dieu. À ce sujet, Patanjali explique comment on peut faire l'expérience du Divin : « Ishvara est-le Soi Supérieur, celui-ci n'est affecté ni par ses afflictions, ni par ses actions, ni par le fruit de ses actions et ni même par l'empreinte de ses désirs. » I.24

Le Seigneur, le Soi Suprême, est-le Soi de tous les Sois. Ce dernier, contrairement à l'âme qui s'incarne dans la Nature, n'est pas affecté par les désirs et ses effets karmiques. Ainsi, pour connaître-le Soi Suprême, on doit lâcher prise sur son identification à sa personnalité et à ses désirs et reconnaître que la perfection est déjà en soi. Dans cet esprit, on peut déterminer l'existence d'un Être Suprême, source de toute connaissance et créateur de l'Univers.

« La graine de la manifestation complète de l'omniscience est déjà présente dans l'Être Suprême, celle-ci ne peut être dépassée. » I.25

L'Être Suprême (Ishvara) est omniscient. La totalité de la connaissance doit avoir une source. Une connaissance limitée présuppose qu'il existe une connaissance illimitée, tout comme chaque opposé possède sa polarité contraire. La graine de toute la connaissance est présente en tout. C'est le microcosme dans le macrocosme. La syllabe « OM » est d'ailleurs la graine de laquelle germe l'omniscience. En tant que graine, la syllabe « OM » résonne à l'infini. Dans cet ordre d'idée, on peut affirmer l'existence d'un Être Suprême même s'il est difficile d'en savoir davantage à son sujet.

Même les plus grands sages ont besoin de l'inspiration de Shiva, l'ultime source pour se souvenir de ce qui a été oublié. « Non-conditionné par le temps, il est l'enseignant des plus anciens enseignants. » I.26

Les trois causes

Dans son *magnus opus* Thirumandiram, Tirumular parle de trois entités éternelles; *pati* (le Seigneur), *pasu* (l'âme) et *pasa* (l'attachement dû à l'égoïsme, le karma, la *maya*, et les produits de *maya*) *Maya* signifie « illusion » et réfère à la



force par laquelle la réalité unique apparaît comme multiple. Le monde lui-même est un produit de *maya*. Tirumular compare leur relation à celle entre la graine et la feuille : « La feuille provient de la graine. Sans graine, la feuille n'a aucune chance de voir le jour. La graine et la feuille partagent les mêmes caractéristiques. »

« *Ma* » signifie involution tandis que « *ya* » veut dire évolution. *Maya*, la graine qui donne naissance au monde, est appelée ainsi parce tout provient d'elle et revient ensuite à elle. Mais si la « feuille » qu'est le monde naît de la « graine » *maya*, alors quel rôle Dieu joue-t-il? Afin de manifester l'énergie créatrice à l'état latent dans la graine, une force est nécessaire. Bien que l'argile, la roue et le bâton existent, n'a-t-on pas besoin du potier pour façonner le pot? Dans cette analogie, l'argile représente *maya*. Le potier lui représente la cause, l'Intelligence créatrice ou encore le Seigneur. Quant à eux la roue et le bâton représentent la cause intermédiaire, soit la *cit-sakti* (force consciente.) Ainsi, le Seigneur opère à travers *maya* grâce à la *cit-sakti*.

*Il façonne les mondes à chaque instant
Il façonne la vie en donnant naissance
Il façonne toutes choses, grandes ou petites
Le chaudron, le pichet et le pot
Il les façonne tous et même plus encore
Lui l'Architecte Tout Puissant.
– Thirumandiram 417*

Les quatre actions du Seigneur

*Création, préservation et dissolution
(Pour les cycles de naissances et de morts de jiva)
Ravissement et Grâce
(Pour le salut de jiva après la vie sur terre)
Ces derniers, Il les offre aux âmes sakala,
Ces quatre actions,
Pour lui sont sans commencement.
– Thirumandiram 2418*



Le Seigneur est immuable. Il n'est pas affecté par Ses activités. Lorsque le soleil brille, celui-ci n'est pas affecté par l'action qu'il produit sur la fleur, non plus qu'il ne l'est sur l'effet d'assèchement qu'il produit sur la terre.

Ses actions ne sont justifiées que par Son amour pour les âmes, afin de les aider à se purifier de leurs souillures et de leurs attachements. (*pasas*)

C'est Sa Grâce qui m'a entraîné dans pasa
C'est aussi Sa Grâce qui m'a libéré de pasa
C'est Sa Grâce qui par son amour m'a accordé mukti
C'est Sa Grâce qui m'a donné l'amour
Pour l'état au-delà de mukti.
 – Thirumandiram 1802

Les cinq kleshas: causes de la souffrance

« L'ignorance, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et l'accrochement à la vie sont les cinq afflictions. » II.3

Ici, Patanjali énumère les cinq afflictions empêchant la réalisation du Soi. Dans les versets suivants, il explique chacun d'eux. L'ordre dans lequel ceux-ci sont présentés est significatif. L'ego apparaît à cause de l'ignorance du Soi véritable. L'ego, lequel a pour caractéristique de s'identifier aux pensées et aux sensations, crée de l'attachement et de l'aversion et, ultimement, s'accroche à la vie au point de développer la peur de la mort. La cause première de la souffrance est l'ignorance et celle-ci entraîne les autres afflictions. Il ne s'agit pas ici d'un manque de connaissance mais de l'absence de conscience du Soi. L'ignorance est la cause de la confusion entre le sujet « Je suis » et tous les autres objets de la conscience. « Je suis mon corps, je suis mes émotions et mes sentiments, je suis mes pensées, etc. » Chez le commun des mortels, ces cinq afflictions exercent une influence constante dans la vie de tous les jours. Quand son bien être ou sa survie se trouvent menacés, la réaction première est la peur. Dans un verset subséquent, Patanjali dit :

« L'ignorance signifie de confondre l'impermanent avec le permanent, l'impur avec le pur, la souffrance avec le plaisir et le non-Soi avec le Soi. » II.5

C'est faire preuve de fausse identification que de dire « je suis fatigué » ou « je suis inquiet » ou encore, « je suis en colère. » On est plus près de la vérité lorsqu'on dit : « mon corps est fatigué » ou « mon esprit est occupé à des pensées d'inquiétude. » L'ignorance de sa véritable nature qu'est le Soi représente la cause



fondamentale de la souffrance humaine. Le Soi est le témoin immuable, le sage, l'Être Unique infini et présent en chaque chose. Tout le reste est temporaire et change constamment. En s'accrochant à ce qui est impermanent, on souffre inévitablement, et cela, non seulement lorsqu'on perd l'objet de son attachement mais aussi en succombant à la peur de le perdre. Par la perception du Soi, de ce qui est permanent et ne change pas, on trouve la paix et le salut.

Pratique suggérée:

- Méditez sur la nature de l'impermanence, sur ce qui est permanent versus ce qui ne l'est pas, sur ce qui est pur versus ce qui ne l'est pas, sur ce qui fait souffrir versus ce qui procure la joie, sur le sujet (le témoin) versus l'objet. (ce qui est observé)

Patanjali indique la cause de la souffrance:

« La cause de la souffrance, laquelle doit être éliminée, est l'union du sujet et de l'objet. » II.17

Lorsque le corps souffre ou que l'on expérimente la perte de quelqu'un ou de quelque chose, on dit: « je souffre. » On confond alors le Soi (*purusa*), celui qui observe, avec les forces constituantes de la Nature (*prakriti*), c'est à dire tout le reste. Demandez-vous : « qui est-ce qui souffre? » Vous réaliserez immédiatement que ce n'est pas vous. Vous êtes le sujet, celui qui observe. Cette fausse identification est la cause de toute la souffrance. L'union du sujet et de l'objet (*samyogah*) n'est qu'une illusion.

Ou encore, une autre technique est de ressentir pleinement la souffrance, jusqu'à ce que celle-ci se dissolve d'elle-même. La souffrance est le plus grand facteur d'évolution. Cependant, on ne le sait pas tant que l'on n'accepte pas de la ressentir vraiment.

On s'incarne ici sur terre afin de participer, de façon consciente ou non, à l'union du sujet et de l'objet. Si le corps doit passer par certaines expériences dues au karma, alors la seule manière d'éviter la souffrance est d'unir sa volonté à celle du Divin. L'expérience de la nature humaine est faite d'autant de plaisirs que de douleurs. En subordonnant sa volonté à la volonté divine, on accepte les joies et les peines avec équanimité. Toutes nos expériences représentent exactement les expériences dont nous avons besoin à ce moment précis dans notre vie afin d'évoluer.



Pratique suggérée:

- Notez dans votre journal une de vos expériences les plus joyeuses. Ramenez-la à votre esprit. Essayez de la revivre tout en l'offrant à l'Être Suprême. Maintenant, faites la même chose avec une de vos expériences les plus douloureuses. Revivez-la de la manière la plus claire possible. Puis, donnez-la en offrande au Divin.

Dans ses aphorismes, Patanjali explique aussi le but de la souffrance : « L'objet n'existe que pour le bénéfice du sujet. » I.21

Ce qui veut dire que l'objet n'existe que dans le but de servir la réalisation et la libération du Soi. Une fois que le sujet s'est libéré de son identification avec l'objet, l'objet n'a plus de raison d'être. La souffrance n'a pas de but en soi. Patanjali le dit de façon claire : « Ce qui doit être éliminé est la douleur future. » II.16. La présence du conditionnement, sous la forme de tendances subconscientes (*samskaras*) et des cinq *klesas* maintiennent l'individu dans un état d'amnésie. En termes simples, le but de chaque expérience est de procurer une leçon afin d'aider à distinguer le vrai du faux, la sagesse de l'ignorance, le permanent de l'impermanent, l'Amour de l'attachement, le Soi de la personnalité et le témoin de ce qui est témoigné. Le yoga représente un antidote puissant à l'oubli et à l'ignorance du Soi. Lorsqu'on se souvient de sa véritable nature, on saisit l'opportunité d'agir avec compassion quand on voit la souffrance chez les autres plutôt que de juger. Même si tout ce que l'on peut faire est une pensée bienfaisante ou un geste aimable, la compassion envers les autres purifie les corps émotionnel et mental. Plus on est purifié, plus on se sent inspiré et plus sa vie se trouve en phase avec le plan Divin, et cela, pour le plus grand bien de tous.

Pratique suggérée:

- Durant la semaine qui vient, notez vos expériences les plus significatives ainsi que les leçons que vous en avez tiré. Avez-vous appris davantage de vos expériences difficiles?

Question 2: Est-ce que je possède une âme? Si oui, quelle en est la nature? Et quel rôle joue-t-elle dans le karma?

Selon le Thirumandiram, il existe une grande quantité d'âmes. Selon, Tirumular, les âmes n'ont pas été créées car si elles l'avaient été, cela voudrait dire



que ce qui est créé n'est pas éternel. Cela n'expliquerait pas non plus pourquoi Dieu, qui est omnipotent, aurait créé des âmes. Aussi, Tirumular affirme que les âmes sont éternelles et que celles-ci sont engagées dans un processus d'incarnations et de réincarnations et dont le karma en est la cause. TM 115

On dit que l'âme est éternelle. Elle est aussi intelligente.

Le vers 2357 suivant du Thirumandiram l'explique ainsi:

Je ne sais pas que je suis intelligente

Le Seigneur m'a fait savoir que j'étais intelligente

Grâce à Lui, maintenant je sais que je suis intelligente

Et maintenant je sais aussi qu'Il est intelligent.

Bien que l'âme soit intelligente, celle-ci demeure ignorante à cause de son attachement à l'ego. (*anava*) Selon le Thirumandiram, l'âme possède deux caractéristiques importantes. (TM 2406) La première est que l'âme ne sera jamais seule. Celle-ci est toujours dépendante. Dans son processus d'évolution, l'âme dépend de *pasa* tandis que dans l'état de libération, celle-ci dépend de *pati*. La deuxième caractéristique de l'âme est que celle-ci reflète la nature de ce à quoi elle s'identifie. Ainsi, lorsque l'âme s'identifie à l'impermanent (*asat*), elle en reflète les qualités. Inversement, lorsque l'âme s'identifie à l'Intelligence Suprême (*sat*), elle en reflète aussi les caractéristiques. L'âme peut donc exprimer les qualités tant de *sat* que d'*asat*. Tirumular nomme d'ailleurs cette qualité *satasat*. (TM 1420) Il compare aussi, l'âme à un cristal reflétant l'image de ce qui se trouve à proximité. (TM 114)

Les états d'identification de l'âme

Il existe trois types d'identifications de l'âme. Ces états de dépendance se nomment *avasthas* en sanscrit. Les trois *avasthas* sont; *kevalavastha*, *sakalavastha* et *suddhavastha*. De ces trois types d'identification, celui de *kevalavastha* est associé à l'identification à l'ego seul. (*anava*) Il représente le premier stade de l'âme. (TM 2247) Lorsqu'en plus de s'identifier à l'ego l'âme s'identifie aux deux autres *malas* que sont la *maya* et le *karma*, on parle alors de l'état de *sakalavastha*. Il s'agit du stade intermédiaire. (TM 2261) Enfin, lorsque l'âme s'affranchit de ces trois *malas* et s'identifie à *pati*, le Seigneur, on parle alors de l'état de *suddhavastha*. Il s'agit alors du stade final. (TM 2262) Tirumular résume les trois états ainsi: Celui qui a réalisé le Soi est un *suddha*, celui qui est dans l'ignorance est un *kevala* et celui qui possède une vision biaisée est un *sakala*. (TM 2227) Ces trois états se nomment *karana-avasthas*. (Les états de causalité) Tirumular parle aussi du *para-avastha* et du *nirmala-avastha*. Ces *avasthas* représentent des états dans lesquels



l'âme sort du cycle d'incarnations et de réincarnations et fait l'expérience de la béatitude divine. Dans le Thirumandiram, cet état de *suddha-avastha* est le but ultime de l'âme. Dans cet état, l'âme s'est totalement purifiée de ses souillures. (TM 2209)

Les catégories d'âmes

Selon Tirumular, les âmes ou *jivas* en sanscrit sont éternelles. C'est *Shiva-Shakti* qui leur donne la vie ainsi qu'une forme physique afin qu'elles accomplissent le processus de purification et connaissent le salut divin. Sur le plan évolutif, les classes d'âmes s'élèvent une à la suite des autres au niveau supérieur en éliminant leurs impuretés. Il existe trois grandes catégories d'âmes, lesquelles se définissent selon le degré de purification. Tirumular les nomment *vijnanakalas*, *pralayakalas* et *sakalas*. De ces trois catégories, seuls les *vijnanakalas* sont des *kevalattar*, ne s'identifiant qu'à l'ego seul. (*anava*) De leurs côtés, les *pralayakalas* sont liés à l'ego et au karma. Finalement, les *sakalas* s'identifient à la fois à l'ego, au karma et à la *maya*.

Pratique suggérée:

- Donnez des exemples de comment l'égoïsme, le karma et la maya se manifestent dans votre vie.
- Réfléchissez sur l'attachement de votre âme à ces identifications.
- Imaginez-vous vous libérer des ses identifications.

Pourquoi l'âme ou pasu n'est-t-elle pas libre?

On peut affirmer que l'âme, dans son désir de se purifier, est aux prises avec la puissance de *maya* (l'illusion), ce qui provoque le karma. L'âme individualisée est intelligente mais néanmoins esclave de *maya* par son interaction avec les principes de la Nature. L'esprit, à travers la perception des sens ainsi qu'à cause de sa capacité à se projeter à l'extérieur nous maintient dans la matière. La matière résiste à la perfection spirituelle et donc l'évolution ne peut se faire que progressivement. La *maya* est créée au moment où la force de *shakti* opère sur les principes de la Nature que sont les *tattvas*. La maya en soi n'est pas vivante et ne peut donc se créer d'elle-même. C'est pourquoi elle peut provoquer le karma mais n'en est pas la cause première. Le corps subtil est un produit de *maya* et c'est à son contact que l'âme prend forme et se meut dans le monde phénoménal. C'est par ce phénomène que par la suite l'âme s'attache au corps physique. Ainsi, le corps physique est le résultat du karma



subtil (les avidités et les aversions) de l'âme. À ce sujet, Sri Aurobindo dit : « Si les causes de son karma passé se manifestent dans cette vie, c'est parce que l'âme y a consenti, car celle-ci détermine les termes de son incarnation, lesquelles ne sont pas le résultat de choix compulsifs mais s'accordent plutôt à la volonté et à la guidance du Divin. »

« Cela pourrait se faire sans trop de heurts, mais lorsqu'il s'agit de la matière, des choses de la vie, on crée un « enfer » parce que ses choix sont faits en accord avec sa nature inférieure. La nature inférieure tend vers une certaine façon de faire, alors, le Seigneur regarde, sourit et attend. »

– *La Mère*

Contemplations suggérées:

1. *Maya* crée une vision fragmentée. Sa vision est limitée par *maya*, sa perception est erronée. On accorde trop d'importance aux détails plutôt que d'avoir une vision d'ensemble. Durant le mois qui suit, contemplez le concept de *maya*. Concentrez-vous et posez-vous la question: Quelle est ma perception de la totalité du monde physique?
2. Méditez sur vos espoirs et vos peurs en remontant aussi loin que vous le puissiez. D'où viennent-ils et quelle en est l'origine?
3. La mort et la renaissance ne sont-elles pas des phénomènes que l'on observe dans la nature sous la forme de la décomposition, de l'assimilation et de la transformation? Observez comment ce cycle se manifeste dans votre vie?

Question 3: Est-ce que l'âme se réincarne? Pourquoi?

L'existence de la réincarnation est évoquée par diverses sources:

1. Il existe des documents faisant état d'individus qui se souviennent de leurs vies passées, évoquant même des personnes précises ainsi que des lieux et des événements spécifiques, et dont la seule explication plausible serait le phénomène de réincarnation.

2. Le témoignage de maîtres et de sages ainsi que plusieurs écritures sacrées.



Par exemple, cet aphorisme de Patanjali : « Chez les yogis désincarnés et absorbés dans la Nature persiste l'intention de devenir. » I.19. Ce verset signifie que lorsqu'on meurt avant d'avoir atteint l'état supérieur *d'asamprajnata samadhi*, on poursuit son existence sur les plans subtils en tant qu'êtres sans forme. Bien qu'ils puissent jouir de certains plaisirs célestes, même les êtres très évolués et avancés qui ne sont pas complètement libérés de leurs désirs et de leur attachement, tels les yogis, doivent se réincarner afin d'éliminer tous leurs désirs à la racine. Ce cycle d'incarnations et de réincarnations se poursuivra tant que l'âme n'aura pas totalement fusionnée avec le Soi Supérieur. L'élimination des désirs s'acquiert par la compréhension de la nature de l'âme et de ses véhicules physique et subtil, ainsi que par le détachement. De plus, Patanjali dit aussi : « Le réservoir du karma prenant sa source dans les afflictions s'élimine tant dans l'existence visible (présent) que dans l'existence invisible. (Futur) » II.12 Et encore : « Tant que la racine existe, celle-ci produira ses fruits, notamment la naissance et la vie ainsi que ses expériences. » II.13. Ainsi, les lois du karma obligent l'âme à se réincarner. Lorsque le corps se désagrège et meurt, les corps subtils, comprenant les corps vital, mental, intellectuel et spirituel subsistent. Tant que l'esprit entretient de l'avidité et de l'aversion, l'âme continuera à se réincarner afin d'écouler son karma. Ce n'est pas le corps ou même les sens qui désirent le plaisir et évitent la souffrance mais l'esprit, lequel est poussé par ses propres conditionnements ainsi que les cinq *kleshas*. La durée de la vie (*ayuh*) et le type d'expériences (*bhogha*) d'une incarnation spécifique (*jati*) dépend du réservoir de karma (*karma-asayah*) de l'âme. Lorsqu'un certain type karma est éliminé, l'âme cherche à en éliminer d'autres. On peut observer cela lorsqu'on effectue un virage dans sa vie, par exemple à la suite d'une crise ou lors d'importants changements de carrière.

C'est l'activité du corps qui crée le karma. Mais quelle est l'origine du corps lui-même? Quelle en est la cause? Le corps résulte des actions effectuées dans les vies passées.

Le karma, les pensées et les gestes

Sont tels des graines en devenir

Sachant cela, fuyez-les

Ce que vous faites se reflète toujours dans le miroir du karma?

– Thirumandiram 2547

Depuis des temps immémoriaux, les âmes sont liées par leur identification au corps et à la pensée, au véhicule appelé *anava*. Leur potentiel, leurs désirs et leurs actions sont également limités par l'*anava*. Pour aider l'âme à se débarrasser de leur *anava*, Dieu a d'abord créé les corps subtils. Dans Sa bonté infinie, il a créé



les corps subtils tout égaux. Ainsi, tous les corps subtils se constituent des huit principes suivant ; 1-5) Les cinq essences des cinq éléments (*tanmatras*) que sont le goût, la vue, le toucher, l'ouïe et l'odorat, 6) l'esprit, 7) le sens de l'ego (*ahamkara*), 8) l'intellect. (*buddhi*) Après que le Créateur ait octroyé aux âmes leur corps subtil, leur potentiel latent ainsi que leurs désirs et leurs actions sont stimulés. Contrairement aux corps subtils, les âmes possèdent un caractère unique. Pour cette raison, et aussi à cause du degré d'emprisonnement, lequel dépend *d'ananva-mala*, chaque âme développe ses avidités et ses aversions propres. Ces avidités et ces aversions, bien qu'elles soient plus ou moins conscientes, constituent le karma rudimentaire. Prenant en compte ce karma rudimentaire, Dieu donne aux âmes un corps physique. Se mouvant dans son corps physique, l'âme continue d'accumuler du karma, et donc de se réincarner.

À cause de cette association au corps subtil, l'âme peut agir dans le monde. Ce phénomène permet au Créateur de successivement enchaîner et libérer l'âme au corps physique. Ainsi, le corps physique résulte du karma de l'âme liée à son corps subtil.

Pratique suggérée:

Nadi Shuddhi.

Assoyez-vous dans la posture soit de *siddhasana*, soit de *siddha yoni asana*, soit de *padasana* ou encore en indien. Maintenez votre tête et votre colonne vertébrale droites tout en gardant une position confortable. Respirez profondément de façon normale pendant environ une minute. Effectuez le mudra de *visnu* avec votre main droite. Votre main gauche est posée sur votre genou gauche. Pour effectuer le mudra de *visnu*, l'index et le majeur sont courbés dans la paume, le pouce est posé sur la narine droite tandis que l'annulaire est posé sur la narine gauche. L'auriculaire, lui, est sorti vers l'extérieur. Commencez en expirant profondément par la narine gauche. Fermez la narine droite et inspirez par la narine gauche. Puis, fermez la narine gauche et expirez par la narine droite. Inspirez par la narine droite. Ceci constitue un cycle. Respirez lentement. Vos inspirations et vos expirations doivent être de même durée. Effectuez neuf cycles.



Question 4: Existe-t-il différents types de karma? Y a-t-il du bon et du mauvais karma?

Dans ses aphorismes sur le yoga, Patanjali fait référence à trois types de karma : « Le réservoir du karma prenant sa source dans les afflictions s'élimine tant dans l'existence visible (présent) que dans l'existence invisible. (futur) » II.12

À cause de l'existence des cinq afflictions (*klesas*) que sont; l'ignorance (*avidya*), l'égoïsme (*asmita*), l'attachement (*raga*), l'aversion (*dvesa*) et l'accrochement à la vie (*abhinivesah*), on accumule et écoule du karma. Il existe trois types de karma :

1. *prarabdha karma*: celui qui se manifeste et s'écoule dans l'incarnation présente
2. *agama karma*: le karma que l'on crée dans l'incarnation présente
3. *sanjita karma*: le karma qui sera écoulé dans de futures incarnations

Le réservoir de tout le karma se nomme *karma-asaya*, terme pouvant aussi se traduire par « matrice de karma » ou par « dépôt des actions. »

Le karma attend une opportunité de remonter à la surface à travers les cinq *klesas*. Un lourd karma peut, par exemple, nécessiter de naître dans un corps particulier afin de se manifester. Un autre karma lié à ce dernier peut aussi s'exprimer à travers cette situation. Ce phénomène se poursuit jusqu'à ce que l'on réalise le Soi et que l'on cesse de produire du nouveau karma.

Il faut comprendre que l'on ne fait que vivre selon son destin karmique. Un sage disait : « Le temps est du karma. » Il faut aussi accepter que chaque individu possède son karma propre et qu'il agit en accord avec celui-ci. On se demande pourquoi une personne agit de telle manière ou vit de telle façon alors que cette personne se pose la même question à notre sujet. Chaque individu agit selon sa nature propre. Son opinion de ce qu'est la perfection provient de son environnement ainsi que de la façon dont on a intégré ses apprentissages. Les circonstances de sa vie sont le résultat du karma. Cependant, on possède le libre arbitre quant à la manière dont on réagira. Si l'on choisit de réagir avec négativité, par exemple en engendrant la souffrance autour de soi, on en subira les effets le temps venu et de manière peut être encore plus intense. Cultiver la patience et contribuer au bonheur des autres neutralisent graduellement la manifestation du karma.



Pratique suggérée:

- Inscrivez dans votre journal les grandes lignes du réservoir de votre karma.
 - a) Quels ont été vos plus grands désirs dans cette vie?
 - b) À quoi êtes-vous le plus attaché?
 - c) Quels sont les événements marquants de votre vie? Les points tournants?
 - d) Quels ont été vos plus grands apprentissages?
- Réfléchissez à cette affirmation: « Afin de se libérer de son karma, on doit réaliser que l'on a déjà atteint le but que l'on recherche. »

Bon ou mauvais karma?

Toujours dans ses aphorismes sur le yoga, Patanjali dit : « Au karma vertueux ou non vertueux correspondent des conséquences joyeuses ou douloureuses. » II.14

Contribuer au bonheur des autres procure de la joie. Au contraire, contribuer à la souffrance autour de soi amène davantage de souffrance dans sa vie. Ouvrir la porte au bonheur dans sa vie, contribue automatiquement au bien-être de ceux qui nous entourent, que ceux-ci en soient conscients ou non. Les actions sont en grande partie déterminées par les habitudes et les conditionnements inconscients. (*samskaras*) Ce sont aussi ces conditionnements inconscients qui déterminent les circonstances de l'incarnation (*jati*), la durée de vie (*ayuh*) ainsi que les expériences (*bhogap*) de l'âme. C'est pourquoi on devrait entretenir des pensées, des paroles et des gestes empreints de bienveillance envers les autres.



Pratique suggérée:

- Entretenez des pensées, de paroles et des gestes de bienveillance envers les autres. Mais, d'abord, soyez à l'écoute de votre guide intérieur et évitez les réactions égoïstes.
- Inscrivez dans votre journal les situations dans lesquelles vous avez fait un effort conscient et posé un geste de bienveillance envers l'autre. Comment vous-êtes vous senti?
- Inscrivez dans votre journal les situations dans lesquelles vous avez évité de dire ou de faire quelque chose de blessant envers l'autre. Ou si vous n'avez pas su l'éviter, comment vous êtes vous senti?

Question 5: Comment ce fait-il que des choses malheureuses surviennent aussi aux bonnes personnes?

Lorsque des accidents, des actes d'agression, des cataclysmes naturels ou des drames causent de la souffrance aux personnes qui nous apparaissent innocentes ou qui ont vécu une vie vertueuse, on se demande : « Pourquoi se fait-il que de tels malheurs surviennent aux bonnes personnes? » La cause est soit liée à des actions perpétrées dans une vie précédente (*prarabdha karma*), soit à des actions commises dans la vie présente. (*sanjita karma*) Lorsque des choses terribles se produisent, la cause relève très souvent de gestes commis dans une vie passée. Il s'agit alors d'un destin auquel on ne peut vraiment échapper, car une bonne personne dans la vie présente ne pose jamais de gestes aux conséquences dramatiques. Les erreurs de jugements, les paroles blessantes et les gestes malheureux ont bien sûr des conséquences, lesquelles se manifestent souvent rapidement. Toutefois, la question précédente est souvent posée à la suite d'événements tragiques qui surviennent à des personnes innocentes. On peut dire alors que leur karma passé (*prarabdha karma*) remonte à la surface dans cette vie-ci. La souffrance encourue par les événements tragiques est atténuée selon le degré de détachement (*vairagya*) atteint et selon qu'on se souvienne que : « Sa véritable nature demeure non affectée et qu'on n'est pas son corps, ni ses émotions, ni ses pensées mais le Soi. » Alors les épreuves de la vie peuvent servir de véritable tremplin spirituel. Non seulement peut-on cultiver le détachement lorsque surviennent des situations dramatiques, mais on apprend à distinguer le permanent de l'impermanent et l'on reconnaît aussi ce qui procure de la joie versus ce qui entraîne la douleur. Ultimement, ces circonstances difficiles permettent de distinguer le Soi véritable de la personnalité. Ça n'est pas que l'on considère que la souffrance que l'esprit, les émotions et le corps perçoivent soit irréaliste mais plutôt qu'on la reconnaît pour ce qu'elle est, soit un phénomène qui



ne fait que passer. En ressentant la souffrance au plus profond de soi, on s'en libère.

Le *jyotish* ou astrologie védique permet de voir le karma contracté dans une vie précédente. Bien que l'on ne puisse éviter les circonstances karmiques, on peut en atténuer les effets en se préparant sur les plans physique et mental et en évitant bien sûr les activités pouvant exacerber la souffrance. Il existe aussi des situations karmiques « positives » et dont les bienfaits peuvent être amplifiés en se préparant ou tout simplement en « saisissant l'occasion qui se présente. » Par ailleurs, le yogi ne cherche pas à connaître son destin à l'avance, sauf en quelques exceptions, comme par exemple à l'occasion d'un mariage ou de la naissance d'un enfant. Un yogi préfère cultiver l'équanimité et la force de volonté en toutes circonstances. En suggérant que l'on ne puisse échapper à son destin, s'en remettre trop à l'astrologie peut rendre esclave de son karma. La volonté véritable, doublée de la réflexion contemplative et de la discipline yogique représentent la meilleure utilisation de son énergie et de son intelligence. On y apprend à maîtriser les situations à mesure que celles-ci se manifestent. Le yogi cherche à accepter tout ce qui se présente à lui, à se purifier de ses désirs, de son attachement et de ses peurs afin de servir d'instrument au Divin : « Que Ta volonté soit faite et non la mienne » permet au *jiva* de devenir Shiva par la Grâce Divine qui descend, permettant ainsi la réalisation du Soi et des autres *siddhis*.

Pratique suggérée:

- Dressez une liste des choses qui vous préoccupent?
- Demandez-vous pourquoi? Notez ce qui vous vient spontanément à l'esprit?
- Méditez sur: « Qui est celui qui est préoccupé? »

Question 6: Est-ce que ma vie est déterminée par mon destin ou par mon libre arbitre ?

Bien que le destin et le karma soient intimement liés, ces derniers diffèrent. Le destin représente les événements survenant malgré les efforts déployés pour parvenir à d'autres résultats. Il s'agit ici du *prarabdha karma* et dont les conséquences apparaissent dans la vie présente. Tel qu'on l'a vu, il existe différents types de karma, incluant une oscillation entre le bon et le mauvais karma. On peut atténuer un mauvais karma contracté en causant la souffrance autour de soi en faisant, par exemple, des actes charitables qui contribuent au bien-être des autres. On peut ressentir cette atténuation très rapidement, par exemple lorsqu'on se repentit après avoir causé du tort à un proche. Sachant que chaque pensée,



chaque parole, chaque geste amène une conséquence, la personne sage recherche le bien et évite le mal. De cette manière, cette personne accumule du mérite, lequel peut amoindrir les effets d'actes regrettables. Celle-ci tient uniquement des propos bienveillants lorsqu'elle parle de quelqu'un et elle reconnaît également l'opportunité de s'élever à travers les actes charitables et la compassion. En agissant par esprit de service, on se purifie de son égoïsme. (*anava*) Les personnes esclaves de leur ignorance, en revanche, agissent par égoïsme et recherchent leurs propres intérêts au détriment des autres. Se faisant, elles créent la souffrance autour d'elles et entraînent des conséquences karmiques inévitables soit dans la vie présente soit dans une autre. De telles personnes renforcent aussi l'identification à l'ego, s'enfonçant ainsi davantage dans l'ignorance.

Le destin représente le destin inévitable d'un individu, quelle que soit l'accumulation de son karma positif. Peu importe que son karma apporte avec lui la joie ou la douleur, on doit apprendre à demeurer équanime et se souvenir que : « cela aussi passera. » Le yogi réalise que son destin lui offre l'opportunité de se détacher, de développer l'équanimité et de s'établir davantage dans l'état de *satchidananda*. (Être, conscience et béatitude)

Tant que l'on demeure esclave des peurs et des désirs de l'ego, le libre arbitre est une illusion. Le libre arbitre peut s'exercer uniquement lorsqu'on est conscient et détaché de ses désirs et de la dualité de la vie. En cultivant le détachement (*vairgya*), on apprend à voir au-delà des apparences pour percevoir la Vérité qui sous-tend toute chose. Quand on est capable de percevoir la Vérité, on est alors « libre » d'agir. On n'est plus esclave de ses désirs et de ses peurs. À ce moment, on devient un véritable instrument du Divin. « Que Ta volonté soit faite et non la mienne » est le mantra de ceux ayant vaincu les conditionnements de l'ego et les tendances karmiques. Autrement, le libre arbitre demeure une illusion au service de la poursuite de ses désirs. L'ego dit : « Je préfère ceci ou cela. » L'âme dit : « Ça m'est égal car je suis Amour. »



Leçon XIX

Karma: Partie 2 « La cause »

Leçon:

Il existe une grande force toujours à l'œuvre dans l'univers. Lorsqu'on observe avec émerveillement le changement des saisons ou que l'on demeure bouche bée face au déchaînement des éléments (ouragans, tremblements de terre, feux de forêt, tornades, etc.), on ne peut que reconnaître l'immense force œuvrant dans tout l'univers, laquelle nous influence aussi en tant qu'êtres humains. On est témoin des cycles présents dans sa propre vie et aussi de quelle façon la vie suit son cours, comme guidée par une main extérieure. On fait aussi l'expérience du miracle de la naissance et de la beauté de la vie et on s'imagine alors qu'il existe un Dieu qui veille sur tous les êtres vivants et les protège. Cependant, on a autant peur de la vie qu'on a peur de la mort lorsqu'on réalise qu'il existe une force se trouvant au-delà de sa compréhension, laquelle entraîne la décrépitude sur le plan de la matière. Sans aucun doute, cette force qui est à l'œuvre dans l'univers opère en chacun de nous également. Il doit donc exister une puissance (personnelle ou impersonnelle) déterminant la conséquence de chaque action. De plus, cette puissance doit bien agir en accord avec certains principes pour déterminer si une action peut avoir des répercussions positives ou négatives. Peut être que le facteur déterminant est la façon dont l'énergie est employée lorsqu'on accomplit une action? Ou peut être est-ce l'énergie primordiale divine, laquelle nous propulse dans nos destinées respectives à chaque instant, sans regard à ce que notre ego désire accomplir? Peut être que Dieu représente l'essence de ce que l'on nomme la justice ou le jugement ou encore la loi du karma?

Les siddhas enseignent que la loi du karma c'est exactement cela: une loi, un instrument aux mains de l'Intelligence Suprême et non l'Intelligence Suprême elle-même. L'Intelligence Suprême c'est le Seigneur, lequel fait appel à la loi afin d'accomplir son plan divin. On peut alors se demander à quoi peut donc servir le karma? Si l'on avance que le karma sert la justice divine, cela ne peut qu'être en partie vrai puisque le sens moral de l'Homme ne peut que représenter une approximation de la justice divine. Dans la Bhagavad Gita, il est écrit que « les voies du karma sont impénétrables. » Est-ce que la justice divine serait impénétrable? Les siddhas disent que le Seigneur dispose de la loi comme bon lui semble et la met de côté si son plan le requiert. Toujours selon les siddhas, le karma est un principe de la Nature qui, tout comme d'ailleurs les éléments terre,

Notes:



eau, feu, air et éther, est apparu avec la création de l'univers manifeste. Néanmoins, on doit se demander quelle est la cause première du karma?

Les siddhas suggèrent que la cause première du karma soit due à l'infinie multiplicité de l'existence éternelle du Dieu Unique (l'Un qui ne connaît pas de second.) À cause de cette multiplicité, on ignore l'unité ultime et éternelle. Parce que l'on possède chacun un corps et une conscience indépendants, cela crée la division. L'esprit, limité par son identification au corps, crée une impression de séparation. Et l'ego est créé pour donner forme à ce sentiment de séparation. Mais l'ego ne connaît pas la véritable nature de notre existence. Aussi notre vie est-elle marquée par l'incertitude. L'ego progresse de l'ignorance la plus profonde, vers une connaissance partielle, et incomplète, à moins bien sûr de redécouvrir la Vérité présente et dissimulée en soi.

« Les expériences limitées de la matière ne satisferont jamais la nature infinie de l'âme humaine. Par son effort et les limites de son expérience et de sa sagesse, on tend vers l'infini. La vie entière de l'Homme est le théâtre du jeu entre le fini et l'infini. » – *Sri Aurobindo*

Cela prend une grande force pour se libérer de l'emprise de l'ego. Pourtant, cette grande force est toujours présente en soi. Peut être que la loi du karma exerce une pression sur la vie de l'individu afin que celui-ci sorte de l'ignorance? Peut être que la loi du karma, sous la gouverne de l'Intelligence Suprême force l'âme à retrouver sa véritable Nature? Peut être que l'Intelligence Suprême ne désire rien d'autre que de voir tous les êtres vivants unifiés sur le plan spirituel?

Et si l'évolution spirituelle de la vie sur terre était le secret à l'origine du mystère de la naissance et de la mort? Et si le karma représentait l'évolution de la conscience opérant dans la Nature? Se pourrait-il qu'une force insoupçonnée, présente en soi, soit à l'origine de la loi du karma? Peut être que chaque âme doit découvrir la triple vérité de l'existence : 1) sa propre existence au sein de l'univers, 2) l'existence de l'univers en soi, 3) l'existence de l'Être Suprême (Dieu) en tant que Soi Supérieur.

Toutes les religions enseignent que l'Homme représente une expression imparfaite du Divin et qu'il doit se purifier afin de redécouvrir sa nature divine. Les religions diffèrent sur les moyens et les changements nécessaires, mais toutes s'entendent pour dire que l'Homme représente une expression du Divin. Et s'il était donné à chaque âme individualisée l'opportunité, à travers l'incarnation, de changer et de découvrir sa nature divine? Et si l'âme, dans son incarnation, se donnait entièrement, corps et esprit, à effectuer ces changements? Et si le karma était ce qui permet à l'âme de progresser et d'évoluer vers la perfection? Et si le



karma permettrait de vivre une vie plus noble? Et si le karma servait justement à sortir de l'ignorance et de révéler que : « Le royaume de Dieu se trouve en vous. »

Pourquoi Dieu a créé la loi du karma?

Sri Aurobindo écrit : « Le Seigneur, le Divin, à travers l'évolution progressive de la conscience, cherche à ramener l'Homme à l'union parfaite avec la Réalité Suprême, afin d'établir la vie divine sur terre. Pour qu'une telle chose se produise, un changement radical doit s'opérer dans le cœur et l'esprit de l'humanité. » La plupart des gens pensent que les choses matérielles et les relations humaines suffisent à satisfaire tous les besoins de l'individu. Or, Dieu seul peut éteindre sa soif en accordant la béatitude, laquelle accompagne la Conscience Suprême. Dans la vie de tous les jours, trop souvent on accorde plus ou moins d'importance à ce que l'on fait. On peut considérer ses gestes « bons » ou « mauvais », mais rarement ceux-ci sont inspirés par la volonté divine. Si l'on considère que chaque action entraîne une réaction ou un résultat, alors cela signifie que chaque geste possède un potentiel latent, lequel se manifestera dans le présent ou le futur. Si l'on pouvait apprendre à collaborer consciemment avec l'Intelligence Suprême présente en soi, cela éviterait bien des soucis.

« L'existence cosmique n'est pas un vaste système administratif de justice universelle gouvernant à l'aide d'une loi de récompense et de rétribution.

C'est un champ de développement de la conscience, un mouvement de l'Esprit œuvrant au sein même de la Nature. À l'intérieur de ce mouvement existe le cycle d'incarnations et de désincarnations à l'aide duquel l'âme, l'être psychique, se prépare (ou encore la Sagesse Divine ou la Conscience

Cosmique se prépare à travers l'action de l'âme) au prochain stade d'évolution, à la prochaine formation d'une personnalité... à chaque nouvelle naissance, à chaque pas en avant ou en arrière ou encore en boucle, mais toujours dans le sens de sa propre perfection au sein même de la Nature. »

– Sri Aurobindo

Le karma représente le mouvement de l'évolution de la conscience

La nature du karma est aussi subjective et ne peut toujours être observée sur le plan physique. En plus du karma causé par les actions que l'on pose, un autre type de karma est lié aux passions et aux pulsions, lesquelles entraînent des conséquences indépendantes. La conséquence karmique dépend du degré d'intensité de la passion ou de la pulsion en question. À ce sujet, Sri Aurobindo suggère que l'on possède plus d'une destinée, lesquelles sont dissimulées sous la surface de l'ego : « ...l'individu représente en fait un amas de personnalités,



constituées de l'intellect, de la volonté, de la perception, du désir, du cœur et lesquels possèdent chacun leur propre personnalité indépendante suivant sa propre destinée. » Toujours selon Sri Aurobindo, on possède des destinées différentes sur les plans physique, vital, mental, psychique et spirituel. « Il arrive qu'une ligne de destinée soit plus importante et domine les autres. Mais il se peut aussi que plusieurs destinées fusionnent ensemble pour produire un résultat mixte, lequel est fort différent des effets séparés qui auraient résulté si les destinées avaient suivi leur cours indépendant. » Ainsi, il est très difficile de déterminer quel karma est la cause d'un certain événement dans sa vie. La mère disait : « ...on n'est pas un être simple, une entité unifiée, laquelle posséderait une destinée unique, simple et logique. On doit comprendre que la destinée de la plupart des gens est complexe et parfois même incohérente. Serait-ce cette complexité qui donne une impression d'inattendu et d'imprévisible? » À cause des différentes destinées affectant les différentes parties de l'être, il est impossible de prédire ce qui se produira dans la vie d'une personne à un moment donné.

Est-ce qu'on se réincarne pour accomplir son karma ou pour servir l'âme?

En ce qui concerne la réincarnation, est-il possible que l'on se réincarne encore et encore pour payer ses dettes alors qu'on ne possède aucun souvenir de la cause originelle? Quelle serait la justification pour une telle rétribution? Par ailleurs, si l'on ne se souvient pas des gestes commis dans les vies passées, comment ceux-ci peuvent servir à la transformation? « L'Univers cosmique n'est pas un système de justice et de rétribution mais un champ de développement de la conscience » dit Sri Aurobindo. Les siddhas enseignent que l'âme grandit à travers l'expérience et que l'on s'incarne afin d'apprendre de toutes ses expériences, et non pour être récompensé pour ses bonnes actions ou puni pour ses erreurs. De plus, ce que l'on doit apprendre n'est pas la vertu ni la morale. Le but du karma et de la réincarnation est de réaliser sa véritable nature, laquelle est divine et éternelle.

On a vu que le monde subit l'influence d'une grande force, d'une énergie universelle ou *shakti*. Dans la Bhagavad Gita, le monde est représenté comme un champ sacré (*kurksetra*), un terrain où s'accomplit le devoir sacré. Dans ce contexte, on peut interpréter le monde comme un vaste champ karmique sur lequel agit la *shakti* afin d'entraîner des conséquences. Cependant, la *shakti* est une force impersonnelle et agit donc sans aucune préférence. Chaque répercussion dans le monde entraîne de nouvelles conséquences, de nouvelles possibilités, et ce, en une série ininterrompue.

Le karma est créé par l'activité de l'individu et en particulier par l'activité de son corps et de son esprit. Mais, peut-on se demander, comment est-ce que le



corps et l'esprit entrent dans la balance karmique? Chaque individu, corps et esprit inclus, réagit à l'influence de la shakti selon sa nature et ses désirs propres. Même les actions de ceux qui croient agir avec conscience et qui sentent la présence de la shakti entraînent des conséquences et donc du karma.

D'ailleurs, la science a prouvé que l'emploi de l'énergie dans un but donné entraîne des conséquences. Les circonstances de la vie d'une personne dépendent tant de son karma intérieur que de son karma extérieur. Bien que cela soit difficile à comprendre et à accepter, il n'y a pas de hasard ni d'accident. En vérité, chaque individu crée son propre destin. La condition présente d'un individu est le résultat de ses actions passées. De plus, ses actions présentes détermineront sa condition future. On ne peut donc échapper aux conséquences des gestes commis dans le passé. Par ailleurs, les siddhas enseignent que la loi du karma ne représente pas l'unique principe déterminant à l'œuvre dans l'univers. À ce sujet, Babaji, dit que l'Esprit n'est pas un automate aux mains de la loi du karma et que l'être humain n'est pas non plus esclave de ses actes passés. Le but de l'âme est avant tout de s'extérioriser dans le monde en s'incarnant dans le corps physique. En bref, qu'il y ait intervention divine ou que les circonstances de sa vie résultent d'actes passés, le karma ne peut être considéré comme la cause déterminante de sa condition présente ou comme l'unique conséquence de sa réincarnation ou de son évolution future.

L'âme accepte de s'incarner afin de parfaire son évolution spirituelle. Toutes les expériences, soient-elles de bonheur ou de souffrance, de succès ou d'échec, de bonne ou de mauvaise fortune, sans exception, servent à faire progresser l'âme vers la réalisation de sa véritable nature. Les siddhas avancent que l'âme peut choisir de faire l'expérience de la peine, de la pauvreté ou d'autres conditions difficiles de manière à progresser plus rapidement vers son but. Toutefois, ça n'est pas toujours le cas et une vie difficile est plus souvent le résultat de fautes commises dans une vie passée.

De toutes façons, les siddhas affirment que l'incarnation de l'âme dans la matière est quelque chose de nécessaire, et ce, pas uniquement pour que celle-ci paie ses dettes karmiques. En effet, l'objectif de la vie humaine est d'ordre supérieur. Le but ultime de l'âme est d'atteindre à la perfection de *satchidananda* (Être absolu, Conscience absolue et Béatitude absolue) par le développement progressif de la conscience. Il s'agit pour l'âme de vivre la vie divine sur terre, dans le corps physique. Les siddhas disent que l'on doit apprendre à collaborer au plan divin afin que tous connaissent le salut ici sur terre.

Sri Aurobindo affirme qu'il n'existe aucun karma (incluant le *prarabdha* karma) ne pouvant être éliminé. Toutes les conséquences de ses gestes peuvent être effacées. Il n'est pas nécessaire de vivre dans la peur de ce que nous réserve le karma et on peut commencer dès maintenant la transformation intérieure



permettant d'effacer ses fautes passées. Car, que la théorie du *prarabdha* karma soit vrai ou non, Sri Aurobindo dit qu'en aucun cas son futur est prédéterminé par ses actes passés.

Le bon et le mauvais karma

Ce que l'on peut affirmer à propos du karma, c'est que derrière chaque événement de sa vie existe une cause, peu importe que celle-ci soit de la vie présente ou remonte à une vie passée. Cependant, on ne peut affirmer pour autant que tous les événements de sa vie soient une récompense ou une punition pour des gestes passés. Néanmoins, chaque activation de l'énergie met en branle la roue du karma. Ainsi, celui qui active l'énergie connaîtra les effets de ses actes comme par retour de balancier. Par exemple, si l'on projette sa colère vers une personne ou qu'on lui souhaite du malheur, ne serait ce qu'en usant de son imagination, on en subira les conséquences un jour ou l'autre. Tous les gestes originent de la conscience. Les conséquences karmiques surviennent un jour, peu importe ce que cela entraîne sur le plan mondial. On dit que l'expression ou la forme que prend le karma ne change en rien son essence. Car le karma est quelque chose de fort subtil. Il survient dans la conscience de celui qui pose le geste et tant que ce dernier ne répond pas de ses actes de façon conséquente, le karma demeure. Comme on l'a dit plus tôt, celui qui commet l'acte est le même qui en récolte les fruits. Celui là est le Soi, lequel réside toujours dans le cœur de tout être vivant, observant et jugeant avec impartialité les actes commis.

Pratique suggérée:

- Quand est-ce la dernière fois qu'un bon geste a entraîné de mauvaises conséquences ?
- Est-ce qu'une mauvaise circonstance a déjà créé un bon résultat?

Sri Aurobindo dit : « Ça n'est pas vrai qu'un geste bienveillant envers autrui nous est retourné par cette même personne, avec une enveloppe affranchie à l'adresse de l'administration gouvernementale de l'univers. » Car il est certain que sur le sentier de la lumière on rencontre sa large part d'infortunes et d'obstacles de toutes sortes. On a tous fait l'expérience d'un geste, lequel partant d'une bonne intention de sa part, produit la réaction la plus négative chez autrui. L'Histoire regorge d'individus au cœur pur et empli de bonne volonté ayant été traités avec cruauté par les hommes. Le contraire est également vrai. Chacun est libre de définir ce qui est « bon » ou « mauvais » et d'adopter une morale en accord avec ses principes. On peut adhérer à certains principes et à des idéaux



mais cela ne veut pas dire que ces derniers satisfassent les êtres plus avancés sur le plan spirituel. Presque tous les principes moraux sont valables à un stade d'évolution ou à un autre. Par ailleurs, chaque individu possède son propre code de conduite, lequel est en accord avec le niveau d'évolution de son âme, et cela est vrai aussi pour l'humanité en tant que groupe.

Babaji dit: « Un bon geste en est un qui aide l'individu ainsi que le monde à retrouver leur origine divine. » Les siddhas disent que le Divin fera le nécessaire afin de réaliser cet objectif. Le Divin est toujours à l'œuvre en chaque individu, dans chaque situation et dans chaque circonstance, en ayant pour objectif de transformer la conscience. Le Divin procure à l'individu les expériences dont il a besoin afin d'évoluer, soient-elles douloureuses ou joyeuses. Le bien et le mal sont impermanents. La seule chose qui importe est de savoir à quel point une expérience donnée permettra à la personne concernée de progresser vers une collaboration plus intime avec le Divin.

« Si l'on commet une erreur et que celle-ci demeure inaperçue et n'est jamais découverte, est-ce que cela veut dire qu'elle échappe aux conséquences? La réponse est bien sûr: Non. Car celui qui commet l'erreur est le même qui rétribue les conséquences. Celui là est le Soi, lequel réside toujours dans le cœur de tout être vivant, observant et jugeant avec impartialité les actes commis. » – *Sri Aurobindo*

Comment ce fait-il que même les bonnes personnes souffrent aussi?

Pourquoi l'Intelligence Divine permet-elle que les bonnes personnes souffrent? Lorsque des choses dramatiques surviennent, cela est dû à des actes commis dans la présente vie ou encore dans des vies passées. Selon les écrits des siddhas, il existe un karma familial, un karma national, un karma racial ainsi qu'un karma sur le plan de l'humanité entière. À ce sujet, Sri Aurobindo dit : « Le sens et la raison des circonstances de la vie présente ne peuvent être interprétés qu'à la lumière des maintes incarnations de l'âme. » Pour comprendre pourquoi les « bonnes » personnes connaissent aussi la souffrance, cela requiert la capacité de voir l'ensemble des incarnations d'une même âme.

Lorsque de bonnes personnes connaissent des infortunes, ce qu'il est important de comprendre est que des actes bienveillants ne donnent pas toujours de bons résultats et que des gestes malveillants ne résultent pas toujours en une mauvaise fortune. Il serait mieux en fait de laisser tomber l'idée de la rétribution. On ne doit pas interpréter une circonstance malencontreuse comme le paiement d'une dette pour une erreur passée. À travers l'Histoire, on observe des individus



ou des groupes d'individus ayant beaucoup souffert malgré le fait qu'ils aient contribué à l'évolution de la conscience de manière importante. La souffrance ne peut être considérée uniquement comme une conséquence de crimes ou de péchés commis. Car, certaines personnes prennent sur elles, en tant que *dharma* ou mission, un karma particulier, afin d'aider l'humanité à progresser sur le plan spirituel. En effet, n'est-il pas raisonnable de croire que de grandes âmes rencontrent la souffrance justement parce que celles-ci ont accepté de prendre part à un apprentissage susceptible d'affecter la conscience d'un ou de plusieurs âmes à la fois? Parfois, la souffrance est nécessaire pour permettre à l'individu ou à un groupe de sortir de l'ignorance et de la stagnation. Peut être que le plus important n'est pas tellement l'événement en soi mais le résultat? D'ailleurs, plusieurs événements séparés peuvent être nécessaires afin produire un résultat, lequel est toujours l'évolution de l'âme. Encore une fois, n'est-il pas raisonnable de penser que de tels individus soient de grandes âmes consacrant leur vie à l'évolution de la vie sur terre? En définitive, peut être que l'on s'incarne dans ce monde pour faire l'expérience des rapports de force existant entre la Nature et l'individu.

Pratique suggérée:

- Dressez une liste de vos inquiétudes. Des choses négatives pouvant vous arriver.
- Vous sentez-vous dépassé par l'ascendant que celles-ci exercent sur vous?
- Pourquoi angoissez-vous à propos de ces choses? Quelles peuvent être les conséquences?
- Méditez sur la question: « Qui est celui qui angoisse? »

Est-ce qu'on possède le libre arbitre d'atténuer les effets du karma ?

Du au karma passé, une certaine partie de son destin est prédéterminée. Toutefois, on possède aussi le libre arbitre, lequel s'exerce à l'intérieur de certaines limites bien sûr.

Parfois, on est poussé à faire certaines actions pour des raisons inconscientes. Pourtant, chaque individu possède le libre arbitre d'employer son énergie de manière intelligente. Plus on est évolué sur le plan spirituel, plus on est en mesure d'employer ce libre arbitre. À ce sujet, les siddhas enseignent que les disciples ne sont pas des hommes et des femmes ordinaires et que ceux-ci ont la possibilité de réaliser leurs objectifs, à condition bien sûr que ces objectifs soient en accord avec la Volonté divine.



Mais, nous ne sommes pas encore des Saints ou des sages. Alors comment, même avec beaucoup de sincérité, s'aligner sur la Volonté divine? C'est la Volonté divine elle-même qui distribue le karma, pour le meilleur ou pour le pire. Ça n'est qu'en ouvrant son cœur et son esprit que l'on se libère de l'avidité et de l'aversion et que sa vie s'harmonise au plan divin. Puissent les actes charitables et les gestes de compassion être en eux-mêmes sa récompense! On doit agir par altruisme, sans rien attendre en retour. Le don de soi élimine l'égoïsme : c'est la meilleure chose que l'on puisse accomplir pour soi. Si l'on ne comprend pas cela, on continuera à rechercher ses propres intérêts au détriment des autres.

Le libre arbitre demeure une illusion aussi longtemps que l'on est esclave de l'ego et de ses désirs. Le libre arbitre ne peut être exercé que lorsqu'on est détaché des dualités de la vie.

Pratique suggérée pour renforcer son libre arbitre:

Observez-vous attentivement. Détachez-vous des pensées qui occupent votre esprit. Détournez-vous de toutes les interférences et des peurs qu'imagine votre esprit. Faites bon usage du temps et ne gaspillez pas votre énergie à des activités inutiles. Sachez que tout ce que vous pensez ou faites affecte votre perception du monde. Conservez et utilisez vos ressources avec intelligence. Prenez conscience des circonstances particulières de ce moment précis de votre vie. Soyez toujours prêt à agir tout en demeurant intègre. Sachez quand agir et quand ne pas agir.

Peut-on éviter un certain karma?

Il faut être très vigilant pour agir en collaboration avec la Volonté divine, mais si on réussit, on peut éviter un certain karma. On doit aborder toute activité avec équanimité. À ce sujet, La Mère dit : « Le fait d'accomplir tout travail comme une offrande au Divin apporte en soi quelque chose de positif et de libérateur, une spontanéité et une intuition quant à la manière dont le travail doit être effectué. » La pensée dualiste manque de foi en l'univers, elle est défaitiste, pessimiste et victimiste. Beaucoup de gens se plaignent de leur situation, de leur santé, de leur travail, de leurs relations, de ce qui va mal, ignorant que derrière ces apparences existe la lumière de la Conscience Divine, pleine d'amour et de compassion. Si l'on pouvait seulement guérir sa nature inférieure de l'ignorance, sa perception de la vie changerait du tout au tout. À chaque instant on peut choisir entre le succès et l'échec, entre le bonheur et l'infortune, entre l'harmonie et le chaos. Selon La Mère, dans chaque activité on possède trois choix : 1) l'irritabilité et la souffrance, 2) l'action mécanique et l'indifférence et 3) la maîtrise. Ce choix est le même



dans chaque domaine de la vie. Aucune action n'est trop insignifiante pour « saisir l'occasion. »

On peut avancer que le karma est créé par la pensée dualiste. Si l'on pouvait taire la pensée dualiste, il n'y aurait pas de karma. Éliminer la pensée dualiste ne veut pas dire de devenir des automates au service du « Marionnettiste Suprême. » Éliminer la pensée dualiste signifie de laisser tomber toutes les expressions de l'ego, cela veut dire de taire la pensée du petit « je » et de demeurer réceptif à la Vérité pour se donner entièrement aux choses essentielles.

Puisse la pensée demeurer silencieuse afin que tout soit prétexte à l'ascèse! En gardant cela à l'esprit, on agit en accord avec un principe supérieur. La cause de la plupart du karma vient de la pensée matérielle dualiste, laquelle pousse à agir de façon inconsciente. C'est seulement lorsque celle-ci se sera tue que la Conscience Divine pourra s'exprimer dans toute sa splendeur. La Mère décrit ainsi ce phénomène : « La réponse ultime à toutes les questions sur le sens de la vie est une « vibration » d'un ordre différent, lumineuse, douce, paisible, puissante et absolue. C'est comme quelque chose prenant feu, une explosion de lumière ne laissant rien inexplicé. On doit être conscient de Cela et le vivre. » Voilà ce que Dieu veut pour nous.

Pratique suggérée:

- Accordez de l'importance aux moindres détails de la journée, vous appliquant à accomplir vos tâches au meilleur de vos capacités, comme si vous les destiniez au Divin. Abandonnez votre volonté à celle du Divin. Imaginez la Volonté divine telle une flamme qui brûle au centre de votre cœur et n'agissez qu'en accord avec elle.
- Peu importe ce que vous faites, que vous cuisiniez, que vous brossiez vos dents, que vous vous habilliez, que vous ouvriez la porte à quelqu'un ou que vous travailliez, faites-le tel une offrande au Divin.

Méthodes pour neutraliser le karma

La roue karmique peut être arrêtée. Sri Aurobindo affirme qu'il existe trois moyens pour neutraliser le karma : 1) par l'effort personnel (*tapasya*), 2) par l'intercession de la Grâce divine, 3) par le pouvoir yogique.

Dans le Yoga Vashishta, il est écrit : « *Purusakara* ou l'ascèse spirituelle ne faillit jamais à éliminer le karma causé dans la vie présente ou dans une vie passée. » Pour le yogi, la discipline spirituelle est le résultat de pratiques intensives



(*tapas*) effectuées dans des vies passées. L'ascèse spirituelle vient naturellement à ceux ayant pratiqué le yoga dans des vies précédentes. Afin de bénéficier pleinement de la pratique intensive, on doit demeurer détaché du résultat. Lorsque l'ascèse est faite avec sincérité et détachement, on neutralise ses dettes karmiques.

Pour les personnes religieuses, l'ascèse spirituelle peut impliquer la repentance par la prière. À ce moment, Dieu intervient en arrangeant les circonstances de la vie de cette personne de façon à favoriser son évolution. Par ailleurs, on ne doit pas non plus nourrir de faux espoirs quant à la prière pour éliminer les conséquences de ses mauvaises actions. On ne peut commettre délibérément des fautes et croire que la prière est suffisante pour nous sauver. Ce qui importe dans l'acte de repentance est d'apprendre de ses erreurs afin de ne plus recommencer.

Pour le kriya yogi sincère, une bonne action en est une lorsqu'elle favorise le progrès spirituel tandis qu'une faute en est une si elle arrête ou ralentit l'évolution. Lorsque l'ego guide ses choix, on accumule des dettes karmiques. À l'inverse, quand ses gestes sont en accord avec la Volonté divine, on met en banque un karma positif. L'objectif ultime est de demeurer équanime en toute circonstance. Lorsqu'on y parvient, alors la Grâce divine se charge de son évolution en octroyant l'expansion de conscience. L'équanimité consiste à se détourner des désirs matériels. Il ne s'agit pas de faire un geste par peur des conséquences mais de se demander si ce que l'on accomplit est en phase avec le plan divin, et ce, à chaque instant de la vie.

L'intervention de la Grâce divine

Selon La mère: « *Chaque geste produit un effet, lequel en produit un autre et un autre, et cela, à l'infini. Les actions comportent des conséquences qu'on ne peut éviter, sauf par l'intervention de la Grâce divine. La Grâce a le pouvoir de changer les choses. D'ailleurs, elle seule le peut. La justice universelle représente une loi stricte qu'on ne peut échapper, à moins que la Grâce n'intervienne. Et comme celle-ci est omnipotente, elle peut tout. Sans la Grâce, il n'y a pas d'espoir. La Grâce divine est un antidote au karma. Sous le feu de la Grâce, le karma fond comme beurre au soleil.* »

Est-ce que tous ont accès à la Grâce divine? Oui! Celle-ci est accessible à tous sans exception. On doit toutefois être ouvert pour la recevoir. La Grâce descend dans l'esprit équanime et dépourvu d'attachement. Dans cet état, on demeure égal tant dans la joie que dans le malheur : l'esprit ne connaît ni l'agitation ni la souffrance. La quantité de Grâce que l'on reçoit dépend de sa capacité à servir le plan divin, de sa dévotion envers Dieu et de l'intensité de son ascèse.



Neutraliser le karma par le pouvoir yogique

Sri Aurobindo affirme qu'une vie de *sadhana* libère des chaînes du karma : « Le karma, pas plus que l'astrologie ne constitue en rien un destin dont on ne peut échapper. » « Même dans le cas du *prarabdha* karma (le karma s'exprimant et se consumant dans la présente vie), l'évolution de la conscience et de la vie élimine le karma. » Par l'ascèse spirituelle, il est possible d'accéder à des niveaux de conscience supérieurs, de sorte que tous ses faits et gestes acquièrent davantage de rayonnement. Ces niveaux supérieurs de conscience permettent à l'aspirant d'agir avec plus de liberté et sans les contraintes dues au karma. Ce dernier se soustrait donc peu à peu à la loi de causalité à l'œuvre dans la Nature. Les siddhas affirment que c'est là que réside l'objectif du yoga : sortir de la roue karmique pour entrer dans le mouvement dans lequel opère la Volonté divine.

Bien qu'on ne puisse éviter complètement les événements karmiques, on peut en atténuer les effets en se préparant sur les plans physique, vital et mental et en renonçant aux activités qui exacerbent la souffrance. L'expansion de conscience et la *shakti* constituent les pouvoirs yogiques neutralisant le karma. À l'aide de ces pouvoirs, le yogi sait comment tirer le meilleur de toutes situations. Ce dernier cultive l'équanimité et la force de la volonté afin d'enrayer le karma.

Le *jjyotish* (astrologie védique) aide à comprendre le *prarabdha* karma. En indiquant quel est son dharma ainsi que les raisons des expériences que l'on doit vivre, le *jjyotish* peut contribuer à neutraliser le karma. Le *jjyotish* peut aussi révéler le rôle que l'âme a choisi d'incarner au niveau du karma collectif et même du karma planétaire. Dans la mesure où on est capable de transcender son conditionnement et de voir chaque situation avec clarté et détachement, on peut enrayer les effets du karma. Grâce à un bon usage de la force de volonté, à l'intuition et à la discipline yogique, il est possible d'éliminer le karma et de vivre une vie de service. On apprend à gérer toutes les situations sans créer davantage de karma. L'objectif du yogi est d'accepter tout ce qui se présente à lui, sans préférences ni aversions, non par résignation mais par amour, afin de constituer un instrument plus parfait au service du Divin.

La seule manière pour l'humanité entière de transcender les lois du karma est d'ouvrir sa conscience à l'inspiration et à l'intuition. Si l'on possède une intuition pure, l'erreur n'est pas possible. En effet, l'intuition pure est synonyme de lumière, de dynamisme et de sagesse. Pour que l'intuition réalise tout son potentiel, il faudrait pour cela que l'intelligence s'y subordonne. Car, trop souvent, l'intuition est interprétée par l'intellect et la raison. Cette interprétation limite la portée de l'intuition, laquelle perd de son dynamisme et de sa puissance. Sans le piège de l'intellect, l'intuition conduit à une communication consciente capable d'illuminer et de transformer la nature humaine. Toutefois, seuls les êtres plus développés sur le plan spirituel possèdent la véritable intuition. Il faudra



attendre une révolution de la conscience avant que ce soit l'intuition pure qui guide les actions des hommes.

Les lois universelles du karma

1. la loi de causalité

Si on place sa main dans le feu, on se brûlera, peu importe qui l'on est. Le feu peut prendre diverses formes mais lorsqu'on joue avec le feu, on se brûle.

2. Loi du temps d'intégration

Il existe une loi karmique permettant de se ressaisir après une chute ou un échec. On peut se reprendre. Nul ne connaît uniquement la misère. Il y a toujours un côté positif ou une période de repos après un événement difficile. On ne nous donne pas plus d'épreuves que l'on peut endurer, et cela, même s'il paraît en être autrement. Le karma plus lourd sert uniquement à apprendre pour progresser davantage sur le sentier de lumière.

3. Loi de l'action et de la réaction

À chaque action correspond une réaction particulière. Toute action prenant sa source dans l'ego d'un individu entraînera une réaction de l'ego d'un autre. On peut observer, lorsqu'un individu à la personnalité particulièrement autoritaire continue de s'affirmer en détruisant tout ce qui s'oppose à sa volonté, qu'une réaction puissante de colère et d'antagonisme se forme chez les personnes l'entourant. La violence entraîne la peur comme la peur entraîne la violence. Si l'on répond avec colère à une personne ayant exprimé de la colère envers soi, alors les deux parties se créent du karma. Cependant, si l'on ne ressent que de l'amour et de la compassion envers la personne ayant exprimé de la colère, on s'élève alors au-dessus de la loi du karma.

4. Loi du renforcement

L'amour engendre l'amour et la violence engendre la violence. La victoire va à celui qui est le plus fort, le plus intelligent et le plus courageux. La connaissance va à celui possédant le plus d'aptitudes, au chercheur le plus sincère. L'individu possédant un corps et un esprit faibles et qui désire ces choses ne les obtiendra pas par la vertu seule. La vertu n'est pas suffisante et encore moins garante du succès.

5. Loi du juste retour

« Tout ce qui monte redescend. » La Nature est intelligente et refuse parfois d'être utilisée contre son gré. Les forces que l'ego ou la personnalité forte emploient pour servir leurs propres intérêts finissent toujours par se retourner contre eux. Et ces forces que ces derniers ont employés au détriment des autres sont les mêmes qui se mettront en œuvre pour contribuer à leur chute. Cette loi



récompense aussi ceux qui respectent les principes de la Nature. « Plus on donne et plus on reçoit », représente la loi cosmique du juste retour. L'énergie circule librement vers soi lorsque celle-ci ne rencontre pas d'obstacle dans son mouvement vers l'extérieur. Le fait de s'attacher à quelque forme d'énergie que ce soit crée une contraction empêchant cette énergie de circuler librement. Selon la loi de juste retour, l'énergie suit le sens que lui donne la conscience. Ainsi, si l'on recherche la Vérité et la connaissance, la Nature répondra en ce sens. À l'inverse, si l'on emploie l'énergie de façon négative, cela aura pour effet d'entraîner davantage d'erreurs. La réponse de la Nature est donc directement liée à la manière dont l'énergie est utilisée. C'est comme si la Nature nous prenait tel qu'on est et nous donne exactement ce que l'on demande.

6. L'abus entraîne la souffrance

Sous toutes ses formes, l'abus crée le karma. La modération est une vertu spirituelle. En résistant aux demandes persistantes de la pensée matérielle et aux désirs grossiers du corps physique pour se tourner vers les aspirations de l'esprit, on arrive à trouver un équilibre dans tout ce que l'on entreprend. On crée alors, pas seulement en soi mais aussi dans le monde, ce que l'on peut appeler le « paradis sur terre. »

7. Les imperfections engendrent l'erreur

L'Homme se crée des illusions, il est l'architecte de ses propres erreurs. Ce sont ses propres imperfections qui nous conduisent à l'erreur. Celles-ci provoquent le conflit et la souffrance. On attire à soi ce à quoi on occupe ses pensées. Les imperfections se manifestent dans la nature humaine. Elles mènent à l'erreur dans les choix et entraînent des gestes regrettables. Les imperfections de l'ego ferment la porte à l'inspiration et à l'intuition, condamnant ainsi l'individu à demeurer esclave de ses attachements, de ses désirs, de ses peurs et de ses aversions. Par ailleurs, dans le développement de la conscience vers la perfection, les imperfections ont leur rôle à jouer. Sur le plan de la logique, de manière à ce que l'union divine soit possible, il doit y avoir au moins apparence de désordre, d'inconscience, de souffrance et de malheur. Pour qu'il y ait évolution, on doit d'abord comprendre ce que représente l'imperfection pour tendre ensuite vers la perfection divine.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM



L'Ordre des Acharyas
du Kriya Yoga de Babaji