

LES 4 VOIES DU YOGA 1/4



Les quatre voies du yoga sont enracinées dans la philosophie du yoga. Yoga signifie «union» et est souvent expliqué comme l'union de l'âme individuelle (atman) avec la super âme (brahman) ou comme l'union de l'humain avec le divin. Cependant, cette définition est symbolique. Dans sa pratique, le yoga concerne l'union du Soi avec la réalité, qui peut également être définie comme la réalisation de soi. Le yoga est le voyage pour réaliser notre réalité et se libérer de l'illusion (maya) créée par le monde matériel qui nous entoure. Il est le voyage de l'ignorance complète à l'illumination complète. Ainsi, le but ultime est la réalisation de soi à travers la suppression de l'ego illusoire. Ce voyage peut se faire de différentes manières.

Les quatre voies du yoga ne sont pas nécessairement séparées les unes des autres. Elles peuvent être pratiquées seules ou en combinaison les unes avec les autres. Aucun de ces chemins n'est «meilleur» ou «plus noble» que l'autre et ils mènent tous à la même destination.

1 - Le Karma Yoga

Le Yoga Du Service Désintéressé (karma = action en sanskrit)

Le karma yoga est un moyen de purifier le cœur et de contrer l'influence de l'égoïsme. Cette voie implique de voir nos actions comme un don, sans attente d'une récompense, il est basé sur le détachement des fruits de l'action.

Le devoir (dharma) est le rôle que nous obtenons. Nous obtenons de nombreux rôles dans cette vie, par exemple le rôle d'un parent, le rôle d'un élève, le rôle d'un voisin, le rôle d'un partenaire, etc. Naturellement nous préférons faire les devoirs que nous aimons, pas les devoirs que nous devons accomplir. Par exemple, nous préférons faire nos devoirs envers nos enfants, mais nous ignorons commodément le devoir envers nos parents. Lorsque vous faites votre devoir sans ego et sans attachement, votre ego se dissout et vous atteignez la réalisation de soi. Même si cela semble simple, le Karma Yoga est un chemin difficile.

La « Bhagavad Gita » est l'un des textes fondateurs de la philosophie indienne et tourne autour du principe du karma. Une grande partie de la « Bhagavad Gita » concerne essentiellement ce qui est bien et ce qui est mal en termes de karma ou de dharma de chaque personne.

Bhagavad-Gîtâ : Chant II V. 47 à 49

« C'est seulement à l'action que tu as droit, non à ses fruits. Que le fruit des actes ne soit point ce qui motive ton action. Mais ne s'attache pas davantage à l'inaction. Agis, (accomplis) tes actions en te tenant en yoga, ayant abandonné tout attachement, égal dans le succès comme dans l'insuccès. Equanimité, voilà ce que l'on nomme yoga, En effet l'acte est de loin inférieur au yoga de l'intelligence ; c'est en elle, l'intelligence qu'il te faut chercher refuge. Pitoyables sont ceux qui n'agissent qu'en vue du fruit ».

Ce n'est pas l'action en soi qui crée du karma mais l'intention et l'état d'esprit avec lesquels elle est réalisée, la pratique du Karma-Yoga, en tant que voie d'action désintéressée où l'on ne se considère pas l'auteur de l'action mais l'agent d'une puissance divine, doit permettre précisément d'agir sans accumuler de karma. Ainsi, Swâmi Sivânanda disait : « Un même acte, s'il est accompli sans attachement,

avec une bonne attitude mentale, sans espoir d'un profit, avec indifférence à l'égard du succès ou de l'échec, n'ajoute pas un chaînon à la chaîne existante ». Le but serait d'arriver à un point où le karma est épuisé, car alors l'élément permanent en nous n'aura plus besoin de se réincarner.

Le karma-yogin ne se considère pas comme l'auteur de l'action il agit de façon impartiale et impersonnelle, avec effacement de son égo et équanimité : « Il n'a pas d'espoirs personnels, il a rejeté tout sens de possessivité. Satisfait de ce qui lui échoit sans qu'il l'ait recherché, ayant franchi les dualités, n'enviant personne, égal dans l'échec et le succès, il n'est pas enchaîné alors même qu'il agit. »

Le Karma-Yoga n'est lié à aucune conception métaphysique ou religieuse : « le karma-yogin n'a besoin de croire à aucune doctrine, quelle qu'elle soit. Il peut même ne pas croire en Dieu, il peut ne pas se demander ce qu'est son âme, il peut ne se livrer à aucune spéculation d'ordre métaphysique. »

Karma yoga en pratique : conseils du centre de yoga Sivadanda paris

1. La Bonne Attitude

Nous ne pouvons rester sans agir. Cependant, ce n'est pas l'action qui nous lie à l'existence phénoménale (en sanskrit : «Samsara»), mais l'idée que nous sommes celui qui agit et profite de l'action. En agissant comme un instrument de l'activité cosmique, sans penser au gain personnel, nos actions reflètent la bonté ineffable qui est l'essence de la vie. Considérez le travail comme une prière - un acte d'amour cosmique, de compassion et de tolérance. Mettez-le en pratique et faites-en l'expérience directe.

2. La Bonne Motivation

Lorsque l'action est réalisée sans l'espoir d'en récolter des fruits, celle-ci devient libératrice, car elle est née d'une volonté désintéressée. Le karma yoga peut être pratiqué en tout temps, dans toutes les conditions, partout où l'envie de réaliser un service désintéressé et de purifier le cœur réside.

3. S'ouvrir au Soi

Essayez cette nouvelle façon d'agir : sentez que n'êtes qu'un instrument et que la source universelle travaille à travers vous. Sensibilisez-vous à l'énergie cosmique ou à l'Infini. En mettant cela en pratique, nous nous libérons des liens du karma et jouissons de la paix. Le karma devient alors karma Yoga. Il prépare notre cœur et notre esprit à recevoir la connaissance du Soi. Une nature aimante et tournée vers les autres grandit à l'intérieur de nous.

4. Servir le Soi en servant les autres

En nous détachant des bénéfices de nos actions et en les offrant au Suprême, nous apprenons à sublimer l'ego. En travaillant de façon désintéressée, tout travail devient un enseignement. Nous faisons l'acquisition de différentes compétences à travers la réalisation de différents travaux. Chaque travail a des exigences différentes en termes de temps, de degré de concentration, de compétences ou d'expérience, d'apport émotionnel, d'énergie physique, de volonté. Quel que soit le travail que nous réalisons, nous essayons de le faire bien. Soyez humbles et libres, trouvez la joie à travers le bien-être des autres.

Lorsque nous pensons à notre devoir, nous devons nous rappeler que le premier devoir est envers notre propre croissance spirituelle. Si une situation ou une personne nuit à notre bien-être physique ou mental à un point tel que nous ne pouvons pas y faire face de manière constructive, nous pourrions devoir évaluer notre devoir à leur égard.

NAMASTE !