



## Les secrets de l'action juste

**L**a Bhagavad-gîta ou « chant du bienheureux » est l'un des plus grands traités de l'humanité concernant l'action juste. Rédigée aux environs du II<sup>e</sup> siècle avant J.-C., la gîta se présente comme une philosophie de l'action, sous-tendue par une philosophie de la libération de l'esprit. Ce grand livre de sagesse nous invite à percevoir qu'au milieu des guerres et des révolutions, il y a quelque chose de plus profond et de plus vaste à l'œuvre. Il y a une intelligence, une beauté, à laquelle on peut dédier ses actes. D'un chapitre à l'autre, le chant du Bienheureux indique la voie de l'action au service du Vrai.

### La notion de *karman*

D'abord, notons que personne ne peut vivre sans agir. Vivre implique des actions permanentes : se lever le matin, manger, brosser ses dents, vaquer à ses occupations ménagères, avoir des responsabilités professionnelles, s'adonner à ses hobbies préférés et même se détendre. Ne rien faire est aussi une sorte d'action. Penser est aussi une action. Les animaux et même les plantes agissent. En somme, l'action est la pulsation rythmique des échanges au cœur du vivant. Elle est due à la nécessité biologique de survivre. Ce lien étroit entre élan vital et action s'exprime jusque dans nos cellules qui ont le besoin d'être en échange permanent avec le liquide interstitiel et les autres unités cellulaires.

En sanskrit, le mot 'action' se dit *karman* – *karma* au nominatif et en composition. Avant d'explorer l'univers tentaculaire du karma, mentionnons brièvement les cinq composantes de l'action, selon le sâmkhya, repris ensuite par le tantra-yoga. Les Indiens ont nommé cinq *karmendriya* ou sens d'action : l'excrétion, la procréation, la locomotion, la préhension et l'expression. Les *karmendriya* sont en lien avec les cinq éléments et au sens large avec l'élan vital lui-même. Cela fait d'eux une émanation de la *shakti*, la puissance créatrice de l'univers. Ils permettent à l'énergie primordiale d'agir sur elle-même et en elle-même.

En Orient, le karma<sup>1</sup> est la loi de cause à effet. Cet univers est ainsi fait que tout a une influence sur l'environnement alentour ; chaque chose peut être vue comme une cause qui provoque des effets ; ces derniers à leur tour engendreront d'autres conséquences. En fait, toutes les lois de l'univers procèdent du karma. La loi de la

<sup>1</sup> Nous utiliserons plutôt le mot *karma* que *karman*, plus répandu dans le langage courant.

gravité, les lois mathématiques, celles de la chimie, toutes découlent de son versant matériel.

Le karma a d'autres composantes, psychologiques et interpersonnelles d'abord puis d'ordre subtil et vibratoire ensuite. Si je traite mal mes enfants, tôt ou tard, ceux-ci se rebelleront contre moi. Lorsque j'agresse verbalement quelqu'un, cela a des conséquences : on me craint, on se venge de moi ou encore on me rejette. Envisager l'autre avec bienveillance a aussi des effets : la confiance mutuelle, l'entraide, la sécurité. Un travail bâclé porte de petits fruits seulement, mais faire son travail trop bien, de façon trop perfectionniste aura aussi des répercussions invisibles dans le futur : l'épuisement par exemple. C'est ainsi que commence à se profiler l'idée d'« action juste ».

Le terme est connu surtout pour son aspect de 'destin', du fait qu'il y a cette croyance indienne en la réincarnation : on vient au monde porteur d'impressions de vies passées. Telles des graines, ces empreintes vont être appelées à germer et à se développer. Il y a des faits troublants comme ces phénomènes curieux montrant que le petit enfant semble posséder une connaissance inexplicable. Aurait-il vécu avant ? Nous n'entrerons pas ici dans les questions de réincarnation, qui sont délicates du point de vue philosophique. Il est bien suffisant d'observer la loi du karma dans cette vie, le jeu des empreintes (*samskāra*) psychiques sur notre façon de penser et d'agir. La libération (*moksha, nirvāna*) arrive quand on a dénoué l'influence du passé sur nous.

Le karma psychologique est tissé de toutes les croyances, schémas mentaux et représentations erronées d'une part, qui forment le contenu de notre psychisme et de notre subconscient. Le karma est sous-tendu par la pensée binaire : bien/mal, tort/raison. A partir de cette logique binaire existent les jeux de pouvoir : soit c'est moi qui suis dans mon droit, soit c'est toi. Un de nous va « perdre ». En voulant « gagner », on entre dans une façon d'agir qui exclut les autres à notre propre profit. La tradition appelle cela les paires d'opposés. Il s'agit d'un filtre important dans notre mauvaise perception de la réalité. Le Réel *en soi* quant à lui, n'est pas binaire. On sait bien que finalement tout est question de point de vue ; tout le monde a raison d'une certaine manière, mais de façon partielle. Nous avons juste chacun d'autres filtres, un autre regard. Sortir du karma négatif va signifier poser des actes fédérateurs, rassembleurs, dans la collaboration et plus dans la compétition. C'est une vision non pas duelle, mais aussi totale que possible.

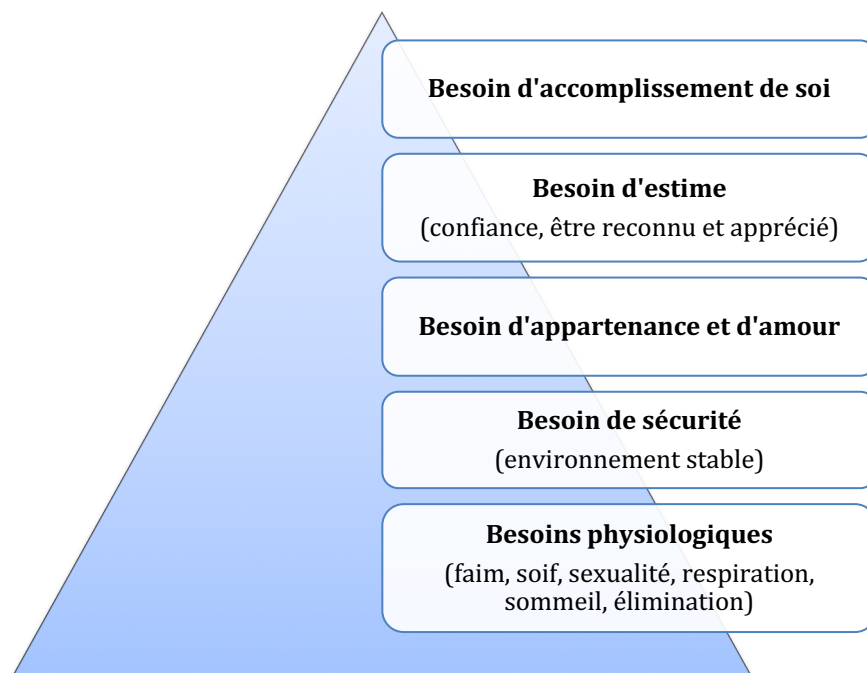
On comprend assez aisément que les actes, les paroles et même les croyances ont un impact sur l'environnement. Savons-nous cependant que le karma va encore plus loin ? Chaque pensée est une onde qui émet une vibration. Nous sommes des émetteurs permanents d'information. Non seulement notre champ vital personnel – c'est-à-dire notre énergie, notre santé – est affecté par les ondes de notre propre pensée, mais nous affectons aussi l'environnement, attirant à nous des événements qui sont des réponses à notre champ vibratoire. La loi de cause à effet se déroule ainsi sur un plan très subtil aussi. Sans le savoir, nous communiquons en permanence avec l'univers. Ce dernier nous donne à vivre des expériences qui confirment le plan de conscience sur lequel nous sommes. Tout se passe un peu comme s'il y avait différentes « couches » du monde, avec des logiques différentes.

La couche « victime » s'attire des événements difficiles et on y est obligé de ramer pour avancer. Dans la couche « divine », la confiance en l'abondance est sans cesse renouvelée par le fait que l'univers nous nourrit de son abondance. Il y a des millions de couches qui correspondent à un plan d'information vibratoire. Le travail va ainsi consister à élever sa conscience. A partir de là, pensées, paroles et actes vont se modifier et la loi du karma elle aussi va s'adapter.

## L'action ordinaire

### *Les besoins*

Avant de découvrir les subtilités de l'action juste, il nous faut examiner ce qui meut l'action ordinaire. Il y a d'abord la nécessité biologique : manger, dormir, avoir un toit, se laver, respirer. Ce sont les besoins physiologiques à la base de la pyramide de Maslow. Sauf cas extrêmement rares, les êtres humains ne peuvent se détacher de ces besoins, directement liés à leur survie. Juste au-dessus viennent les besoins de sécurité, proches. C'est le besoin de stabilité, d'avoir un travail régulier et pas de souci financier. C'est aussi pouvoir vivre dans un environnement paisible. Les personnes vivant dans des pays en guerre manquent complètement de cette donnée-là, ce qui constitue un grand facteur de stress. Le besoin d'appartenance est très fort lui aussi. Il crée le sentiment d'identité ; c'est une forme de sécurité, mais sur le plan affectif. De façon plus ou moins marquée, on a besoin d'être aimé. Ensuite, on a besoin de l'estime de nos pairs, d'être reconnu pour nos qualités personnelles – bref d'être apprécié pour ce que l'on est. Enfin, en ayant confiance en soi, en se respectant, en cherchant à s'épanouir sur tous les plans, on accède à un sentiment élevé de réussite, comme si on avait réalisé ce qui était à accomplir.



Les besoins sont des moteurs de l'action et il est ainsi important de voir clair sur ses besoins. Est-ce que j'agis pour obtenir la reconnaissance de mes pairs ? Est-ce que je recherche la sécurité avant tout, quitte à trahir mes rêves ? De quoi suis-je capable

pour qu'on m'aime ? Chacun doit faire ce processus d'introspection et être au clair sur là où il en est. Autrement, l'action est mue par des desseins secrets.

Trop souvent, ces besoins sont considérés comme des évidences. Or, ce sont aussi des enfermements. Nous ne discuterons pas des besoins physiques évidents. En revanche, les besoins psychologiques sont d'un autre ordre. On peut accepter de ne pas être compris ; on peut rester paisible dans un environnement conflictuel, on peut apprendre à faire confiance à la vie – tout cela, c'est se libérer de sa propre psychologie !

### *Les granthi*

La tradition parle de ces obstacles en nommant trois *granthi*, trois nœuds qui nous attachent. *Brahmagranthi*, le nœud de la base, nous lie à la sécurité physique. C'est aussi l'attachement au corps, à l'apparence. Les actions qui visent à prendre soin de son look, à avoir l'air plus jeune, s'enracinent dans ce *granthi*. *Vishnugranthi* est le nœud du cœur et concerne la sécurité affective. Vouloir plaire, séduire, chercher l'approbation des autres, toutes ces actions naissent du désir de se rassurer par le lien. *Rudragranthi* est le monde des croyances, des représentations et schémas mentaux. Il s'agit de la sécurité du connu : la transe collective, la *doxa*, offre la sécurité de penser comme les autres. Les croyances définissent en grande part notre façon d'agir : jugements, opinions, scénarios, réactions impulsives orientent nos choix, nos paroles, notre façon de nous mouvoir dans la vie.

Il est possible de gérer ces trois plans de façon saine. Certes, il faut s'occuper de son corps ; aimer nous humanise ; il existe aussi des croyances qui sont une aide dans la vie. Rien de tout cela n'est un problème en soi. Par contre, vécus sans conscience, sans recul, les trois plans de sécurité symbolisés par les *granthi* sont des limitations et des moteurs sournois de l'action, qui du coup ne peut plus être tout-à-fait juste.

### *Les paires d'opposés*

La tradition orientale nous met en garde contre les paires d'opposés, les *dvandva*, qui nous clouent à la dualité. *Sukhaduhkha* est peut-être le plus célèbre : plaisir et douleur, bonheur et souffrance. Les Yoga-sûtra en nomment deux autres : *râga* et *dvesha*, attirance et dégoût, préférence et aversion.<sup>2</sup> Dans le bouddhisme, il est question de quatre paires d'opposés qui tiraillent l'esprit humain. Elles nous intéressent beaucoup ici, dans le sens où il s'agit à nouveau de moteurs inconscients de l'action. Examinez pour vous-mêmes chaque composante de ces paires.

- Plaisir et douleur

Suis-je à la recherche de sensations agréables ? Est-ce que je cherche à fuir la douleur ?

- Louange et blâme

Est-ce que j'attire volontairement les compliments ? Comment est-ce que je réagis à la critique ? Est-ce que je fais tout pour y échapper, pour obtenir l'approbation d'autrui ?

---

<sup>2</sup> Yoga-sûtra II.7 et II.8.

- Succès et échec

Ma vie poursuit-elle le succès ? Quelle relation ai-je à l'échec ? Cela conditionne-t-il ma vie aujourd'hui ?

- Réputation et honte

Qu'en est-il de la notion de gloire, de réputation positive ? Qu'est-ce que je mets en œuvre afin de briller ? Et l'inverse : ai-je des difficultés à me pardonner moi-même, miné par la honte et la culpabilité ?

Comme pour les besoins et les *granthi*, la liberté intérieure exige de sortir de l'ornière des paires d'opposés. Non seulement des émotions leur sont attachées, mais nombre d'actions naissent du désir d'obtenir une des polarités (succès, louange...) tout en évitant l'autre (échec, blâme...). Pourtant, en examinant attentivement, on réalise que ce sont des châteaux de sable. Qu'est-ce que l'échec ? Le succès ? Seulement des expériences sur lesquelles on appose un label. Le blâme et la louange ? Des opinions révélatrices de l'autre plus que de soi. Le plaisir est fugitif. On peut l'apprécier, mais en devenir dépendant va nous éloigner de l'action juste, par addiction aux sensations. Les sensations vont et viennent. On peut les apprécier, mais il faut se garder d'une trop grande attirance. Tout étant impermanent, la douleur, l'inconfort, le non-plaisir, ont tôt fait d'arriver. La tradition nous aide à avoir une attitude bienveillante et détachée face à la douleur. Pouvoir souffrir sans souffrir est même un pilier de la sérénité durable. Il s'agit de développer une capacité à agrandir l'espace intérieur, le « contenant » afin de ne pas se voir réduit à la souffrance dans une sorte de vision-tunnel, mais d'accueillir la souffrance comme un contenu de l'espace, auquel nous ne sommes pas limité.

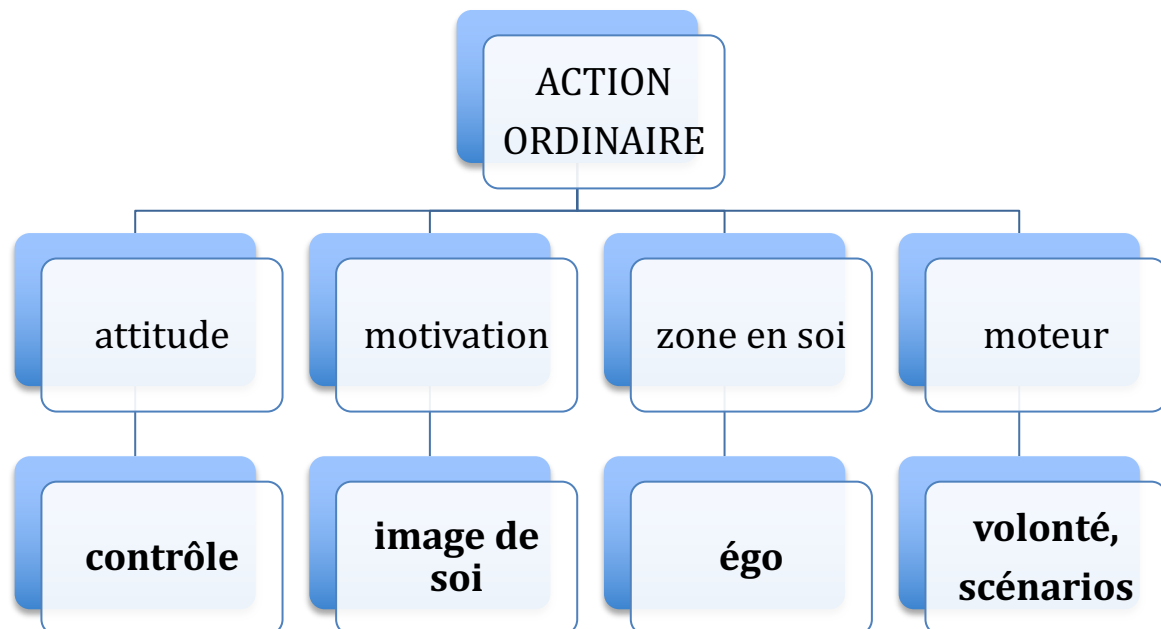
La réputation et la honte sont les images fantomatiques que l'on crée de soi, des manifestations de l'ego. Ainsi, tant qu'on est esclave du diktat des paires d'opposés, l'action ne peut être vraiment juste.

Comment se fait-il que besoins, *granthi* et paires d'opposés prennent tellement le dessus sur nous ? Ils sont connectés à une couche encore plus archaïque, située dans le cerveau ancien dit reptilien, qui gère les fonctions de base (sommeil, faim, reproduction, respiration...) mais aussi les trois réactions face au danger : lutte, fuite, faire le mort. Autrement dit, nous avons hérité de notre biologie l'instinct de survie et de conservation. Cela s'exprime sur le plan physique, territorial, et chez l'homme, psychologique. Les pulsions de survie du cerveau reptilien sont reprises par le système limbique, qui transpose dans le monde de l'affect et des émotions la notion de survie, avec l'aide du rationnel cortex.

Comment la vie se présente-t-elle quand les schémas de survie psychologiques sont actifs ? A travers la dualité, c'est-à-dire un monde constitué d'oppositions. Le 'je' est en opposition aux 'autres'. C'est la porte ouverte à la compétition, aux jeux de pouvoir. A travers la tyrannie de l'ego aussi, soit le besoin permanent de contrôler la réalité en fonction de scénarios nés des schémas mentaux. C'est la nécessité d'entretenir l'illusion d'un moi qui n'existe que par fabrication. Or, si le mental cesse de le nourrir, il disparaît. Pourtant, par attachement au connu, nous continuons à agir dans le but de faire vivre ce 'moi' que nous pensons être. Le 'moi' crée des problèmes nés de la pensée, puis cherche à agir pour résoudre à l'extérieur les

problèmes qu'il a créés à l'intérieur de lui. C'est une sorte d'insanité mentale, partagée par tant de gens que nous en sommes venus à trouver cela normal. Nous agissons à tâtons, dans l'obscurité de nos pulsions cachées, sans discernement. L'action ordinaire est presque toujours binaire : Que vais-je gagner si je fais cela ? Y a-t-il un risque d'être heurté si je fais ceci ? Evaluer, jauger, juger s'il y a du plaisir en perspective ou au contraire du désagrément. Provoquer le désirable, repousser l'indésirable : en voilà de la pensée binaire !

On l'aura compris : il y a souvent trop de grésillement dans les moteurs de l'action pour qu'elle soit véritablement juste. L'action ordinaire naît du 'moi', de l'égo qui cherche à contrôler sa réalité afin qu'elle corresponde à un scénario non conscient de n'être qu'un *a priori* de ce que la réalité devrait être. La volonté engagée dans l'action ordinaire tend à être crispée sur les résultats, entre désir et peur. Elle mesure l'action à son impact sur l'image de soi. Le 'succès' (c'est-à-dire la cohérence avec les scénarios et les croyances) donne un sentiment agréable qui conforte l'identité. J'ai réussi, donc je suis quelqu'un de bien. L'échec' (c'est-à-dire la non-rencontre des buts fixés d'avance) implique une dégradation de l'image de soi ; le sentiment de valeur descend. Dans les deux cas, le sentiment de dignité et de confiance est réduit à la réalisation d'objectifs extérieurs, influencés par un cadre de référence interne. L'éducation, la société, l'histoire personnelle, créent une vision du monde et de soi à partir de laquelle surgit l'action, qui n'a pour but que de confirmer le connu.



## L'action juste

« Tu as droit seulement à l'action et jamais à ses fruits ;  
ne te laisse pas guider par ses fruits ;  
mais ne t'attache pas non plus à l'inaction. »  
Bhagavad-gîtâ II.47

Quand il n'y a pas de travail de conscience, ce sont les pulsions primaires qui colorent la vie de l'individu : dans l'image qu'il a de lui, dans la relation à ses besoins, à la sécurité. Heureusement, cela n'est pas inéluctable. La plasticité cérébrale est telle qu'elle permet à la conscience, par le biais du cortex, de gérer les plans limbique et reptilien autrement, les délivrant de leur aspect binaire et mettant en place de nouvelles réponses.

Le chemin commence par une vigilance permanente concernant les motifs qui sous-tendent nos actions. Progressivement, le travail de conscience va reprogrammer nos neurones autrement.

L'énoncé de la Bhagavad-gîtâ qu'il faut agir sans désirer les fruits de l'action<sup>3</sup> est souvent mal compris. On a pu croire qu'il ne fallait plus avoir de but ou encore qu'il ne fallait pas s'inquiéter du résultat. Or, nous avons besoin d'être au clair sur la direction de notre vie. Il est impératif de semer des graines autour de nous qui correspondent à qui nous sommes. Pour ce faire, il est utile d'examiner les effets et les conséquences de nos actions. Ce discernement intérieur aide à poser des actions constructives et nobles. Anticiper les fruits de l'action est une nécessité ! Le problème surgit quand on attend un certain résultat qui finalement ne se produit pas. On souffre alors, parce qu'on s'était attaché à l'objectif. En réalité, on souffre de sa propre rigidité, de la projection que l'on a faite du futur. Ce n'est pas tant le but qui est problématique, que l'attachement au but.

Ce qui passe souvent inaperçu, ce sont les fruits annexes de l'action, souterrains, qui servent un tyran caché. Il s'agit de tous les bénéfices inavoués de l'action, dont nous avons parlé au sujet de l'action ordinaire. Le besoin de briller, d'être reconnu – c'est-à-dire de se rassurer quant à sa valeur et à son identité. La soif de pouvoir, qui est le désir de créer un sentiment de sécurité par la domination. Chercher à réaliser ses propres scénarios inconscients – c'est-à-dire modeler l'expérience pour qu'elle corresponde aux croyances. Tous les moteurs sous-jacents à l'action ordinaire sont les véritables fruits auxquels il faut renoncer.

Le premier constat à faire concernant l'action juste est qu'elle quitte le domaine du contrôle tout-puissant. Dans l'action juste, les fruits que poursuit l'égo secrètement pour assurer sa propre survie sont absents. Souvent, à cause de tous ces enjeux sous-jacents, l'action est tendue, par exemple parce que l'on désire tellement avoir raison. L'action juste quant à elle s'accompagne d'une forme d'aise souple et respirante. Elle contient un détachement. Le détachement n'est pas de l'indifférence. C'est une flexibilité intérieure, une capacité à accepter la réalité telle qu'elle est, même quand cela ne correspond pas à l'objectif. Le détachement est un recul qui

---

<sup>3</sup> Par exemple, chapitre 5, verset 11.

permet l'équilibre entre deux pôles : être établi en soi-même, paisible, et s'investir dans le monde. Un autre synonyme de détachement est détente.

Cela nous amène à un deuxième constat : le moteur de l'action ne va plus être la volonté au service des scénarios. En effet, cette nouvelle façon d'agir va faire de la place pour l'intention détendue. On espère atteindre un objectif ; on fait tout pour qu'il se réalise. Mais dès que ce n'est pas le cas, sans un froncement de sourcils, on lâche, on s'adapte et on reformule un autre objectif cohérent avec la nouvelle donne. C'est souple, souriant, adaptatif. Reste à trouver comment on arrive à ce détachement. A partir d'où en soi-même est-ce que l'intention détendue devient possible ?

Le monde de notre mental égocentrique se situe à la surface de nous-même. Il est fait d'espoirs tendus et de crispations psychologiques. Ce n'est pas à partir de là que l'action juste va émerger. Avant toute chose, il faut retourner à la profondeur. C'est ce qu'exprime la Gîtâ : « Unifié par le yoga, uni au Soi universel, l'action ne souille plus.<sup>4</sup> » Cette citation contient trois trésors. D'abord, constatons notre état de fragmentation intérieure, nos luttes internes, les paradoxes qui nous déchirent. Le yoga est la *sâdhana*<sup>5</sup> qui unifie les plans de l'Être. Il n'y a d'action juste que lorsque corps et esprit s'unifient, souffle et conscience, psychisme et présence. La fragmentation intérieure empêche de voir clair et pousse à des réactions qui engendrent le karma. Pour agir de façon juste, il faut en priorité restaurer l'intégrité intérieure. La Gîtâ mentionne dans ce verset le fait de s'unir au Soi universel. C'est une autre façon de parler de la profondeur. On peut aussi dire qu'il s'agit du centre de soi, ou encore de la présence. Quel que soit le mot utilisé, nous sommes invités à revenir à la tranquillité aimante qui apparaît quand l'identification aux préoccupations cesse.

« Unifié par le yoga, uni au Soi universel, l'action ne souille plus. » Pourquoi l'action souillerait-elle ? Parce qu'elle génère le karma. L'action ordinaire, inconsciente, réactive, est porteuse de graines de souffrance. La force de l'attraction peut amener des conflits, la maladie, le mal-être, la confusion. On peut se trouver sous la coupe de ses émotions de colère, de peur ou de tristesse. Il y a le risque que des situations s'enveniment et nous emportent dans un vent de *mâyâ*<sup>6</sup> intense : les querelles et la haine prolifèrent sans qu'on en connaisse plus le point de départ, nous faisant nager dans un marécage d'illusions. La vie prend un tour défavorable inattendu. Tout est différent quand on prend l'habitude de retourner à la profondeur. L'égo non dégrossi de la surface est absent, lui qui déforme tout, et ainsi la claire vision devient possible. On commence à poser des actes qui ne « souillent » plus, parce qu'on commence à *sentir* ce qui est juste. Un sûttra de Patanjali l'exprime de façon poétique : « Le karma du yogi n'est ni blanc ni noir<sup>7</sup> », évoquant le fait que le yogi commence à s'émanciper de la dualité et du mode binaire. Nos actes tendent à laisser moins de traces. Le monde de la profondeur est celui du ressenti. La 'souillure' dont parle la Gîtâ est celle du 'je', de l'égocentrisme. A partir de la profondeur, nous sommes appelés à des actes qui cherchent l'harmonie de la

---

<sup>4</sup> Bhagavad-gîtâ chapitre V, verset 7.

<sup>5</sup> Voie de transformation sur laquelle on s'engage avec sérieux.

<sup>6</sup> La *mâyâ* est une puissance créatrice qui le plus souvent engendre l'illusion.

<sup>7</sup> Yoga-sûttra, chapitre IV, aphorisme 7.



totalité. Quelle action sera-t-elle la plus noble dont je sois capable, incluant les autres et moi-même ? L'action juste n'est pas altruiste au sens strict du terme. Elle est la meilleure réponse à une situation pour tous les protagonistes, sans s'oublier soi-même. Parfois, des mères se sacrifient trop pour leur famille et atteignent un point de non-retour vingt ans plus tard, et elles ne peuvent plus faire le moindre compromis, tant la soif de liberté est grande. L'action avait seulement l'air juste. On peut s'épuiser pour son travail et tout le monde en bénéficie : l'institution pour laquelle on travaille, les collègues, le patron. Tout le monde sauf soi. L'action n'est pas juste. Dans ces deux exemples, il doit y avoir des parasites égocentriques : le besoin d'être parfait, l'idée qu'en agissant d'une certaine manière, on obtiendra de la reconnaissance. Là encore, l'action avait une motivation souterraine.

L'action juste est une émergence. Dans la surprise, confronté à l'inattendu, on ne sait pas nécessairement immédiatement quelle est l'action juste. C'est là qu'il faut avoir le courage d'attendre. De s'arrêter. Si on agit dans cet état-là, il y a fort à parier que l'action sera impulsive, née du conditionnement. L'inconfort est brûlant et quelque chose en nous a pour habitude de faire vouloir stopper la souffrance tout de suite. Il faut changer cette habitude. En faisant des incursions de plus en plus régulières dans la profondeur, il devient plus naturel de ne pas s'abandonner aux pulsions irréflechies. Il devient possible de supporter l'aspect désagréable d'une situation, respirant à travers le stress, à travers l'émotion. Attendant qu'un calme se lève à nouveau et avec lui la claire vision. Qu'est-ce qui est juste ? Vraiment juste ? Ce dont je serai satisfait même dans plusieurs années ? Quelle est la réponse la plus sage que je peux apporter à cette situation ? Le fait d'attendre, d'apprendre à privilégier le calme avant tout, active l'espace en nous. Une intériorité comprimée ne pense pas bien. Il faut redevenir spacieux d'abord, voir, écouter la réponse qui cherche à éclore. La Bhagavad-gîtâ appelle cela *naishkarmya karma*, agir sans poussée de l'égo, sans obsession.

Une intelligence commence à poindre dans les actes, dans la communication, dans la résolution des problèmes, dans l'accompagnement d'autrui, dans les choix de vie. C'est d'ailleurs une définition classique du yoga<sup>8</sup> que nous offre la Gîtâ: « Le yoga est l'intelligence dans les actes ». Or, il n'y a pas d'intelligence sans la spatialité de la présence profonde. La pratique est ainsi totalement nécessaire pour apprendre à se connecter à cette dimension qui est celle de l'Être.

Ce yoga de l'attente de l'émergence du juste permet de commencer à comprendre cette affirmation de la Gîtâ : « Celui qui voit l'action dans l'inaction et l'inaction dans l'action est sage, est yogin.<sup>9</sup> » L'action ordinaire n'est pas digne de s'appeler vraiment action ; c'est une ré-action, une non-action. Il semble à première vue qu'une action a lieu, mais c'est plutôt un brassage de conditions. Une fois que le tourbillon s'apaise, personne n'a évolué ou grandi et la conscience ne se réjouit pas de la répétition du karma humain. Par contre, le texte nous invite à examiner la force de l'inaction. Ici, il ne s'agit pas de passivité, à laquelle nous ne sommes à aucun

---

<sup>8</sup> Bhagavad-gîtâ, chapitre II, verset 48.

<sup>9</sup> Bhagavad-gîtâ, chapitre IV, versets 17/18.

moment encouragés. Le sâmkhya<sup>10</sup> évoque la puissance de *purusha* observant *prakriti*. Juste par l'intensité de sa présence, la conscience (*purusha*) amène la nature (*prakriti*) à entrer en branle et émaner l'univers. Et pourtant, *purusha* est parfaitement immobile ; il regarde, il *est*. Ce dont on nous parle ici, c'est de la force du non-agir. Attendre est agir ; observer est agir ; écouter est agir. C'est la base même de l'action juste. Sans précipitation, sans tomber dans la réaction. Le non-agir est une attitude qui s'ouvre pour l'intelligence du vivant. A un point donné de l'immobilité, le geste partira. A un point donné du silence, la parole juste émergera. A un point donné de la vigilance, le choix juste s'imposera. Dans le non-agir, il n'y a aucune place pour le doute. Il y a juste le temps nécessaire pour se synchroniser avec l'intelligence du vivant. Pendant ce temps, l'esprit scanne les paramètres d'une situation, pour soi, pour l'autre. Il voit les émotions, les pièges possibles mais n'y tombe pas. Quand on écoute tous les grésillements possibles qui empêchent d'entendre le juste, ceux-ci finissent par fondre sous la lumière de la conscience. La place est faite pour l'émergence, limpide.

A force, on apprend à reconnaître le parfum de l'action juste. Elle porte avec elle un apaisement, un sentiment de réconciliation avec la réalité. Même s'il s'agit de se battre ou de lutter pour ses droits, ce qui n'est extérieurement pas tranquille, l'esprit est unifié, convaincu depuis la profondeur que telle est la réponse à donner. Une fois que la vigilance de la conscience commence son œuvre, que la flamme de l'attention est allumée, on sait intimement si les motifs de l'action sont égocentriques ou pas. On fait sien ce royaume de la profondeur où l'on peut rire de nos travers et les désactiver. Dans le noyau rayonnant de l'Être, on se sait suffisamment libre pour jouer avec intentions et désirs de façon parfaitement détendue et détachée. Enfin, il y a dans la profondeur une bienveillance intrinsèque. Quand on réside dans l'espace des profondeurs, il est aisé d'aimer, de naturellement ressentir de la compassion pour ceux qui souffrent et de la joie pour le bonheur des autres. En quelque sorte, la présence étant non localisée, elle est consciente de ce qui traverse toutes les créatures en un moment précis, sans préférence pour l'une ou l'autre. La profondeur est le royaume de la non-dualité. Elle tentera toujours d'en manifester les qualités rassembleuses. Cependant, le quotidien de la plupart des humains est teinté par la confusion mentale, source du mode binaire de la dualité. Devant la brutalité et la malhonnêteté, il ne faut pas croire que l'action juste consisterait à être « gentil ». L'action juste est le prolongement de la vérité.

#### *L'action juste face à l'injustice : le défi des gens bons*

Aussi longtemps que possible, il est bon de donner une chance à la paix. D'essayer d'avancer avec une attitude pacifiée, mais sans lâcheté. Tant qu'on a à faire à des gens de bonne volonté, on finit par trouver l'action juste et harmonieuse pour les différentes parties. En communiquant de façon respectueuse et recevable, en exprimant sa vérité tout en donnant une place aux besoins de l'autre, on arrive à des solutions harmonieuses pour la totalité. Cela n'exclut pas quelques irritations ou grincements de dents, chacun ayant ses cordes sensibles, mais en définitive, on arrive à mettre les choses à plat et à collaborer.

---

<sup>10</sup> Le sâmkhya est l'un des six points de vue classiques de la philosophie indienne. C'est un système d'explication du monde en vingt-cinq principes (*tattva*). Les deux premiers sont la conscience immobile (*purusha*) et la nature mouvante (*prakriti*).

Force est de constater que nous rencontrons parfois juste l'inverse : des gens obtus, fermés, centrés sur leurs scénarios et leurs besoins, sans compassion pour l'autre. C'est tout le thème de la Bhagavad-gîtâ, issue d'une grande épopée du nom de Mahâbhârata. Elle s'ouvre sur une scène poignante : le guerrier Arjuna doit combattre sa propre famille et s'effondre dans son char. Il imagine ce qui l'attend : le combat frontal mortel – contre sa famille qui plus est – les atrocités qui s'ensuivent de toute guerre... Tout cela a l'air profondément immoral. Il lui semble qu'il vaut mieux se sacrifier que de tomber dans les mêmes travers que ses opposants. Les gens bons ont beaucoup de difficultés quand l'injustice prend une tournure extrême, quand tout dialogue est bloqué et que l'« ennemi » a décidé qu'il aurait tout et l'autre rien. C'est le problème de tous les impérialismes, des occupations territoriales d'autrui par la force. Cela se produit aussi dans les institutions et entreprises dont le leadership n'est pas éclairé.

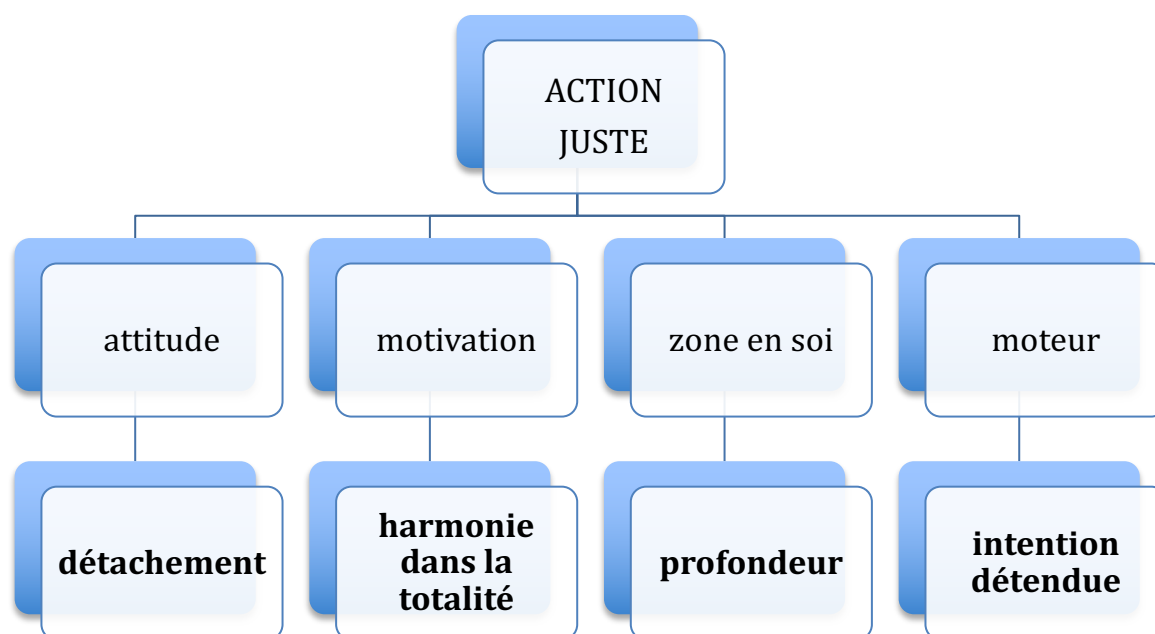
A l'ouverture de la Gîtâ pourtant, à l'aube de la guerre, tout a été fait pour éviter la confrontation violente. L'épopée oppose deux clans de cousins ennemis, les Kaurava et les Pândava. Par jalousie, les premiers cherchent à dérober leurs royaumes aux seconds. Ils vont opter pour la ruse et gagner aux dés tout ce que les Pândava possèdent. A la suite de cet événement, les cinq frères Pândava partent en exil dans la forêt pendant douze ans. S'ensuit une treizième année où ils doivent vivre incognito à la cour d'un roi sans se faire reconnaître. Seulement alors pourront-ils retrouver leurs royaumes. Mais le jour où ils viennent chercher leur dû, les Kaurava refusent de rendre ce qu'ils leur avaient dérobé treize ans avant. Krishna, qui sera le cocher d'Arjuna et dont on soupçonne qu'il est un dieu incarné, envoie des émissaires pour négocier la paix. Rien n'y fait. Les Pândava acceptent de renoncer à leurs royaumes respectifs : ils se contenteront d'un seul village à la place. Rien n'y fait. Leurs cousins les Kaurava ne veulent rien céder. Du coup, les Pândava n'ont d'autre choix que de déclarer la guerre pour sauver leur dignité. Mais il ne s'agit pas de fierté mal placée : l'injustice est si grande qu'elle menace l'équilibre du monde tout entier. Il faut rétablir le *dharma*<sup>11</sup> en prenant les armes.

Cette histoire symbolise les limites de l'harmonie. Autant que possible, on tente tout pour une résolution paisible des conflits. Mais si l'adversaire est borné et brutal, alors il faudra utiliser des moyens plus radicaux pour se faire entendre puis ramener l'équilibre par la force. Si Arjuna ne combattait pas, ce serait comme consentir à une fausse paix. Un semblant de calme, laissant le champ libre aux injustices, aux abus et aux exactions. C'est un grand défi que celui de quitter la zone de confort pour confronter l'autre, se tenir dans sa vérité, sans devenir soi-même abusif. Cela demande une très grande vigilance quant aux moteurs de l'action. Est-ce que je me bats pour me venger, punir l'autre ? Ou ai-je la conscience tranquille, sachant que je ne peux pas faire autrement qu'entrer dans la confrontation ? Ici encore, l'attente est bonne conseillère. Examiner, ne pas agir de suite, être sûr qu'il n'y a pas d'autre moyen. Dans bien des cas, on pourra relativiser, lâcher prise, se montrer conciliant. Mais devant l'extrémisme des positions de notre interlocuteur, un patron peu humain ou une classe politique corrompue, il est possible que l'émergence soit de s'opposer. Poliment, respectueusement, mais s'opposer. Il faut

---

<sup>11</sup> Ordre cosmique.

s'attendre à ce que cela déclenche des réactions farouches de la part des personnes encore prisonnières de la pensée binaire. Il y a ce passage troublant où il semble que l'on entre en symétrie, que l'on est sur le même niveau que les gens dont on n'apprécie pas les actions. Nous sommes au stade où on troque la moralité conditionnée au profit de la force intérieure. Quand on aime la paix et l'harmonie, il n'est pas facile de se réconcilier avec l'opposition, voire avec le conflit. Il faut aimer la vérité encore plus que la paix. Comme on peut être attaché aux valeurs comme l'harmonie, la sâdhana va nous inviter à rester détaché, tout en acceptant la réalité telle qu'elle est. On peut continuer à ressentir de la compassion envers les personnes en face de nous, victimes de leurs schémas mentaux. Mais les comportements allant vers la séparation, la non-totalité et l'injustice peuvent être pointés du doigt comme autant d'occasions de s'améliorer. Le monde entier est *dharmakshetra*, le champ de compréhension des lois du karma, entre droiture et injustice. Plus on se connaît dans sa profondeur, plus on devient proche de notre nature, plus on guérit le monde de toutes les blessures nées du sentiment de séparation. Ce qui engendre le karma est surtout l'énergie que nous générons lors d'un vécu injuste. Si le cœur parvient à être serein, si l'esprit voit clair et ne tombe pas dans les justifications fumeuses, si l'attitude reste ouverte et compatissante, il y aura nettement moins de conséquences néfastes à être dans la confrontation. En revanche, les venins cachés, la « sauce corticale » cachant une avidité et autres stimulent le karma.



### L'action sublime

L'action juste apparaît dans le sillage du détachement, couplé à la profondeur. Elle s'émancipe de l'égo, de ses scénarios et de ses tensions. Elle *sent* plus qu'elle ne pense, voit clair, attend afin d'agir à partir de la tranquillité et non de la réaction. Il existe une variante plus élevée encore que l'on peut appeler action sublime. Quand nous embrassons l'Impersonnel, quand la Présence devient tout et que l'individu se

considère comme très peu important, de grandes bénédictions apparaissent. Dans cet état très pur, il n'y a 'personne' en nous qui se considère auteur des actes qui sont posés. Quand plus rien en nous ne veut spécialement influencer la vie dans un sens ou l'autre, une force prend le relais. C'est une intelligence qui sait agir pour le mieux, nous surprenant par la justesse de ce qui est offert, moment après moment. La vie propose des solutions, guide nos pas. C'est comme si la Totalité commençait à nous utiliser pour s'accomplir. Nous sommes devenus un canal pour la réalité ineffable, pour la lumière au fond des choses.

D'une certaine façon, seule cette action-là est totalement juste : elle est sans tache, sans égo, parfaite, divine. Comme elle est assez rare et qu'il est encore plus rare de s'y maintenir longtemps, donnons-lui une place à part. Comment être sûr que nous sommes en train de la toucher du doigt ? D'abord, du moment qu'on se pose la question, on n'y est pas – ou pas complètement. La tradition nomme l'état d'où émerge l'action sublime *turîya* ; il s'agit d'un état au-delà de la ronde de la veille, du rêve et du sommeil. Autre que le connu, suave et puissant, cet état est tissé de limpidité : il parle pour lui-même et génère une certitude de l'être, sans doute possible. On peut résumer ses caractéristiques en trois mots : *vijñāna*, aisance, dons.

- *Vijñāna*

En sanskrit, la connaissance ordinaire se dit *jñāna*. Cette dernière jaillit de l'activité mentale ordinaire. Quand on commence à résider dans les corps plus subtils, on découvre l'existence d'un mental supérieur au service de la conscience. C'est le corps d'information ou *vijñāna*. Ce passage nécessite de se désidentifier du mental inférieur ; concrètement, on cesse d'être identifié au seul mental rationnel de l'hémisphère gauche. *Vijñāna* est la collaboration des zones cérébrales : le cerveau droit est activé à sa juste mesure, ainsi que la perception corporelle. On revient au corps, aux sensations, aux cinq sens. Pour que tout cela soit possible, il y a un pas de recul dans la Présence-témoin. *Vijñāna* est le *voir qui perçoit*, la vision du subtil. Plus important encore, il faut consentir au non-savoir. C'est quand on n'est rien que Dieu est présent ; c'est quand on ne sait plus rien que Dieu sait pour nous. *Vijñāna* s'apparente à *śuddha vidyā tattva* des tantra, ou à *buddhi* dans le sâmkhya. Connaître sans passer par le mental – donc savoir sans douter, sans analyser. Cela revient à cueillir dans l'instant ce qui doit être su, suspendu en filigrane dans la trame du maintenant.

- Aisance

Dans cet état, la pensée se matérialise très vite. Les synchronicités se multiplient dès lors que l'on consent à devenir vaste. Elles prennent la forme de rencontres, de paroles reçues, d'intuition. Connecté au non-conditionné (*turîya*), tout coule de source ; tout est facile. Chaque réponse vient ; chaque événement se résout de lui-même ; chaque problème se résorbe sans l'intervention d'un vouloir.

- Dons

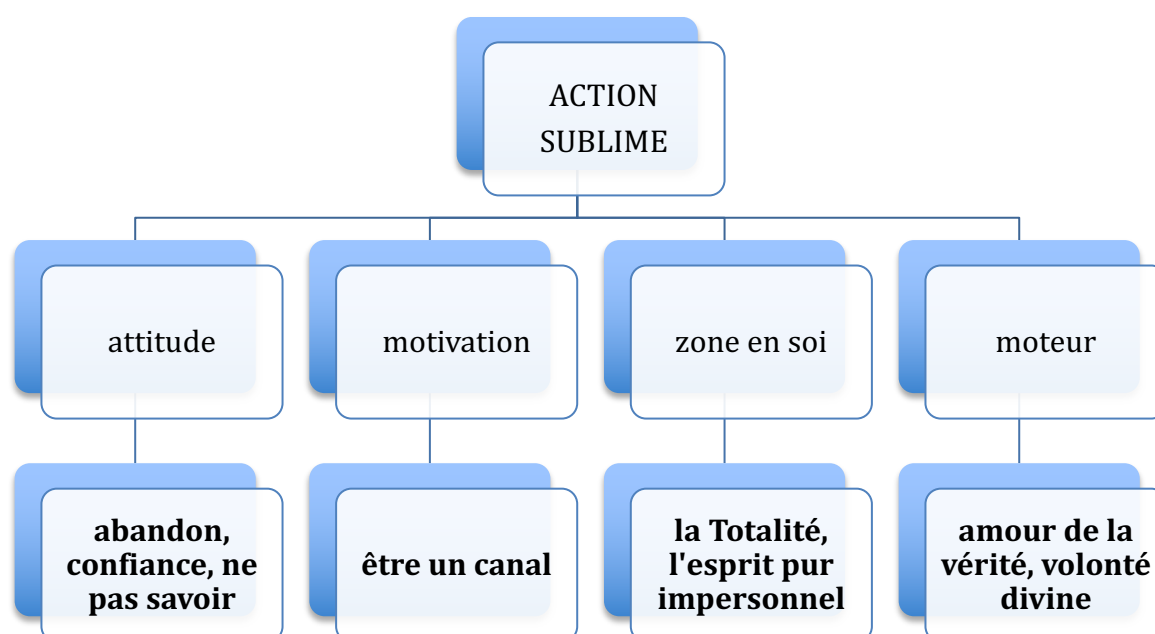
L'occidental est à l'aise dans le jñāna-yoga, avec le mode rationnel et explicatif. Pourtant, nous passerions à côté d'un message important de la Gîtâ si nous ignorions son aspect théiste. Pour la Gîtâ, agir de façon juste est une faculté qui naît de l'affection pour le Divin. Ainsi, en parallèle du yoga de l'action, la Gîtâ fait l'éloge du yoga du partage (bhakti-yoga). Plus précisément, il s'agit de la rencontre avec le

Divin dans le cœur. Si cette attitude émerveillée et aimante de la *bhakti* est là, alors l'action va être inondée elle aussi par le désir d'être un avec la source.

Krishna, se révélant à son ami, explique : « Celui qui travaille pour Moi, Me voit comme son but, qui m'adore, libre d'attachement et d'inimitié, il vient vers Moi. »<sup>12</sup> Il a d'ailleurs un faible pour les *yogin* au cœur grand ouvert, affirmant que le plus grand de tous est le *bhakta*.<sup>13</sup>

La Gîtâ établit ainsi une sorte de gradation dans le chapitre XII, versets 7 à 12. Le summum du yoga consiste à rester en permanence fixé sur le Divin ; à ne jamais en dévier. Si cela n'est pas possible, alors le yoga offre des outils de concentration qui aideront à s'établir dans le Divin. Si à nouveau, le pratiquant rencontre des difficultés à se concentrer, il se rabattra sur l'idée plus modeste d'offrir toutes ses actions au Divin. Et enfin, s'il ne peut pas vraiment se connecter au Divin, il se contentera de se détacher du fruit de ses actions. Dans le chemin des œuvres, il y a ainsi une option pour chacun ; celle consistant à devenir le canal du *Bhagavan* étant clairement le plus élevé.

La connexion à cet état très élevé qui mène à l'action sublime est une attitude où chaque moment de vie s'ancre dans le recevoir, où toute l'abondance de l'univers s'actualise à chaque instant sous forme de don.



Anoula Sifonios et Johan Vermeylen  
Texte intégral

paru sous forme résumée dans Infos-yoga n° 120, janvier-février 2019

<sup>12</sup> Bhagavad-gîtâ XI verset 55.

<sup>13</sup> Bhagavad-gîtâ VI verset 47.