TEXTES SACRÉS

Le karma yoga : agir sans s'attacher

La Bhagavad Gita lue comme un manuel d'action, les conférences de Vivekananda (1896), le service dans les ashrams, et trente jours d'action offerte au travail et à la maison



कर्म

karma

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

- La numérotation des textes 4
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. Karma : l'action, pas le destin 5

- Le mot 5
- Le premier énoncé : tel on agit, tel on devient 5
- Le karma dans les Yoga Sutras 6
- Le karma n'est pas le destin 6
- Pratique : observer la chaîne une fois 6

Usage personnel de l’acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Dans la cuisine d'un ashram au bord du Gange, une heure avant le déjeuner, une douzaine de personnes coupent des légumes. On parle peu. Il y a un ingénieur retraité de Pune, une étudiante de Lyon, un moine qui vit là depuis trente ans. La tâche est petite, répétée, et personne ne les remerciera. Si vous leur demandez ce qu'ils font, certains vous répondront : « du karma yoga ». Ils ne font pas une pause dans leur yoga. Pour beaucoup, en Inde, c'est cela, le yoga : le geste que vous feriez de toute façon, fait avec une autre intention.

Ce livre parle de cette intention. Il fait cinq choses.

D'abord, il dit ce que karma veut vraiment dire. Le mot sanskrit karman (कर्मन्), karma dans sa forme courante, signifie action. Il est devenu le nom d'une loi morale, puis, dans nos langues, un synonyme de destin. Le chapitre 1 revient aux textes.

Ensuite, il lit la Bhagavad Gita comme un manuel d'action : le célèbre verset 2.47, l'argument du chapitre 3 pas à pas, l'idée de l'acte offert (yajña), mot à mot, en sanskrit avec notre traduction.

Puis il raconte honnêtement l'histoire moderne : les conférences Karma-Yoga de Swami Vivekananda (publiées à New York en 1896, dans le domaine public, citées dans notre traduction), les lectures de Tilak et de Gandhi, et le service (sevā) des ashrams d'aujourd'hui, avec des faits publiés seulement.

Il vous donne une pratique à commencer dès ce soir : six exercices pour le travail, six pour la vie de famille, et un journal de trente jours d'action offerte.

Enfin, il dit ce que le karma yoga n'est pas : ni passivité, ni fatalisme, ni raison d'accepter l'injustice ou de vous épuiser pour les autres.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée. Le Karma-Yoga de Swami Vivekananda (1896), écrit en anglais et dans le domaine public, est cité dans notre traduction française. Gandhi n'est cité qu'en quelques courtes formules, avec la référence ; le reste est notre résumé.

Servir n'est pas s'oublier.

Le karma yoga ne demande aucune capacité physique et ne comporte aucun risque physique propre. Mais on peut le mal lire comme « tout donner, ne rien demander ». Si vous êtes aidant, soignant ou parent sous tension, si vous vous sentez épuisé, sans espoir ou incapable de vous reposer, parlez-en à votre médecin ou à une personne de confiance : cela fait partie du bien agir, ce n'est pas un échec de la pratique. Si vous avez des idées de vous faire du mal, appelez tout de suite : 3114 (numéro national de prévention du suicide, France), 15 ou 112 (France), 112 (Belgique et Union européenne), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada).

La numérotation des textes

- **Bhagavad Gītā (BG)** : nous suivons l'édition critique du Mahābhārata établie au Bhandarkar Oriental Research Institute (BORI), à Pune, dans le texte électronique de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), où la Gita forme les chapitres 23 à 40 du Bhīṣmaparvan. Sa numérotation (700 versets) est la même que celle de la plupart des éditions courantes pour tous les versets cités ici ; seul le chapitre 13, que nous ne citons pas, diffère dans les éditions qui ajoutent une question d'Arjuna à son début. Le texte critique écrit parfois en deux mots ce que les éditions courantes écrivent en un : kadā cana (2.47), kaś cit (3.5). Nous gardons la graphie critique.
- **Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (BU)** : texte de GRETIL de la recension Kāṇva, avec le commentaire de Śaṅkara, numéroté par chapitre, section et paragraphe (4.4.5).
- **Yoga Sūtra (YS)** : texte de GRETIL du Yogasūtra avec le commentaire de Vyāsa.
- **Vivekananda** : Karma-Yoga, 1896, repris au tome 1 des Complete Works of Swami Vivekananda ; nous nommons la conférence d'où vient chaque citation.

Comment utiliser ce livre

Lisez lentement les chapitres 1 à 4 : ils sont l'enseignement. Lisez le chapitre 6 avant de commencer, car le karma yoga se comprend facilement de travers, d'une façon qui peut vous blesser ou blesser les autres. Puis choisissez : le chapitre 8 si c'est au travail que la pratique vous manque le plus, le chapitre 9 si c'est à la maison. Le chapitre 10 est un journal de trente jours : une courte pratique par jour, une case à cocher, quelques lignes à écrire. Il ne vous faut rien d'autre : ni tapis, ni horaire particulier, ni professeur. Il vous faut votre prochaine action.

Chapitre 1. Karma : l'action, pas le destin

Le mot

Karma vient de la racine verbale kṛ (कृ), « faire ». Son premier sens est simple : un acte, une action, un travail. Dans les Védas, karma désignait avant tout l'acte rituel, le sacrifice accompli correctement. Vivekananda ouvre ses conférences sur la même définition :

> « Le mot karma vient du sanskrit kri, faire ; toute action est karma. Techniquement, ce mot désigne aussi les effets des actions. » (Vivekananda, Karma-Yoga, 1896, « Karma in its Effect on Character », notre traduction)

Deux sens, donc. L'acte, et ce que l'acte laisse derrière lui. Quand on dit « c'est le karma », on ne pense qu'au second, et le plus souvent comme à une punition cosmique. Les textes sont à la fois plus simples et plus exigeants.

Le premier énoncé : tel on agit, tel on devient

L'un des plus anciens enseignements clairs sur le karma comme conséquence morale se trouve dans la Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, l'une des plus anciennes Upanishads. Voici le passage, d'après le texte de GRETIL :

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 4.4.5 (extrait)

यथाकारी यथाचारी तथा भवति । साधुकारी साधुर्भवति । पापकारी पापो भवति ।

yathākārī yathācārī tathā bhavati / sādhukārī sādhur bhavati / pāpakārī pāpo bhavati

Traduction. Tel on agit, tel on se conduit, tel on devient. Qui fait le bien devient bon ; qui fait le mal devient mauvais. (Notre traduction.)

Regardez le verbe : bhavati, « devient ». Il n'est question ici ni de juge ni de punition. L'acte façonne celui qui agit. Le même paragraphe remonte ensuite la chaîne jusqu'à sa source :

स यथाकामो भवति तत्क्रतुर्भवति । यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते । यत्कर्म कुरुते तदभिसंपद्यते ।

sa yathākāmo bhavati tatkratur bhavati / yatkratur bhavati tat karma kurute / yat karma kurute tad abhisaṃpadyate

Traduction. Tel est le désir d'une personne, telle est sa résolution ; telle est sa résolution, tel est l'acte qu'elle accomplit ; et l'acte qu'elle accomplit, c'est cela qu'elle obtient. (Notre traduction.)

Désir, résolution, acte, résultat. Tout le problème du karma yoga tient en quatre mots. Si l'action naît du désir, chaque action nous attache un peu plus au désir suivant. La question à laquelle chaque voie du yoga répond à sa manière est : où peut-on couper la chaîne ?

Le karma dans les Yoga Sutras

Patañjali donne à la même idée un vocabulaire technique. Tout acte intentionnel laisse un dépôt, le karmāśaya, « le lieu où repose l'action », enraciné dans les afflictions (kleśa) : l'ignorance, le sentiment du moi, l'attachement, l'aversion, l'attachement à la vie (YS 2.3, 2.12). Dans son dernier chapitre, il décrit l'action du yogi accompli en une ligne :

Yoga Sūtra 4.7

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥

karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣām

Traduction. L'action du yogi n'est ni blanche ni noire ; celle des autres est de trois sortes. (Notre traduction.)

Le commentaire de Vyāsa explique les trois sortes : noire (nuisible), blanche et noire mêlées (la plupart de nos actions, qui aident les uns et nuisent aux autres), blanche (discipline, étude, méditation). L'action du yogi n'est « ni l'une ni l'autre » : accomplie sans les afflictions et sans rien attendre en retour, elle ne dépose pas de nouvelle trace. C'est exactement ce que la Gita appellera l'action sans attachement.

Le karma n'est pas le destin

Trois confusions fréquentes, et ce que disent les textes.

- « **Le karma veut dire que tout est écrit.** » Non. Le karma, c'est ce que vous avez fait, et ce que vous faites maintenant façonne ce qui vient. Patañjali dit que la souffrance qui n'est pas encore venue peut être évitée (heyaṃ duḥkham anāgatam, YS 2.16). Toute l'argumentation de la Gita est un appel à agir.
- « **Le karma explique pourquoi les gens souffrent.** » Les textes ne vous demandent pas de lire la souffrance des autres. La Gita dit que la voie de l'action est « profonde » (gahanā karmaṇo gatiḥ, BG 4.17) : trop subtile pour que nous la jugions dans la vie d'autrui. Se servir du karma pour accuser les pauvres, les malades ou les victimes de violence contredit la première règle de tout yoga : ne pas nuire.
- « **Le karma yoga, c'est se faire un bon karma.** » Pas tout à fait. Dans cette vision, même les bonnes actions attachent si elles sont faites pour une récompense (fût-elle spirituelle). Le karma yoga ne consiste pas à accumuler du bon karma, mais à agir sans rien accumuler du tout.

Le Vedānta plus tardif, à la suite du commentaire de Śaṅkara sur le Brahmasūtra (4.1.13-15), distingue trois réserves de karma : le passé accumulé (sañcita), la part qui mûrit déjà dans cette vie (prārabdha), et le karma qui se fait maintenant (āgāmin). Le point pratique, pour qui pratique, est le troisième : c'est le seul que vous fabriquez aujourd'hui.

Pratique : observer la chaîne une fois

Ce soir, prenez un petit désir de la journée (une deuxième assiette, un message que vous vouliez envoyer, un achat) et remontez-le sur le papier, comme le fait l'Upaniṣad.

Étape	Ce qui s'est passé
Désir (kāma)	
Résolution (kratu)	
Acte (karma)	
Résultat	
Ce que je changerais, et où	

Il n'y a pas de bonne réponse. L'exercice vous apprend à voir qu'une action a une histoire avant d'avoir lieu. Ce regard est le point de départ du karma yoga.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 42 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/fr/livres/le-karma-yoga-agir-sans-s-attacher/

Paiement unique, PDF immédiat.