



On associe généralement *karma yoga*, *jnana yoga* et *bhakti yoga* aux enseignements donnés par le Seigneur Krishna à Arjuna sur le champ de bataille, dans la *Bhagavad Gita*. Ces trois yogas, qui sont ceux de l'action, de la connaissance et de la dévotion, ne sont pas des chemins séparés, mais des aspects différents du voyage.

Pourquoi est-il utile de comprendre le yoga selon ces trois aspects ? Sachons que l'action est en relation avec le corps physique, la connaissance avec le mental ou le corps subtil, et la dévotion avec l'âme ou le corps causal. Tout comme le corps, le mental et l'âme fonctionnent de concert chez un être

humain, *karma*, *jnana* et *bhakti* sont indissociables. En réalité, c'est par l'intégration des trois que nous parvenons à l'intégration de notre être. La réalisation intérieure n'a de valeur que si elle s'exprime extérieurement par l'action – c'est ce que le Seigneur Krishna appelle la compétence dans l'action. Et la façon dont nous naviguons dans la vie dépend du mental, de la sagesse que nous développons. Le Seigneur Krishna l'exprime ainsi : « Ce sont leurs croyances qui constituent les gens. Ils sont ce qu'ils croient. » *Jnana* est notre gouvernail dans la vie, il représente l'aspect essentiel de l'existence, d'où l'importance de la méditation pour le garder dans le

meilleur état possible, afin qu'il nous guide au mieux. Et toute pensée, toute action, n'a de sens que si elle est soutenue par l'amour et l'intérêt. Dans ces deux articles, nous explorons le *karma yoga*, le *jnana yoga* et le *bhakti yoga*, et leurs interrelations. Nous découvrons aussi l'origine de ces trois aspects de l'existence au moment de la création, et comment le mouvement, la pensée et l'unité sont tous inhérents à notre âme, dont la nature est composite. Ces trois se rejoignent à mi-chemin de notre être, au niveau du cœur humain. C'est donc là que nous nous embarquons pour le voyage d'intégration accompli grâce aux pratiques Heartfulness.

KARMA, JNANA & BHAKTI YOGA

1^{ère} PARTIE

Bien avant l'écriture des *Védas*, les trois éléments fondamentaux de la pratique yogique étaient connus sous le nom de *karma yoga*, *jnana yoga* et *bhakti yoga*. **KAMLESH PATEL** nous éclaire sur l'apparition de ces trois éléments, et nous explique comment la maîtrise de *karma*, *jnana* et *bhakti* peut nous aider à atteindre l'état d'unité appelé yoga.

Je trouve fascinant que le concept le plus unifié au monde, le yoga, ait été subdivisé en tant de branches. Tout comme les médecins se spécialisent pour traiter certains organes et certaines maladies, les praticiens du yoga ne se consacrent souvent qu'à un ou deux de ses aspects. De même que pour la médecine, ces spécialisations yogiques nous permettent d'approfondir et de bien comprendre chaque domaine, ce qui est certes utile et important, mais ce faisant, nous perdons de vue le but sous-jacent du yoga.

Le mot « yoga » signifie « union » ou « lier », et le but des pratiques du yoga est d'unifier le soi inférieur et le Soi ; d'unir la conscience individuelle à la conscience universelle ; d'intégrer le corps, le mental et l'âme en un tout purifié. Bien qu'il soit axé sur l'union, le yoga a été classifié traditionnellement en trois disciplines majeures – le *karma yoga*, le *jnana yoga* et le *bhakti*

yoga. Que sont-elles, et comment s'articulent-elles ? Quel est le but de cette classification triadique ? Pour le comprendre, il nous faut remonter jusqu'au temps de la création de l'univers.

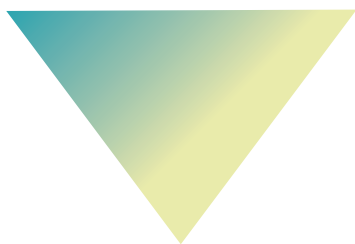
LA CRÉATION

Qu'y avait-il avant la création de l'univers ? D'indescriptibles et infinies ténèbres. Puis, dans cet état de néant absolu, il y eut un remous, et cette toute première vibration causa le big bang. Ce fut aussi la première manifestation de la conscience, que le yoga décrit comme AUM. Le monde entier repose sur lui. Il est la Base absolue et le fondement de toute la création.

En conséquence, la voile des ténèbres s'effondra, et ce fut la naissance du temps. L'identité individuelle, le

KARMA

JNANA



BHAKTI

« je », apparut et la conscience connut la peur, parce qu'elle était maintenant séparée de la Source. La peur naquit du sentiment de séparation ou d'individualité. Mais grâce à la pensée et à la compréhension, la peur disparut, comme c'est encore le cas aujourd'hui chaque fois que nous y sommes confrontés. L'Être qui existait à l'aube du temps aspirait à s'étendre ; ce souhait fut le début du désir, qui commença à croître. Dès lors, on l'appela Brahman.

Ce premier remous ne rencontra aucune friction ; rien ne l'arrêta ni ne le ralentit de quelque façon que ce soit, et il put s'étendre à l'infini. Il y eut ainsi mouvement ou expansion (*karma*) et pensée (*jnana*), et avant que ces deux éléments n'existent, la connexion originelle avec la Source (*bhakti*) était là. Tous trois – *karma*, *jnana* et *bhakti* – étaient donc présents depuis l'aube de l'univers, en tant qu'éléments fondamentaux de la vie ; ensemble ils dansent et tissent notre existence dans le tissu du temps. Ils sont inséparables et dépendants l'un de l'autre.

Le premier élément, l'élément fondamental, est *bhakti*. Nous traduisons généralement ce mot par « amour et dévotion », mais il a un sens bien plus essentiel. C'est le sentiment de connexion avec tout par le cœur ; c'est le lien de notre conscience individuelle avec la conscience

divine universelle. Sans *bhakti*, *karma* et *jnana* sont privés de cet élément vital d'enthousiasme, de cette étincelle, et dès lors sont vains et futiles. Dans ces deux articles, nous explorerons ces trois éléments, leurs interactions, et le rôle de la pratique spirituelle et de *pranahuti* dans leur affinement en vue d'atteindre notre but.

KARMA

Karma est l'action. Mais pourquoi l'action est-elle nécessaire ? Elle est la manifestation concrète de l'existence. Sans action, on ne peut pas concevoir la vie, car elle en est l'expression même. *Karma* est la partie « mouvement », c'est l'*ath* de l'*atman* ou l'âme. *Karma* était aussi le mouvement de ce frémissement, au moment de la création, qui devint la partie « expansion » continue, la *bruha*, de Brahman ou Dieu. Cet aspect de mouvement et d'expansion, qui est essentiel à toute vie, est ce que nous appelons *karma*.

Dans le *karma yoga*, nous apprenons donc à exprimer la vie par l'action, selon la loi naturelle. Si la vie s'exprime de façon naturelle, sans nuire à rien ni à personne, il n'y a en elle ni mérite ni torts. Lorsqu'on observe des nouveau-nés, on se rend compte assez vite qu'il n'y a aucune conscience du bien ou du mal dans leurs actions, ni aucune notion de légitimité ou d'illégitimité. Chacune de leurs actions est totalement naturelle et répond aux stimuli et aux besoins les plus fondamentaux. Le *karma yogi* idéal est comme un nouveau-né, si pur qu'il n'a pas besoin d'une conscience de ce qui est « bien ou mal ».

Mais en sommes-nous déjà là ? Non, nous sommes empêtrés dans les pensées du bien et du mal, ce qui crée des entraves et la nécessité d'une éthique et de valeurs. Lorsque nous agissons en suivant nos désirs temporels, nous développons un enchaînement de *karma* suivi de *karma*, de désir suivi de désir, et nous sommes pris au piège dans ce filet. C'est alors que surgit le besoin de nous libérer, qui autrement ne nous viendrait même pas à l'esprit.

Pour nous libérer de cet assujettissement, nous disposons d'un certain nombre de pratiques Heartfulness.

La véritable illumination nous vient quand nous avons pleinement conscience de la condition qui a été vivifiée en nous à chaque chakra, et que nous faisons un avec elle.

La première est un processus de nettoyage, le *cleaning* : une méthode très efficace pour enlever les impressions du passé qui ont créé l'assujettissement et limitent ou déforment notre conscience.

La deuxième est la pratique du souvenir constant : il s'agit de se maintenir, pendant la majeure partie de la journée, en résonance avec la conscience universelle, la conscience d'être uni au reste de l'existence. De cette façon nous ne laissons pas de nouvelles impressions se déposer en nous. Cet état est accessible lorsque notre conscience est purifiée, que nous sommes capables de nous connecter à notre centre pendant la méditation du matin et de nous maintenir dans cette condition tout au long de la journée.

La troisième est la pratique d'une prière, au coucher, qui permet un perfectionnement permanent de nous-même : nous abandonnons tous sentiments et émotions liés aux torts que nous avons faits aux autres, sans nous culpabiliser, en nous focalisant sur un changement de comportement positif et sur notre croissance. Cela nous apporte un sommeil réparateur et paisible.

Un autre moyen de nous affranchir de cet assujettissement, c'est de convertir toute intention en une bonne intention avant d'agir. La meilleure action possible est

d'être au service de nos semblables dans le monde, sans motif égoïste ni désir personnel et sans se donner de l'importance. Quand nous faisons cela, nous sommes libérés de toute servitude imposée par le *karma*, et nous nous raffinons par le *karma yoga*.

En simplifiant, on peut dire qu'il existe deux types d'actions : les légitimes et les illégitimes. Les premières apportent le bonheur, mais pas les secondes. Une action est illégitime si elle provoque de la peur, de l'hésitation et de la honte ; une action est légitime si elle est accomplie avec audace, courage et vaillance. Mais les actions sont aussi soumises à d'autres influences : l'éducation, les valeurs personnelles et culturelles, la conscience collective et l'expérience. Donc pour savoir si une action est légitime, assurez-vous qu'elle répond aux considérations suivantes :

Seule l'action est de ton ressort, mais pas ses fruits. Aucun acte ne doit être motivé par ses fruits, et tu ne devrais pas non plus t'accrocher à l'inaction.

Tout en étant fidèle au yoga, engage-toi dans l'action !

Ne t'attache pas, reste indifférent à la satisfaction comme à la frustration, car ce qu'on appelle yoga est l'équanimité.

Mais avec ces conseils éthiques à propos de *karma*, surgit un paradoxe apparent qui doit être résolu dans notre cœur. D'une part, nous entendons ce que dit le Seigneur Krishna à Arjuna, sans oublier sa recommandation de vivre comme un lotus dans un étang boueux – qui ne se laisse pas affecter par la saleté et la vase alentour. De son côté, le grand sage Ashtavakra insiste sur l'importance du contentement, qu'il voit comme l'une des cinq grandes qualités dont nous devons être imprégnés. Pour sa part, Patanjali préconise l'intensité et la sincérité dans notre approche du yoga : car, sans cette intensité dans la pratique, cette intensité d'amour, nous n'atteindrons pas le but spirituel. Il n'est pas possible d'avoir une relation tiède avec qui que ce soit – d'autant moins avec Dieu. Ram Chandra de Shahjahanpur nous conseille lui aussi d'être habités par l'impatience et par une soif

intense de Dieu ; il nous invite à dire adieu à la paix. Nous reviendrons là-dessus dans le deuxième volet de cet article, lorsque nous explorerons l'interaction entre *karma*, *jnana* et *bhakti*.

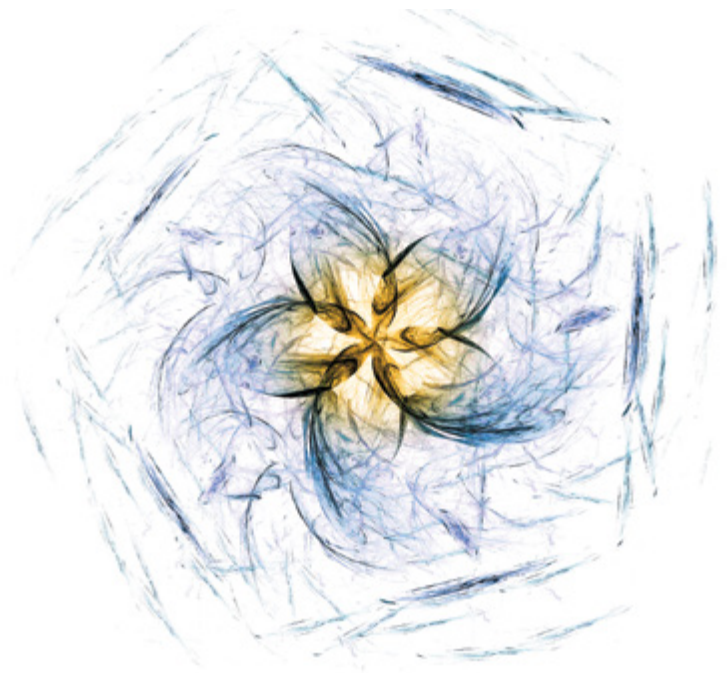
JNANA

Jnana est la connaissance. Si *karma* est l'expression concrète de la vie, la connaissance est son aspect essentiel. La connaissance est la façon dont nous percevons et comprenons la réalité de notre vie, et c'est une qualité spécifique aux êtres humains. D'ailleurs le mot anglais « *man* » (homme, au sens d'être humain) vient du sanskrit « *manas* », qui signifie mental. Il est donc bien compréhensible que nous accordions beaucoup d'importance au mental et à la connaissance.

On n'acquiert la véritable connaissance de l'existence ni dans les livres, ni en écoutant des conférences, mais par l'observation et l'expérience directe. On le voit bien chez les nouveau-nés, ils absorbent constamment des connaissances et développent un ensemble de savoirs qui les aident à survivre dans ce monde d'expériences.

La connaissance nous éclaire, sans aucun doute, mais elle n'est pas une fin en soi ; elle est un moyen et a toujours un but. C'est particulièrement manifeste dans la réalité matérielle : réciter la formule moléculaire du glucose, $C_6H_{12}O_6$, n'élèvera pas le taux de sucre dans mon sang si je suis hypoglycémique, bien que cela montre que je connais cette formule. Et réciter celle de l'eau – deux atomes d'hydrogène et un atome d'oxygène, H_2O – n'étanchera pas ma soif ! De même, pour fabriquer une chaise en bois, je devrai pratiquer la menuiserie et le tournage sur bois ; et pour apprendre à nager, il faudra que je me jette à l'eau.

Mais qu'est-ce que les êtres humains sont censés atteindre, en dehors des petits objectifs de la vie quotidienne ? Quel est notre but ultime, pour lequel nous avons besoin de la connaissance ? Selon le yoga, c'est devenir un avec le Soi supérieur, la Réalité absolue, qui est aussi l'état qui existait avant la création. Ainsi,



le *jnana yoga* est le processus qui éclaire notre chemin durant le voyage de retour vers notre Source. Le *jnana yoga* est notre conscience de la destination, c'est une connaissance orientée.

On utilise généralement le mot « *jnana* » de façon si vague, dans le domaine spirituel, qu'il peut s'appliquer à toute une gamme, allant de la connaissance livresque au niveau le plus élevé de l'illumination intérieure. Ainsi, une personne qui a étudié quelques textes sacrés, une autre qui a lu de nombreux livres, et une troisième qui récite des textes philosophiques ou les écritures saintes, peuvent toutes prétendre être illuminées, quel que soit leur état intérieur.

En fait, le vrai *jnana* est un état toujours changeant, car le voyage spirituel est un voyage en constante expansion. Nous devenons illuminés jusqu'à un certain stade. Au vrai sens du terme, *jnana* s'applique à la condition intérieure du mental qui évolue au fur et à mesure que nous passons par les différents points ou chakras du voyage spirituel. *Jnana* est la réalisation concrète de la condition qui prévaut à chaque chakra,

Mais quand l'attention du cœur se dirige vers le troisième courant et s'établit dans la région la plus subtile, notre but le plus élevé se précise, se clarifie, et cet enseignement s'appelle upasana. Pour cela, nous avons besoin de bhakti, qui est notre filin de sécurité dans le voyage ascensionnel.

et notre connaissance variera donc selon le niveau que nous avons atteint dans notre cheminement.

La véritable illumination nous vient quand nous avons pleinement conscience de la condition qui a été vivifiée en nous à chaque chakra, et que nous faisons un avec elle. En nous immergeant dans cette conscience, nous atteignons l'illumination correspondant à ce stade particulier. Cette fusion apporte un état de béatitude qui encourage notre cœur à continuer d'avancer sur le chemin.

Jnana nous permet de penser, de réfléchir, de faire des choix judicieux et de nous comporter de façon juste ; il nous permet de différencier et de tracer une limite entre le bien le mal ; il est la qualité exclusive du cœur. Au fur et à mesure que nous progressons sur notre chemin, ces capacités se raffinent de plus en plus, jusqu'à ce que nous atteignons un état caractérisé par la pureté, le discernement et la sagesse. Et un jour, nous transcendons le besoin de connaissance pour atteindre un état supérieur, qui est à l'unisson de la condition d'avant la création.

Karma et *jnana* sont unis par le maillon central : le cœur humain. Le cœur envoie d'un côté ses courants dans notre existence matérielle, ce qui nous mène à l'action. Et ce même cœur diffuse ses courants vers les régions plus subtiles du mental, apportant la connaissance. S'il réside à la fois dans la connaissance et dans l'action, le cœur jouit de la félicité de ces deux aspects ; mais s'il penche complètement vers l'un ou l'autre, il n'est plus en équilibre.

Mais quand l'attention du cœur se dirige vers le troisième courant et s'établit dans la région la plus subtile, notre but le plus élevé se précise, se clarifie, et cet enseignement s'appelle *upasana*. Pour cela, nous avons besoin de *bhakti*, qui est notre filin de sécurité dans le voyage ascensionnel. Dans la deuxième partie de cet article, nous explorerons *bhakti*, ainsi que les interactions de ces trois éléments et les pratiques qui les favorisent.