

Le Yoga, l'art de ne rien faire.

Cela peut sembler contradictoire ... je vais au cours de yoga pour ... ne rien faire. Vos proches vous demanderont sûrement pourquoi vous ne faites pas cela à la maison 😊.

Vous vous en doutez sûrement, ne rien faire ne signifie pas 'ne rien faire', du moins, je l'espère. Il ne s'agit pas de ne rien faire physiquement => probablement il faudrait faire moins, physiquement, mais surtout, il faut prendre le temps de 'vivre', de ressentir, d'être conscient de ce qui se passe, comme nous le répétons si souvent pendant nos cours de yoga.

Nous avons vu la fois précédente que Krishnamurti préconise qu'il n'y a rien à faire, nous ne devons pas suivre de cours, ou entrer dans des organisations qui nous promettent 'l'illumination', ou 'la délivrance' ...

⇒ ni les religions, ni l'athéisme, ni les idéologies politiques ne sont capables de nous apporter de l'aide, toutes ces choses ne font que perpétuer le conditionnement (KM)

Nous ne vous promettons rien (ouf), c'est bien plus simple 😊, nous ne cherchons qu'à expliquer ce que nous avons appris, peut-être même ce que nous avons découvert (ce qui était là, sous notre nez, mais qui était recouvert par le voile de l'ignorance, l'avidya) ou ressenti ...

Nous espérons que vous aussi, vous-mêmes, trouvez la voie, qui peut différencier de la nôtre, puisque la vérité est un pays sans chemin pour vous y amener, bien que, dans le taoïsme, on l'appelle le Tao, la voie ...

"« Ceux qui parlent ne savent pas;

ceux qui savent ne parlent pas. »

Ces paroles, ce me semble,

sont de Lao-tseu.

Mais, si nous devons entendre

que Lao-tseu est de ceux qui savent,

comment alors expliquer

son livre de dix mille mots..."

(Po-Tchou-Yi)

Essayons quand même de nous rapprocher de cette chose, que toutes les religions, ou philosophies ont données un nom plus ou moins différent.

Dans le Yoga, on l'appelle Brahman, dans le taoïsme le Tao => tout-deux sont décrits comme étant la source de toute chose.

Bien que tous deux sont adeptes du non-agir, le non-agir est plus visible dans le taoïsme. Dans le Yoga, l'élément est caché dans la philosophie, dans la Gîta, dans les Upanshads, ...

Dans la Bhagavad Gîta :

5.08 Le sage qui connaît la vérité pense : « Je ne fais absolument rien. » En voyant, entendant, touchant, sentant, mangeant, marchant, dormant, respirant, parlant, saisissant et rejetant, ouvrant et fermant les yeux...

3.04 L'homme n'atteint pas la libération des chaînes de Karma en s'abstenant de travailler. Personne n'atteint la perfection en renonçant simplement au travail.

3.05 Car, personne ne peut demeurer, ne serait-ce qu'un instant sans action. Chacun est contraint d'agir – vraiment sans aide – par les forces de la nature.

3.08 Accomplis ton devoir prescrit, car vraiment le travail vaut mieux que de rester inactif. Même le maintien de ton corps ne peut s'effectuer sans travail.

Dans le taoïsme : Le Wei wu wei (ou non-agir).

En Occident, le principe taoïste du "non-agir" semble généralement assez mal compris. Lao Tse ne dit pas qu'il faut être passif, bien au contraire, il incite au rejet des passions et des désirs qui visent à satisfaire l'ego et sont en contradiction avec la loi naturelle fondamentale de l'évolution.

'Non agir', c'est cesser de s'opposer au Tao (certains diront, à la volonté du seigneur). Non agir, c'est donc libérer la puissance intérieure vivante qui transformera notre nature matérielle et animale en un mystère à venir, que nous pourrions appeler une dimension spirituelle.

Pour autant, « Ne faites rien » ne signifie pas que vous devez être passif, tout comme dans le Bhagavad Gîta, c'est le contraire. Lorsque vous vous trouvez confronté aux problèmes qui font partis de la vie, ne soyez pas embarrassé, n'entrez pas dans le conflit. Prenez de la distance, ce n'est pas fuir pour ce qui passe, pour ce qui va arriver, mais placer les choses dans le bon contexte, sans se laisser emporter par ses émotions. Restez centré et inébranlable au milieu de la tempête et examinez la véritable cause du problème.

« Ne bougez pas » signifie surtout qu'il faut arrêter de faire ce qu'on avait l'habitude de faire, il faut arrêter de répéter les mêmes erreurs.

Et pourquoi ne pas lâcher complètement ? Ne bougez plus. Laissez la situation bouger d'elle-même. Et qui sait ce qui pourrait arriver ?

Apprenons à 'non agir'...

Faisons ce qui doit être fait, sans s'inquiéter des résultats.

Le non- agir ne signifie pas « ne rien faire » mais plutôt « ne pas faire » ce qui va à l'encontre du cours naturel des choses.

Nous suivons notre 'svadharma'. Selon la Vedanta, le svadharma est une manière dynamique de vivre en harmonie avec l'ordre des choses, en étant conscient (et tenant compte) de notre relation avec les autres êtres vivants. Des situations différentes émergent, se manifestent chaque instant de notre vie, nous devons sans cesse faire des choix. Quand nos choix, et nos actions sont alignées avec notre dharma, ou le Tao, plutôt que dictées par nos propres envies ou préférences individuelles, nous accomplissons notre svadharma.

Chaque situation contient en quelque sorte un script pour l'acteur, un rôle que nous devons jouer de la manière la plus juste, la plus appropriée possible. Les situations changent, et nos rôles changent. Quand nous sommes avec nos enfants, notre svadharma en tant que parent est évident de lui-même. De la même manière, nous jouons aussi nos rôles dans la communauté, au travail, en tant que citoyen du monde...

18.23 L'action obligatoire accomplie sans attraction ni aversion, et sans motivations égoïstes et attachement au désir du fruit, dit-on, est du mode bonté.

18.24 L'action accomplie avec l'ego, ou par des motivations égoïstes, et avec beaucoup trop d'effort ; est déclarée être du mode passion.

18.25 L'action entreprise par illusion ; sans égard pour les conséquences, les pertes, la souffrance infligée aux autres, et de la force qu'elle requiert, dit-on, est du mode ignorance.

18.30 O Arjuna, l'intellect par lequel on comprend la voie de l'action et la voie de la renonciation, l'action juste ou fausse, ce qu'on doit craindre et ce qu'on ne doit pas craindre, la servitude et la libération, cet intellect est du mode bonté.

18.31 L'intellect par lequel on ne sait pas distinguer entre la justice (Dharma) et l'injustice (Adharma), l'action juste ou fausse ; cet intellect est du mode passion, O Arjuna.

18.32 L'intellect – qui enveloppé par l'ignorance – accepte l'injustice (Adharma) comme justice (Dharma), et voit toutes choses en l'envers, est du mode ignorance, O Arjuna.

Chaque situation, si elle est vue de manière objective, nous dicte ce qui doit être fait dans le cadre des valeurs éthiques universelles (dharma, ou Tao), ce qui est juste et approprié.

Si nous agissons de la sorte, ne devient-on pas les dupes, ceux qui laissent tout faire, sans opposer de résistance ? Les éternel perdants ? Est-ce-que les gens peuvent changer ?

9.29 Le Moi est présent en tous les êtres et ne favorise personne. Quant à Moi, nul n'est détestable ou cher.

9.30 Même si le plus grand pécheur décide de M'adorer avec une dévotion exclusive et par amour, il doit être considéré comme un saint, ayant pris la résolution correcte.

«Chaque saint a un passé et chaque pécheur un avenir. » Oscar Wilde

« Non agir » c'est se rendre réceptif en oubliant son égo, ses ambitions et ses désirs personnels. C'est agir sans intention, mais seulement par nécessité parce qu'il n'a rien d'autre à faire: avec la certitude que cette action a une valeur en soi, en dehors de ce que l'on en obtiendra sur le plan concret.

Le meilleur moyen de se libérer du stress et de l'anxiété, c'est d'exécuter toutes ses tâches en y mettant le meilleur de soi-même. Si les résultats ne dépendent pas seulement de soi, à quoi sert de s'en inquiéter ?

Pour appliquer cela dans la vie de tous les jours, on n'a qu'à se mettre à l'écoute de son intuition. Contrairement à l'égo, l'intuition sait ce qu'il faut faire. Seul petit problème, savoir quand nous sommes à l'écoute de notre intuition, ou si c'est l'égo qu'on entend... Les obstacles à l'intuitif sont les conditionnements issus de notre culture, éducation, religion ...

Ce n'est pas évident, et la solution se trouve, entre autre, dans la méditation.

6.26 Où qu'il soit emporté par sa nature fébrile et inconstante, il faut certes ramener le mental sous le contrôle du moi spirituel.

14.23 Assis comme un témoin, sans être affecté par les Gunas, sachant que seuls les modes de la Nature matérielle (Gunas ou Prakṛti) agissent, il reste imperturbable

