

SYLVIE CHAUVET JUIN 2025

LE YOGA AU QUOTIDIEN

Newsletter du "YOGA PAR L'ÉCRITURE" et "YOGA POUR SOI"

L'HISTOIRE DE KARNA

Karna est un personnage du Mahabharata, une des deux grandes épopées indiennes. Le Mahabharata raconte la rivalité entre deux clans de cousins qui se disputent le même trône. Les héros sont les frères Pandava (du nom de leur père Pandu). Ils sont 5 et symbolisent toutes les vertus, alors que leurs cousins, les Kaurava, symbolisent tous les péchés. Quand la mère des Pandava était encore jeune fille, un sage qu'elle avait aidé, lui a donné une formule secrète. Si elle la prononçait en invoquant un dieu, elle aurait un enfant de lui. Un jour qu'elle s'ennuyait, elle testa la formule en invoquant le Soleil. Celui-ci apparut. Elle essaya de lui dire que ça n'était qu'un test mais le Soleil ne l'entendit pas comme ça et lui fit un fils : Karna. Comme elle n'était pas encore mariée, elle s'empressa de se débarrasser de ce bébé en le mettant dans un panier qu'elle abandonna au fleuve. Karna fut recueilli par un couple de charretiers qui l'élevèrent avec amour. Mais en grandissant, Karna rêvait de devenir guerrier et non charretier. Or, en Inde à cette époque, l'usage était de reprendre le métier de son père. C'est alors que la mère adoptive de Karna lui raconta son histoire (il ignorait qu'il avait été adopté). Ça ne l'étonne pas qu'il veuille être guerrier car elle s'est toujours doutée qu'il était d'une caste supérieure.





Karna quitte alors le foyer de ses parents et fait tout pour devenir le plus grand guerrier de tous les temps. Il y parvient, il est le seul capable de battre LE héros du Mahabharata, son frère Arjuna. Mais tous deux ignorent qu'ils sont frères et Karna sera toujours considéré comme le fils d'un charretier alors qu'Arjuna est un prince. Karna subit de nombreuses humiliations tout au long du récit, ignorant qui sont ses vrais parents. Il s'allie avec les « méchants » cousins, les Kaurava qui l'acceptent dans leur armée.

À la veille de la grande bataille entre les deux clans qui décidera du sort du royaume, les deux armées cherchent à réunir les meilleurs. C'est alors que le dieu Krishna, qui est plutôt du côté des Pandava, va trouver Karna et lui révèle qu'il est le fils du Soleil et de la mère des 5 frères Pandava. Il est donc leur aîné et s'il se bat à leurs côtés, il deviendra le roi. Mais pour Karna, cette révélation vient trop tard. Il est fidèle au camp adverse et rêve de tuer Arjuna qui l'a trop humilié dans sa vie.

Il y a une très belle scène où sa mère biologique elle-même vient le voir et tente de le convaincre, mais il lui répond que sa mère est celle qui l'a élevé avec amour, la femme du charretier. Karna mourra tué par Arjuna.

Il y a de nombreuses façons d'interpréter la symbolique de chaque histoire dans la mythologie indienne (et autre). Mon sentiment aujourd'hui est celui-ci : Karna symbolise nos talents gâchés, nos destins contrariés.

Il naît avec des dispositions extraordinaires. Fils du Soleil ça n'est pas rien. D'autant qu'il naît avec une armure en or incrustée sur son torse et des boucles d'oreilles en or qui le rendent invincible. Il perdra les deux au cours du récit, mais c'est une histoire trop longue à raconter ici. Il n'est simplement pas élevé dans le contexte adéquat pour que ses talents soient valorisés. Et il portera toujours en lui le fait d'être fils de charretier. Par deux fois il défie Arjuna dans des tournois et a tous les atouts pour le battre, mais on l'évince sous le seul prétexte qu'il est d'une caste inférieure. Cela vient aussi du fait qu'il aborde la vie avec une profonde rancœur, une frustration, une aigreur, qui prennent le pas sur ses talents.





Nous naissons tous avec des talents qui ne demandent qu'à être développés. Mais nous ne grandissons pas toujours dans un contexte qui nous permet de les exprimer. Alors l'or de notre belle armure se terni et elle finit par tomber. Nous écoutons les voix de nos conditionnements qui nous disent qu'on n'y arrivera pas, qu'on n'est pas de la bonne caste. On est jaloux-se, envieux-se de ceux qui réussissent, qui sont à la place qu'on estime nôtre.

Karna est le meilleur guerrier de tous les temps, mais personne ne le reconnaît. Lui-même gâche ses talents derrière sa rancœur et sa haine de son rival Arjuna.

À deux moments dans le récit on lui donne l'opportunité de sortir de ce cercle vicieux. Le Soleil lui-même vient le prévenir d'un danger et lui donne un conseil que Karna ne suivra pas, par fierté. Puis sa mère biologique qui vient lui demander pardon. S'il avait saisi une de ces deux occasions, il aurait pu se ranger du côté du « bien » et serait devenu le héros qu'il méritait et rêvait d'être.

Il est conscient de son talent et fait tout pour le développer, mais il ne s'en contente pas, il attend toute sa vie la reconnaissance des autres. S'il s'était fait confiance, s'il avait été moins arrogant, moins rancunier, son destin aurait été différent. Quand on sent qu'on n'est pas à notre place, que l'on rêve d'autre chose, qu'on est plus ou autre que la personne qu'on est devenue, il faut savoir saisir sa deuxième chance quand elle se présente, ou créer soi-même l'occasion.

La mère biologique de Karna symbolise pour moi tous les dons qui nous sont attribués à la naissance, notre destin. La mère adoptive, bien que très aimante, symbolise les conditionnements qui nous enferment dans une identité qui n'est pas la nôtre. Il faut faire confiance à ce qu'on ressent au fond de soi et retrouver notre vraie nature. Karna est tué par Arjuna, le fils légitime, le héros reconnu par tous, celui qui a pu développer son don et vivre son destin.

Ne pas attendre d'avoir l'autorisation de vivre sa vie, ne pas attendre de validation extérieure. Car elle peut venir trop tard, comme pour Karna, à un moment où la rancœur a pris le dessus sur le talent. Se faire confiance et se lancer.

“Mieux vaut notre propre loi, même imparfaitement suivie, que la loi d'un autre, exécutée parfaitement. Mieux vaut la mort dans l'accomplissement de sa loi, car suivre la loi d'un autre est périlleux”

Bhagavad-Gita verset III.35
(commentaires de S. Radhakrishnan)

YS I.2

“Le yoga, est l'arrêt de l'activité automatique du mental”

YS I.3

“Alors se révèle notre Centre, établi en lui-même”

YS I.4

“Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec l'agitation du mental”

traduction de Françoise Mazet



FAIRE SA VALISE

Les vacances arrivent.

On va changer d'air, d'horizon, partir dans une région, voire un pays étrangers à notre quotidien. Il est temps de faire sa valise. Et que met-on dans sa valise ? Pourquoi emporte-t-on toujours trop de choses ? Pourquoi les valises ne ferment jamais ?

Quel est notre raisonnement quand on prépare ce qu'on va emporter ?

Certains emportent leur oreiller, personnellement je prends mes thés préférés en sachets. On veut retrouver là-bas nos repères, notre confort. La trousse à pharmacie est symptomatique : et si j'ai une gastro, et si je me casse quelque chose, et si j'attrape un virus ?

On s'inquiète de savoir si on pourra recharger son portable facilement, se sécher les cheveux, avoir ses céréales habituelles au petit déjeuner. Mais le voyage, le dépaysement, n'est-ce pas justement de sortir de son pays, de son univers ?

Dans notre valise intérieure, on emporte nos préjugés, les conseils et mises en garde des guides, les témoignages des précédents voyageurs, la liste de ce qu'il FAUT voir, et de ce qu'il FAUT faire. Ce de quoi il FAUT se méfier. On emporte avec nous cette image de nous-même à laquelle on s'accroche : moi, je suis celle qui mange toujours du porridge au petit déjeuner ; je suis celle qui est coiffée de telle façon, je dois faire mon brushing tous les jours ; je suis celui qui court ses 5 kilomètres tous les matins ; je suis celui qui ne mange pas épicé, etc...





Ce personnage intérieur gonfle notre mental qui devient aussi rempli que notre valise, ne laissant aucune place aux nouveaux souvenirs et expériences que l'on pourrait rapporter de là-bas. Le trop plein recouvre notre vue, tous nos sens. On se retrouve à marcher sur les routes poussiéreuses de l'Inde en talons et petites sandales dorées qui reviendront en charpie, tout comme nos préjugés qui nous rendent l'expérience inconfortable. On n'a pas les bonnes chaussures, on n'a pas les bonnes lentilles. On a des ampoules, la courroie de la sandale nous lâche, on doit continuer pieds nus, marcher dans la poussière infectée de bactéries, selon les guides. On en veut à tout le monde, à la chaleur, à la pluie, à tout ce qui est différent de chez nous, de nous. On voulait retrouver notre monde dans ce paysage étranger et voilà qu'il vole en éclat, qu'on n'a plus aucun repère. Il y a alors deux voies possibles : soit on rentre plus tôt, fuyant ce monde hostile, soit on achète une paire de chaussures du pays et on continue la découverte.

C'est toute l'histoire de notre relation à l'autre. Si on aborde les autres le mental encombré par notre propre histoire, nos idées reçues, on n'a plus de place pour ce que l'autre va nous apporter, nous raconter. Être à l'écoute, c'est ouvrir un espace vide en soi qui peut accueillir l'autre. Un espace défini. Il n'est pas question de se laisser envahir, de devenir l'autre, mais d'être ouvert-e à ce qui est différent, nouveau. Être soi-même et savoir le rester sans se barricader dans ses certitudes. Laisser de la place dans sa valise pour les trésors que l'on trouvera sur place et qui enrichiront notre intérieur. Ces souvenirs qui modifient notre quotidien au retour, qui s'installent dans notre décor, dans notre mental et qui parfois ouvrent des portes qu'on ne soupçonnait pas.

T.K.V Desikachar, le maître de notre lignée de yoga, disait qu'il fallait toujours garder un quart de notre estomac vide après le repas. Ne pas remplir tous les espaces, laisser une place à la respiration, à la découverte, de soi et des autres.

Voyagez léger pour revenir plus riches !



YS II.21

**La raison d'être de
ce qui est vu est
seulement d'être vu**

traduction Françoise Mazet

YS II.4

**L'ignorance de la
réalité est la source
des autres causes
de souffrance
qu'elles soient
développées ou en
sommeil**

traduction Françoise Mazet