

Cheminement Yogique

Objectifs de la vie humaine

Selon la philosophie hindoue *Purusha Artha*, les quatre objectifs de la vie humaine sont :

1	ARTHA	Bénéficier du bien-être matériel Vivre dans l'abondance et la richesse avec puissance Développer son habilité à changer le monde
2	KAMA	Avoir un corps sain et en santé Être capable de tirer du plaisir de ce que l'on fait
3	DHARMA	Cultiver sa connexion aux autres Donner un sens à sa vie Contribuer au Tout Habilité à vivre de façon morale en faisant le « bien »
4	MOKSHA	Illumination, Réalisation de Soi Libération du cycle de la mort et de la renaissance

Typiquement, les plupart des gens consacraient (et consacrent toujours) leur vie à atteindre les trois premiers objectifs : avoir du bien-être matériel, de la santé, être capable de jouir de la vie, se sentir connecté avec ceux qui nous entourent et vivre de façon juste et éthique.

Certains, ayant passé une partie de leur vie à répondre à ces besoins fondamentaux, décidaient de se retirer du monde pour chercher la réalisation de Soi.

Il est à noter que cela correspond très bien à la pyramide des besoins établie par le philosophe Abraham Maslow en 1943
(voir : http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins)

Les deux chemins

Traditionnellement, il existait deux cheminements yogiques.

1. Le premier s'appelait le **Yoga Privritti** et il s'adressait au commun des mortels (*householders*) et se concentrait sur les trois premiers objectifs: *Artha*, *Kama* et *Dharma*. C'était le yoga de l'action qui mettait l'emphase sur la pratique des trois premières étapes du yoga selon Patanjali : *Yamas*, *Nyamas* et *Asanas*. Ses objectifs étaient :
 - a. Apprendre à se connaître en éliminant les faux concepts à propos de soi
 - b. Augmenter l'estime de Soi et construire un contenant solide (*Ahankara*)
 - c. Contenir et supprimer les instincts animaux (colère, peur, désirs)
 - d. S'établir dans la guna *Sattwa* et devenir le témoin, celui qui observe la vie

2. Le deuxième était le **Yoga Nivritti** qui s'adressait à ceux qui avaient renoncé au monde pour vivre en ascète et se concentrer sur le dernier objectif *Moksha* pour atteindre la libération décrite dans la *Bhagavad Gita*. C'était le yoga de l'inaction, du non-faire, de l'être qui mettait l'emphase sur les cinq dernières étapes du yoga : *Pranayama*, *Prathyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*. Ses objectifs étaient :
 - a. Dissoudre l'Ego fort que l'on s'est construit (*Ahankara*)
 - b. Examiner ses concepts et ses idéaux et les laisser aller
 - c. Transmuter les instincts (colère, peur et désirs) en énergies spirituelles

Les deux cheminements visaient des résultats bien différents :

1. le **Yoga Pravritti** visait à mener une bonne vie dans le monde matériel tout en faisant le bien autour de soi.
2. le **Yoga Nivritti** visait le retrait du monde et la libération totale des liens de l'égo où :
 - a. Il n'y a plus rien à dire ou à défendre
 - b. Il n'y a plus de « Bien » ou de « Mal », seulement « ce qui est »
 - c. Il n'y a plus qu'à aller avec les *gunas* au fur et à mesure qu'elles font surface
 - d. On est établi dans l'esprit Buddhi, observant la danse de l'énergie des *gunas*
 - e. Tout est OK avec moi et avec le monde
 - f. On est « UN » avec tout ce qui est et qui n'est pas

Historiquement, les deux chemins devaient être suivis de façon séquentielle et rares étaient ceux qui s'engageaient sur le deuxième chemin parce que cela impliquait de renoncer au monde. Les deux cheminements étaient souvent vus comme mutuellement exclusifs.

En mettant l'emphase sur les huit étapes du yoga et sur le fait que la pratique sur le tapis de yoga est avant tout une pratique pour une vie plus inspirée et consciente, le yoga de Kripalu propose une approche au Hatha yoga qui permet de concilier les deux chemins sans avoir à renoncer au monde. Il s'agit d'être « **dans ce monde** » mais non « **de ce monde** ».