

LES QUATRE SENS OU BUTS DE LA VIE

LES QUATRE SENS DE L'EXERCICE DE YOGA

Selon la philosophie indienne, il existe quatre buts dans la vie. Ces buts lui donnent un ou plusieurs sens. Ces 4 buts forment une trame sur laquelle vont se tisser toutes nos actions.

- 1) La recherche des biens matériels, de la gloire, des honneurs, de la prospérité. « Je prends ma place au soleil » Ce but est appelé **ARTHA**.
- 2) Prendre la vie avec toutes les jouissances qu'elle propose : arts, plaisirs sensoriels, apprentissages sous toutes ses formes, ouverture à l'esthétique, sexualité ; tout cela forme le but nommé **KAMA**.
- 3) La recherche des lois les plus harmonieuses qui tiennent ensemble l'être vivant, l'individu, la famille, la société, la nature, et qui leur donnent une bonne cohésion. Voilà sommairement défini le troisième but de la vie à savoir **DHARMA**.
- 4) L'entretien, le développement de notre vie spirituelle en fonction de la réalisation spirituelle, la vie incessamment tournée vers la réalisation du « SOI » : principe essentiel enfoui à l'intérieur de chacun d'entre nous. Ce but est **MOKSHA**.

Les 3 premiers objectifs sont plus en rapport avec l'être social et individuel, le 4^{ème} touche l'être spirituel en visant à lui redonner une totale liberté.

Ces quatre buts de la vie peuvent bien sûr s'enchevêtrer les uns dans les autres, être présents dans les mêmes actions, se mélanger dans des proportions variables.

Bon nombre d'ouvrages classiques de la pensée indienne ont pris pour thème l'un ou l'autre des quatre sens de la vie. Pensez aux célèbres **KAMA SUTRAS**, aux **ARTHA SASTRAS**, aux **DHARMA SASTRAS** et à tous les traités d'ordre spirituel.

DANS LA SOCIETE

Sur base des lignes précédentes, nous pouvons constater dans chaque société bien organisée (la nôtre n'est pas spécialement une référence à ce niveau), que ces quatre buts vont favoriser le développement de toute une série de professions.

Ainsi, des métiers spécifiques vont permettre de maintenir l'ordre d'un système social : cela va de la femme de ménage, au juriste, au médecin, à l'assistante sociale, en passant par le policier et tout le système politico-judiciaire.

D'autres métiers vont viser à produire et distribuer les biens matériels : producteurs, agriculteurs, commerçants...

Les artistes, enseignants, nécessaires à chaque société vont mettre en évidence l'aspect culturel, formatif dont tout un chacun a besoin dans des proportions variables.

Et enfin le clergé de quelque obédience que ce soit ou les maîtres spirituels vont chercher à nous relier avec le Sacré.

DANS L'ALIMENTATION

On peut déjà pressentir que n'importe quelle action, pour qu'elle soit saine et complète devrait comporter un mélange de ces quatre buts. Prenons l'exemple de l'alimentation et puis nous en viendrons bien sûr aux postures et exercices de yoga.

Lorsque nous prenons un repas, ce dernier doit nous apporter de l'énergie (*artha*) ; avoir une belle présentation et nous apporter du plaisir (*kama*) ; correspondre à ce qui nous convient et entrer en cohérence, en ordre avec notre morphologie et notre métabolisme (*dharma*). En outre si l'on peut sacraliser le repas d'une manière ou d'une autre c'est encore mieux (*moksa*). Y en a-t-il parmi vous, lecteurs, qui se souviennent d'avoir vu leur mère ou grand-mère « signer d'une croix » le pain avant de le couper ?

DANS LA NATURE

Tous les êtres vivants sont liés à ces quatre sens ou buts . Prenons n'importe quelle plante dans son milieu naturel : par exemple un grain de blé en route pour sa germination et son développement. Cette pousse en devenir de plante va chercher à se rapprocher de son ordre et à le réaliser. Elle n'aura pas l'idée de « vouloir » pousser en devenant un épi de maïs ou une salade.

Cette plante va chercher sa place au soleil : elle va tout faire jusqu'à se battre dans les limites de ses forces pour « capter » l'énergie qui lui est nécessaire. Nous pouvons faire remarquer que chez les plantes et la plupart des animaux, lorsque l'apport énergétique pour une période donnée est assuré, il y a satisfaction du besoin et la plante ou l'animal n'en demande pas plus. En comparaison, l'homme est souvent déséquilibré dans le sens où il en veut toujours plus. Posons-nous la question : Est-ce que j'ai matériellement et énergétiquement besoin de tout ce que j'accumule ? La qualité yogique d'*APARIGRAHA* (absence d'avidité) nous rappelle de temps à autre de réfléchir à cette question.

Par ailleurs, chaque animal, chaque plante possède sa propre beauté, sa propre esthétique et on dirait que la Nature n'a pas oublié ce sens en pourvoyant chaque espèce d'une esthétique « nécessaire ». Hubert REEVES a mis en évidence cette nécessité du Beau à tous les échelons de l'Univers.

L'esprit des plantes, des arbres, de la Terre a toujours été respecté, honoré dans les civilisations traditionnelles. L'homme qui affine son sens intuitif peut percevoir cette vie spirituelle chez les autres espèces, ce lien qui les relie au TOUT. Voilà le quatrième sens décelé chez chaque acteur de la Création.

ATTENTION AUX EXCES

Cependant les sens de la vie ne sont pas des fins en eux-mêmes. On tomberait à ce moment vite dans les excès. Ils sont supposés être inter reliés et conduire à la réalisation de tous nos potentiels.

L'hypertrophie d'un des quatre buts de la vie mènerait à une exagération nocive. L'excès de *DHARMA* se transformerait en puritanisme (excès de loi ou de rigueur). L'excès de *ARTHA* se transformerait en égoïsme (excès d'accumulation de biens pour son propre compte). L'excès de *KAMA* se transformerait en une vie dissolue ou dispersée (excès et recherche frénétique des plaisirs, boulimie de savoir). L'excès de *MOKSHA* se transformerait en une fuite par rapport au monde environnant, à un manque d'ancrage.

ATTENTION AUX EXCLUSIONS

Arrêtons nous un peu sur l'exclusion ou la déficience de l'un des quatre sens :

Exclusion de *DHARMA*

Que se passe-t-il lorsque dans le corps, les organes ne jouent plus le rôle qui leur est assigné ; lorsqu'il n'y a plus d'ordre, plus d'équilibre par exemple entre le travail et les loisirs, entre la veille et le sommeil ? Combien de gens se sentent-ils à leur place professionnellement ? C'est-à-dire que par leur « métier », ils respectent leur « ministère » et participent aux « mystères » (1).

L'image type du désordre au niveau physiologique n'est-elle pas celle de cette redoutable et de plus en plus fréquente maladie qu'est le cancer ?

Exclusion de *ARTHA*

Quand peut-on affirmer que nous pouvons nous passer des biens matériels ? Cette déficience ou exclusion, si elle est possible exceptionnellement, conduit en général à l'envie, à la jalousie par rapport

à ceux qui sont plus nantis que nous. Ne serait-il pas plus simple de se connaître et d'assumer la réalisation de nos propres besoins matériels ?

Exclusion de *KAMA*

Cette exclusion nous mène à une vie morne, austère, sévère, il manque quelque chose, cette joie de vivre liée à l'esthétique, à la participation aux plaisirs. Attention, on risque de rencontrer des élèves faisant partie de cette catégorie dans les cours de yoga. Certaines personnes vont se « réfugier » dans le yoga pour ne pas avoir su participer aux plaisirs légitimes que nous offre la vie. Soyons attentifs pour leur redonner accès aux plaisirs corporels et aux autres par l'intermédiaire d'un yoga fluide, souple et non trop contraignant.

Exclusion de *MOKSHA*

Pas besoin d'en parler longuement, observons les dégâts que l'absence de ce sens, de sacralité, de spiritualité cause dans nos sociétés. Cela est édifiant et mène à toutes sortes de désordres par manque de ce sens capital.

TRANSCENDANCE

L'idée derrière la philosophie des quatre sens de la vie, est bien sûr de transcender, de dépasser (passer à travers) les trois premiers sens pour qu'avancé en âge, ils ne nous restent pas en travers de la gorge. Le yoga vient encore nous faire un petit clin d'œil. Pour ceux qui sont plus familiers avec les *YOGA SUTRAS* de PATANJALI, ne trouvez-vous pas que la beauté d'exposition de *SAMADHIH PADAH* (DE LA TRANSE) nous offre l'excellence de *KAMA* ainsi que les moyens de transcender ce sens ; que le mode de vie explicité dans *SADHANA PADAH* (DU CHEMINEMENT) nous amène à la culmination de notre propre *dharma*, que l'énergie la plus forte, la plus puissante se trouve dans *VIBHUTI PADAH* (DE LA PUISSANCE DU YOGA) et que *KAIIVAILYA PADAH* (DE LA REALISATION) nous offre une possibilité de réalisation spirituelle ?

DANS NOS RELATIONS AU CORPS

Si nous cherchons à appliquer ces quatre buts à notre corps, cela nous amènerait à nous poser les questions suivantes :

- 1) Est-ce que je fais ce qu'il faut avec mon corps, est-ce que je le traite avec respect, lui donnant les règles nécessaires à sa vie épanouie : assez de sommeil, assez de nourriture (dans nos pays, nous pourrions nous demander si nous ne lui donnons pas trop de nourriture), assez d'hygiène pour le maintenir dans son propre ordre (qui soit dit en passant peut être différent de l'ordre du voisin) ?

- 2) Est-ce que je peux employer mon corps pour qu'il génère de l'énergie en fonction de ma prospérité et des buts matériels que je me suis fixé ?
- 3) Est-ce que je profite de mon corps et est-ce que je m'arrange pour qu'il m'offre un juste plaisir ? Ou est-ce que mon corps n'est là que pour me faire souffrir ?
- 4) Lorsque ces trois buts ont été bien mis en valeur, je peux m'occuper du quatrième sens, du quatrième but qui est *MOKSHA* ou LIBERATION. Il sera en effet beaucoup plus simple et beaucoup plus sain d'aborder ce dernier aspect lorsque les trois autres auront trouvé une voie de réalisation satisfaisante. C'est à partir de la juste satisfaction des plaisirs, de la juste observance des devoirs et de la juste prospérité que nous pouvons devenir maître de nos passions et aborder ainsi *MOKSHA* qui est un œil tourné vers l'au-delà, vers le ciel, vers le SOI. La réalisation de ce dernier but par l'usage du corps est mise en évidence par le *hatha yoga*, par la sexualité sacrée, par les traditions qui ont vu dans le corps une réplique analogique du Corps Universel, du Macrocosme.

DANS NOTRE PRATIQUE POSTURALE

Au niveau de la pratique posturale, il est intéressant d'observer la manière dont les quatre objectifs sont travaillés dans l'univers corporel. En bref, chaque posture ou chaque séance de yoga devrait idéalement :

- apporter une plus grande cohérence physiologique et mentale au pratiquant.(DHARMA)

Il est triste de constater que certains élèves se font mal dans les postures, exécutent les exercices sans tenir compte de leur morphologie. Nous devrions nous demander en permanence (cela devient une méditation) si ce que je suis occupé à faire est bien reçu par mes cellules, mes différents systèmes physiologiques. Un de mes maîtres indiens de *Hatha Yoga* (Swami Rudra Dev de Rishikesh) nous répète souvent : Offrez votre travail mécanique (locomoteur) à votre bien-être organique, offrez votre bien-être organique à votre bien-être psychique, et offrez ce bien-être psychique à votre développement spirituel. Ainsi, la pratique devient « intelligente » on peut confronter nos connaissances physiologiques à notre propre expérience et être ainsi toujours à l'affût pour améliorer notre *Dharma*, notre ordre intrinsèque plutôt que de copier servilement ce qui nous est enseigné.

- donner au pratiquant l'idée d'un corps sain et capable de fournir une grande quantité d'énergie et de travail.(ARTHA).

La sensation énergétique qui suit le cours est importante Est-ce que mes batteries sont rechargées ? Et surtout est-ce que je peux canaliser cette énergie mise en route par ma pratique.

- engendrer un bien-être physique et émotionnel (KAMA).

Se faire plaisir, se sentir bien dans sa peau. Il est important voire capital de se poser ces questions à travers notre pratique.

- et enfin lorsque ces trois aspects ont été atteints, il nous reste à employer notre corps pour retrouver à travers lui l'expérience spirituelle et mettre en évidence le calme intérieur (MOKSHA).

Tout ce qui précède peut servir de thème à la leçon ou à la posture de yoga. En fonction de ce thème, il y aura mille façons d'aborder les exercices d'une séance et on peut même dans un cours collectif avoir le souci d'individualiser la pratique. Un élève va pouvoir prendre la posture de la chandelle sans accessoires, une autre, pour respecter sa physiologie vertébrale ou respiratoire devra employer couverture, sangle, mur ou chaise. Suivant notre trop plein ou manque d'énergie, on pourra intensifier telle ou telle posture en graduant sa durée ou en favorisant plus longuement une contre-pose.

Mais là où on devrait se retrouver tous solidaires, c'est dans la joie, le plaisir, la beauté de notre pratique, collective ou individuelle et dans l'accès à la méditation naturellement facilité par le *Hatha-Yoga*.

Je vous souhaite, après avoir lu ces quelques pages, une pratique, pleine de cohérence, d'énergie, de beauté et LUMINEUSE.

Thierry VAN BRABANT

(1) « ministerium » et « mysterium » sont les deux étymologies conjointes du mot métier

Bibliographie

DANIELOU A. : Les quatre sens de la vie, BUCHET CHASTEL, 1984

ZIMMER H. : Les Philosophies de l'Inde, PAYOTHEQUE, 1978