

LES 4 VOIES DU YOGA 2/4

LE BHAKTI YOGA



Le yoga de l'amour et de la dévotion seconde voie du yoga

Le mot bhakti vient de la racine bhaja (ou bhaj) qui signifie adorer, servir, aimer, être dévoué. En yoga, bhakti désigne l'état ressenti lorsque les qualités d'anahata chakra, le cœur psychique, s'expriment dans la réalité vécue. Le bhakti yoga est la voie qui permet d'atteindre cet état, il est souvent présenté comme une voie très indienne et un peu hermétique pour les Occidentaux.

Les pratiquants du Bhakti yoga cherchent à entrer en contact avec l'être suprême ou une divinité, au travers de prières ou d'un mode de vie particulier. Les pèlerinages et les poèmes chantés adressés à une divinité font aussi partie du chemin de la dévotion selon l'hindouisme.

Le bhakti yoga est la voie de la canalisation et de la transformation de notre nature émotionnelle vers un but plus élevé. Par la prière et la pratique de rituels, nous nous abandonnons à un être supérieur. En développant l'humilité, l'abandon de soi et le sentiment d'être un instrument entre les mains d'une force supérieure, nous devenons libres de nos émotions tout en nous rapprochant de l'expérience du Soi. Dans ce chemin, vous vous consacrez à une vie de pureté. En vous consacrant à une vie de pureté, vous vous purifiez et atteignez la réalisation de soi.

La *Bhagavad-Gita*, texte fondateur de la philosophie indienne : Chant 12 - V13-19 nous parle de la dévotion « bhakti » pour la beauté de ce texte intemporel et universel, j'en partage un extrait, bien sûr il existe plusieurs traductions, mais le sens reste le même.

...Le bienheureux seigneur dit à Arjuna :

*« Celui qui ne hait personne, qui est l'ami de tous,
qui est charitable envers tous, qui ne possède rien,
qui est dégagé de l'égoïsme,
dont l'esprit reste égal dans la souffrance et dans le plaisir,
qui est indulgent, qui est toujours satisfait,
qui travaille toujours en Yoga,
dont le moi est maîtrisé, dont la volonté est ferme,
dont l'esprit et l'intellect Me sont consacrés,
celui-là est mon bhakta bien-aimé.*

*« Celui qui ne cause aucun trouble, qui ne peut être troublé par autrui,
libre de toute joie, crainte ou anxiété.
Celui-là est mon bhakta bien-aimé.*

*« Celui qui n'est dans la dépendance de rien, qui est pur et actif,
qui ne se préoccupe pas de savoir si le résultat sera bon ou mauvais,
qui n'est jamais malheureux, qui a renoncé à tout effort pour soi-même,
qui reste le même sous les blâmes et les louanges,
avec l'esprit silencieux, pensif, béni du peu qui se trouve être son lot,
sans foyer, car le monde entier est son foyer,
et qui reste stable dans ses idées,
celui-là est mon bhakta bien aimé. »*

Les 9 pratiques du bhakti yoga :

- **Shravana** ou satsang - Écoute des discours spirituels et chants dévotionnels
- **Kirtana** - Chanter ou parler de Dieu
- **Smarana** - Se souvenir de Dieu
- **Padasevana** - Service « au pied des Saints »
- **Archana** - Onction, rituel
- **Vandana** - S'incliner devant Dieu
- **Dasya** - Se comporter comme le serviteur de Dieu
- **Sakhya** - Se comporter comme l'ami de Dieu
- **Atmanivedana** - Sans condition, s'offrir à Dieu.

Ces neuf principes du service de dévotion sont décrits comme aidant le bhakta (celui qui pratique le bhakti yoga) à rester constamment en contact avec Dieu, elles peuvent être pratiquées séparément ou ensemble.

Conseils du centre de yoga Sivananda paris

1. La Bonne Attitude

Le bhakti est l'amour pour l'amour. Le bhakta veut le divin et seulement le divin. Il n'y a pas d'attentes égoïstes ni de peur. La bhakti est une dévotion intense et un attachement suprême à une source supérieure. La bhakti est l'amour suprême pour le divin. C'est l'expression spontanée de prem*, ou d'un pur amour désintéressé envers le Bien-aimé. Il n'y a ici ni négociation ni attente de retour. Ce sentiment supérieur n'est pas descriptible par des mots. Il est vécu par le bhakta sincère.

2. La Bonne Motivation

Nous allons d'étape en étape. A la manière d'une fleur qui s'épanouit, les yogis apprennent à développer progressivement l'amour ou prem* dans le jardin du cœur. Les ennemis de la dévotion sont l'égoïsme et le désir. Là où il n'y a pas de désir (kama), seul Rama (le divin) se manifeste. Les ennemis de la paix et de la dévotion sont la luxure, la colère et la cupidité. La colère détruit la paix ainsi que la santé. Lorsque quelqu'un vous insulte, gardez une attitude pacifique. Nous perdons notre énergie en devenant la proie de crises de colère. Une fois de plus, tout est question de pratique.

3. S'ouvrir au Soi

Il est dit qu'un bhakta doit s'asseoir devant un maître sage et l'écouter raconter des histoires divines avec un cœur sincère, sans jugement critique. Étudier seul sans l'aide de saints ou de maîtres sages, a des bienfaits, mais ce n'est pas facile. Il est très difficile de voir seul son ego. Lorsque nous commençons à nous ouvrir à la volonté divine, nous nous ouvrons aussi à la grâce divine - celle qui transforme le matériel en spirituel.

4. Servir Le Soi dans tous les êtres

Le bhakta offre tout au Bien-aimé, y compris le corps, l'esprit et l'âme. Le bhakti yoga nous enseigne que le plaisir et la souffrance viennent tous deux de la source divine ; Cet enseignement est le point culminant de l'abandon et de l'amour. Les fruits de bhakti sont jnana : la connaissance ou la sagesse, qui viennent d'elles-mêmes lorsque le bhakti yoga est pratiqué. Le bhakti est une belle voie de découverte, un chemin direct vers le divin, une connexion avec la conscience cosmique.

() PREM est un mot sanskrit pour « amour ». Plus précisément, il se réfère à l'amour pur et inconditionnel qui conduit à une dévotion et à un abandon total. Bhakti est prem.*

Om Shanti ! NAMASTE !

Chronique n°4 - mars 2021 - Le Bouquet de la Forêt

Les sites du centre de yoga sivananda et guide yoga, yogamitra m'ont permis d'élaborer cette chronique.