

## Bhoga Yoga, ou le Yoga de l'Accomplissement

Il est d'usage de considérer le yoga classique comme une voie de retrait hors du monde où le joyau de l'enseignement se perpétue dans une forme d'ascèse austère et solitaire.

Mais il existe également une autre voie dite du monde une démarche s'inscrivant dans une vie quotidienne où l'aspirant dédie chacun de ses gestes, chacune de ses paroles et chacune de ses pensées à la quête spirituelle sans pour autant se retirer des responsabilités sociales et familiales. Cette démarche dite tantrique appartient au grand courant de la culture shivaïte et semble provenir d'une période bien plus ancienne que le yoga classique dit de Patanjali.

Dans cette approche de la réalité au sein même de la vie en société, un principe résonne comme un des outils privilégié : la notion de « *bhoga* ».

*Bhoga* est un terme ayant plusieurs acceptions, parmi lesquelles se trouvent les sens de jouissance sensorielle et d'expérience de la vie totale, ou encore la recherche en soi-même de la pure joie.

Ainsi, par exemple, selon le *Kulûrgava Tantra*, dans la voie supérieure du tantrisme *kaula*, on insiste sur une pratique incluant simultanément *bhoga* et yoga (jouissance et discipline) où « ainsi est consom-

mée l'éternelle union de *Shiva* et de *Shakti*. » (II-23)

*Pûrnatva*, la « Plénitude intégrale » est un des termes qualifiant dans le Shivaïsme un état où *moksha* la libération et *bhoga* la jouissance sensorielle, non seulement cessent de s'opposer, mais ne se distinguent



Bekha ©

plus l'un de l'autre. C'est une voie de béatitude libre dite *ânandopâya*, qui est interprétée comme située dans un lieu ineffable et une instantanéité éternelle.

Si l'on voulait définir le tantrisme, sans doute pourrait-on le caractériser comme un ensemble de rites et de pratiques permettant à un adepte initié de parvenir à la libération dans sa vie (*jivanmukti*). Il vise en cela à concilier l'expérience du monde (*bhoga*) et la libération (*moksa*), à atteindre le salut par l'utilisation des moyens du monde. La voie tantrique consiste en des pra-

tiques corporelles, mentales et spirituelles particulières et en de complexes adorations (*puja*) de divinités afin d'arriver à échapper non seulement à la ronde des renaissances, mais aussi aux limitations de l'existence ordinaire. Il s'agit d'être libéré du monde tout en le dominant. Le libéré-vivant tantrique participe en effet à l'énergie divine, la *sakti*, qui est animatrice de l'univers et se déploie comme un vaste jeu cosmique.

Ainsi *bhoga*, dans son sens ultime signifie la pure délectation de la joie cosmique où la conscience-énergie (*Shiva-Shakti*) jouit infiniment et éternellement de sa propre nature, représentée par l'état de yoga, le lien mariant intimement l'Immobile et le Mouvant, selon la formule de Basavana, un poète méridional du 12ème siècle.

Egalement, un des plus beaux fleurons de l'Advaita Vedanta, le Yoga Vashista, dont la rédaction est évaluée entre le 4ème et le 15ème siècle, donne quelques précisions sur la fonction de *bhoga* en énonçant une vérité qui ne passa pas inaperçue chez les adeptes des voies tantriques : « *Maha karta, mahabhokta, mahajnani bhavana-gha* » ce qui peut être traduit par : « Sans être un grand agissant, on ne peut être ni grand appréciateur, ni grand connaisseur » ou encore « Celui qui maîtrise l'action juste ne peut être autre qu'un grand jouisseur et qu'un grand sage », *bhokta* ayant

alors le sens de Celui qui a l'expérience des objets.

Dans l'enseignement pratique de la vie spirituelle, il est important de différencier les notions de *upa bhoga* et *bhoga*, *upa* signifiant « qui n'est pas véritable »

Ainsi, si *upa bhoga* peut être compris comme « la jouissance qui n'est pas la véritable appréciation », elle conduit inévitablement à une expérience sensorielle ne permettant pas de progresser. Autrement dit, *upa bhoga* est l'habitude de rechercher du plaisir dans les objets extérieurs, ce qui conduit assurément à une déception du seul fait d'avoir mal apprécié ou mal interprété les conséquences d'une relation à un objet extérieur qui est inévitablement changeant et transitoire.

L'Enseignement différencie également divers types d'objets dits extérieurs. Il existe en premier lieu les objets physiquement extérieurs à la personne et qui peuvent être quelque'un ou un événement ou encore quelque chose de matériel. Mais il existe aussi des objets dits extérieurs au sens où ils nous sont étrangers, voire inconnus, bien que fondamentalement inscrits au plus profond de nous tels les conditionnements ou les mémoires qui nous habitent et modèlent notre vie de façon bien souvent inconsciente. Par exemple, la recherche d'un maître ou d'un compagnon/compagne de vie peut s'avérer une source de souffrance si elle repose sur l'objectivation d'un désir de bonheur plus ou moins fantasmé à partir d'idées reçues ou fabriquées personnelle-

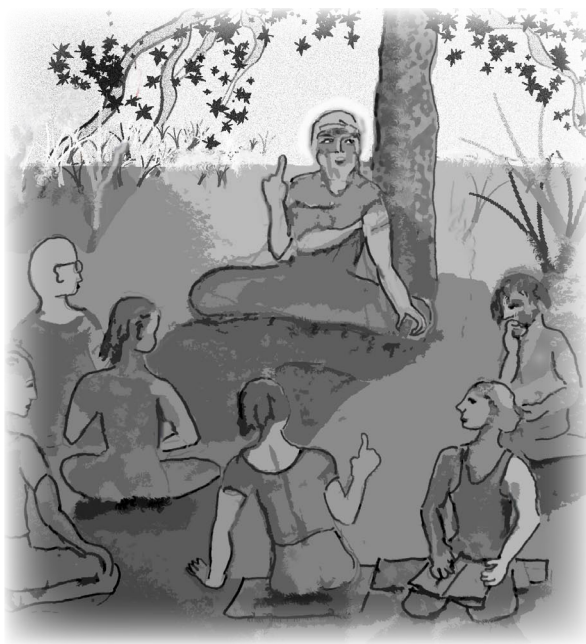
ment, ou bien si elle provient d'une projection construite sur des idéaux.

De façon simplifiée, cela revient à une sorte d'accomplissement non conscient dans lequel le sujet est absorbé, voire anéanti par l'objet.

*Bhoga*, à l'inverse est une appréciation intégrale de la vie telle qu'elle nous échoit avec ses aspects agréables ou désagréables ; autrement dit une sensation d'accomplissement de notre place dans le monde et de notre destinée, au sens où notre place est sans cesse remodelée soit légèrement soit intensément, ses changements constituant la trame de notre destin.

Dans l'Enseignement technique de la vie spirituelle, la *sadhana*, contenant les exercices proprement dits, non seulement les *asana* et les *pranayama*, mais aussi et surtout *prathyahara* le retrait sensoriel, *dharana* la concentration et *dhyana* la méditation, la progression de l'étude est à la fois rigoureuse et adaptative selon l'élève ou le disciple.

Il nous faut ici aborder dans la démarche tantrique les *indriyas*, les énergies présidant aux cinq fonctions sensorielles que sont l'odorat, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe. Les organes anatomiques des sens (nez, langue, yeux, peau et oreilles) sont à distinguer de la physiologie sensorielle (sys-



Bekha ©

tème nerveux principalement) qui organise les fonctions de perception selon un aller-retour entre les aires cérébrales et les organes.

Mais l'Enseignement introduit ici une autre notion avec les *indriyas* qui sont présentés comme l'activité énergétique qui opère au sein même des fonctions sensorielles. Nous ne saurions affirmer aujourd'hui si les enseignements ancestraux parlaient des activités électrique, bio chimique ou encore moléculaire découvertes durant ces dernières décennies et qui sont la base même de toute relation sensorielle entre le sujet et l'objet.

Il n'en demeure pas moins que *prathyahara* utilise des techniques de retrait sensoriel et de stimulation des aires cérébrales par le moyen d'une concentration dosée et paisible sur les « boucles sensorielles ». Ces trajets de sensibilité et d'action des facultés sensorielles révèlent alors des informations qui demeureraient inimaginables auparavant, avec une nouvelle

sensibilité que certains qualifient d'extra sensorialité.

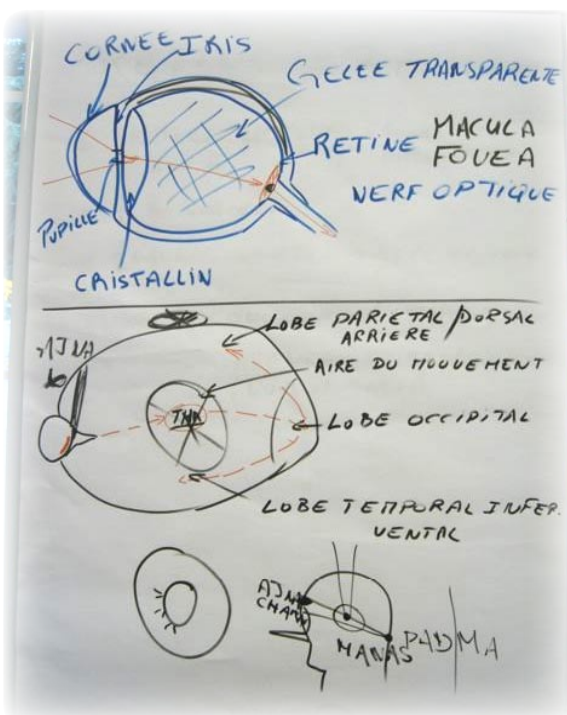
Si ces phénomènes ont de tout temps attiré, voire fasciné, la curiosité du plus grand nombre, le yoga les place en deuxième ordre. La priorité est que lorsque les cinq énergies de perception de chacune des cinq fonctions sensorielles sont «retirées» simultanément pour être amenées dans le centre du cerveau, une nouvelle faculté apparaît, une sorte de sixième sens. Cette faculté de perception intuitive est alors accompagnée d'un état véritablement jouissif au sens où elle procure une qualité relationnelle si intime entre le sujet et l'objet qu'une sensation de pure joie surgit du seul fait de la perte de tout sentiment de séparation. Cette sensation jouissive reste cependant transitoire et il faudra s'exercer longtemps à mobiliser toute sa concentration sur la nature heureuse de cet état afin de le maintenir plus durablement.

On pourrait ainsi appeler cet état de *prathyahara* une jouissance sensorielle embryonnaire, ou un aperçu de *bhoga*.

L'Enseignement insiste une fois de plus sur la mise en pratique fréquente de ces exercices dans le cadre même de la vie ordinaire et quotidienne afin de développer cette faculté favorisant une intense appréciation des événements, des personnes et des objets.

Le danger est grand à ce niveau de sombrer dans une recherche effrénée des plaisirs des sens dont l'expérimentation sans fin conduit inévitablement l'adepte à l'épuisement de sa vitalité et parfois jusqu'à la perte du sens même de la vie.

On pourrait ainsi affirmer que la recherche du plaisir des objets mène à la mort, alors



que la quête de la jubilation, cet état de jouissance sans objet conduit à la sensation d'être intensément vivant.

*Bhoga* prend alors tout son sens dans le contexte des traditions tantriques où il est répété à l'envie que c'est dans le grand ordinaire du quotidien que se trouve la joie d'être au monde, un joie libre de toute nécessité, de toute fonction, de toute obligation aussi. Une joie sans objet.

Cette joie sans objet, *bhoga*, devient pure jouissance de l'instant où l'adepte perçoit

la réalité de sa véritable place dans le monde, celui d'un passant, d'une fluidité faisant du lien, tel le flot d'une rivière donnant aux rives à la fois leur limitation et leur place.

La démarche tantrique ultimement parle du débit, de l'intensité de cette joie sans objet. Il est dit que cette force de joie pure est la nature même de la *shakti*, l'énergie qui organise l'ensemble de la création. La *shakti* considérée comme la fonction de cohésion de l'ensemble du vivant manifesté confère alors à la moindre particule de vie cette qualité de joie.

La particularité du tantrisme est d'affirmer que le monde est une expression de cette joie, et que la démarche de tout adepte de cette voie spirituelle dans le monde consiste à éliminer tout ce qui n'est pas cette joie, les encombrements du conditionnement, les impasses des croyances et les déviations de l'imaginaire. De chercher à percevoir la réalité de la création sans aucun artifice, ni projet, ni a priori, afin de vivre pleinement la simple et pure joie d'être au monde.

Alors *bhoga* et yoga ne sont plus que deux synonymes non seulement dans l'Enseignement oral des traditions de transmission, mais aussi dans le grand ordinaire du quotidien du chercheur de vérité, le yogi participant pleinement au mouvement du monde.

André Riehl – Somapa –  
Octobre 2010

[www.nidrayoga.wordpress.com](http://www.nidrayoga.wordpress.com)